

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
YAŞAM BOYU ÖĞRENME BİLİM DALI

ÖĞRETMENLERİN REKREASYON ETKİNLİKLERİNE KATILIMLARININ
TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DİLEK KANMAZ

DANIŞMAN
DOÇ. DR. ZEYNEP DEMİRTAŞ

TEMMUZ 2022

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
YAŞAM BOYU ÖĞRENME BİLİM DALI

ÖĞRETMENLERİN REKREASYON ETKİNLİKLERİNE KATILIMLARININ
TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DİLEK KANMAZ

DANIŞMAN
DOÇ. DR. ZEYNEP DEMİRTAŞ

TEMMUZ 2022

BİLDİRİM

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez-Proje Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırladığım bu çalışmada:

- Tezde yer verilen tüm bilgi ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve sunduğumu,
- Yararlandığım eserlere atıfta bulunduğumu ve kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değiştirmede bulunmadığımı,
- Bu tezin tamamını ya da herhangi bir bölümünü başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

Dilek KANMAZ

ÖN SÖZ

Tükenmişlik uzun yıllardır birçok meslek gruplarında ve bireylerde görülen, gittikçe de daha çok dile getirilen bir kavram haline gelmiştir. Tükenmişlik kişilerde pek çok şekilde ortaya çıkabilmekte, mutsuzluk, umutsuzluk, kendini yetersiz hissetme vb. şekilde belirtileri olabilmektedir. Özellikle de insanlarla yoğun iletişim ve etkileşimin olduğu meslek gruplarında daha fazla görülmektedir. Öğretmenler, polisler, hemşireler, psikologlar bu meslek gruplarından bazılarıdır. Bir toplumun temel taşlarından biri olan öğretmenler de tükenmişlik sendromuna kapılmakta ve mesleklerine, öğrencilerine karşı bir süre sonra duyarsızlaşmaktadır. Öğretmenlerin tükenmişlik yaşamaması ya da tükenmişlik duygusundan kurtulması için serbest zamanlarını çeşitli rekreasyon faaliyetleri ile değerlendirmesi bu açıdan önemlidir. Öğretmenlerin kendisini mutlu ve değerli hissetmesi, rekreatif faaliyetlerle yenilenmesi, öğrencilerine de yansıtacak ve mesleğine daha sıkı sarılmasına etki edecektir. Bir toplumda öğretmenlerin huzurlu olması tüm toplumun huzurlu olması demektir. Bu araştırmada öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine katılımları ve tükenmişlik düzeyleri incelenerek bu alana katkı sağlamak istenmiştir.

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgisi, deneyimi, ilgisi ve yaklaşımı ile bana desteğini esirgemeyen, her yönüyle kendime rol model aldığım danışman hocam sayın Doç. Dr. Zeynep DEMİRTAŞ'a, bu süreçte desteklerini gösteren sayın hocam Doç. Dr. Serhat ARSLAN'a, Doç. Dr. Subhan EKŞİOĞLU'na, Dr. Öğr. Üyesi Özlem KARAKIŞ'a saygılarımı sunar, teşekkür ederim.

Desteklerini hep yanımda hissettiğim, varlıklarıyla huzur bulduğum her iki aileme, doğduğum günden bu yana her zaman yanımda olan, düştüğümde beni kaldıran, bu süreçte de yardımını esirgemeyen bir tanecik ablam Hülya GÜREŞCİ'ye, canım yeğenim Celil Kağan GÜREŞCİ'ye, kardeşim Melih Can KANMAZ'a, tez yazım sürecinin her aşamasında destek olan, yorulduğumda bana tekrardan güç veren sevgili eşim Mehmet Asım KANMAZ'a, bu süreçte hamileliği ve anneliği yaşatan aynı zamanda tez yazmama müsaade eden biricik kızım, meleğim Zeynep Ebrar'ıma en içten sevgilerimi ve teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

ÖĞRETMENLERİN REKREASYON ETKİNLİKLERİNE KATILIMLARININ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Dilek KANMAZ, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Zeynep DEMİRTAŞ

Sakarya Üniversitesi, 2022

Bu çalışmada öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine katılımlarının tükenmişlik düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırmada 2020-2021 eğitim öğretim yılında Kocaeli ilinde görev yapan öğretmenler örneklem olarak belirlenmiş ve 425 öğretmene ulaşılmıştır. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden olan betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada veriler, Kişisel Bilgi Formu, Avcı (2009) tarafından oluşturulan Serbest Zaman Katılım Anketi, Maslach, Jackson ve Schwab tarafından eğitimciler için geliştirilen, Şahin ve İnce (2015) tarafından da Türkçeye uyarlanan Maslach Tükenmişlik Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

Elde edilen verilerin analizi SPSS 25.0 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını tespit etmek amacıyla Kolmogrov Smirnov ve Shapiro Wilk testleri yapılmış, verilerin normal dağılmadığı görülmüştür. Bu nedenle parametrik olmayan testlerden yararlanılmıştır. Ki-kare, Mann Whitney U Testi ve Kruskal Wallis testleri kullanılarak veriler analiz edilmiştir. Öncelikle öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine katılımları ile tükenmişlik alt boyutları arasında anlamlı farklılık olup olmadığına bakılmış, Duygusal Tükenme ve Kişisel Başarı alt boyutları ile anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine katılımları ve tükenmişlikleri ile yaş, cinsiyet, medeni durum, mesleki kıdem, öğrenim durumu, çalışılan kurum, algılanan ekonomik durum, haftalık ders yükü değişkenleri açısından anlamlı farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Ayrıca öğretmenleri tükenmişlik düzeyleri ile rekreasyona uygun ortam bulunma, bir gün ve bir hafta içerisinde rekreasyon etkinliklerine katılma durumları, rekreasyonun kişilik üzerine olumlu etki bırakma durumu, daha fazla serbest zamana sahip olmak istemeleri gibi değişkenler açısından da anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine katılımları ile cinsiyet, öğrenim durumu, çalışılan kurum değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmazken, medeni durum, yaş, kıdem, algılanan ekonomik durum, haftalık ders yükü değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna

ulaşılmıştır. Öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde ise yaş, cinsiyet, mesleki kıdem, öğrenim durumu, çalışılan kurum değişkenleri ile anlamlı farklılık olduğu, medeni durum, algılanan ekonomik durum, haftalık ders yükü değişkenleri ile anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. 20-24 yaş aralığında ve 1-5 yıl arası kıdemi olan öğretmenlerde duygusal tükenme ve duyarsızlaşmanın daha yüksek olduğu, erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre daha fazla tükenmişlik yaşadığı, rekreatif faaliyetlere daha sık katılım gösterilmesinin tükenmişliğin daha az yaşanmasında etkili olduğu ve rekreasyon faaliyetlerinin kişilik üzerine olumlu etkileri olma durumu ile kişisel başarı alt boyutu arasında anlamlı farklılık ortaya çıktığı çalışmadan elde edilen önemli sonuçlardır.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman, Rekreasyon, Tükenmişlik, Öğretmen

ABSTRACT

THE IMPACT OF TEACHERS' PARTICIPATION IN RECREATIONAL ACTIVITIES ON THE LEVELS OF BURNOUT

Dilek KANMAZ, Master's Thesis

Supervisor: Assoc. Prof. Zeynep DEMİRTAŞ

Sakarya University, 2022

In this study, it is aimed to examine the impact of teachers' participation in leisure activities on burnout levels. In the research, teachers working in the city of Kocaeli during the 2020-2021 academic year were determined as a sample group and 425 teachers were reached. The descriptive survey model, which is one of the quantitative research methods, was used in the study. In the research, the data was collected through Personal Information Form; the Leisure Time Participation questionnaire that were prepared by Avcı (2009), and Maslach Burnout Scale that was created by Maslach, Jackson and Schwab for educators, then adapted to Turkish by Şahin and İnce (2015).

The analysis of the obtained data was carried out using the SPSS 25.0 package program. Kolmogorov Smirnov and Shapiro Wilk tests were performed to determine whether the data were normally distributed and it was seen that the data were not normally distributed. For this reason, non-parametric tests were used. Data were analyzed using Chi-square test, Mann Whitney U test, and Kruskal Wallis tests. First of all, it was examined whether there was a significant difference between the participation of teachers in leisure activities and the sub-dimensions of burnout, and it was determined that there was a significant difference with the sub-dimensions of Emotional Exhaustion and Personal Achievement. Teachers' participation in leisure activities and burnout were examined whether there was a significant difference in terms of the variables of age, gender, marital status, professional seniority, education level, the institution they worked at, perceived economic situation, weekly course load. In addition, it has been examined whether there is a significant difference among teachers' burnout levels and the variables such as availability of a suitable environment for recreation, teachers' participation frequencies in recreational activities in a day and a week, the positive effect of recreation on personality, and their desire to have more free time. As a result of the analysis, it was concluded that while there was no significant difference among teachers' participation in leisure time activities and variables of gender, educational status, and the institution they worked at; there was a significant difference among teachers' participation in leisure time

activities and variables of marital status, age, professional seniority, perceived economic status, weekly course load. When the burnout levels of the teachers were examined, it was seen that there was a significant difference with the variables of age, gender, professional seniority, educational status, the institution they worked at, and there was no significant difference with the variables of marital status, perceived economic status, weekly course load. The important results obtained from the study are that emotional exhaustion and depersonalization are higher in teachers between the ages of 20-24 and with a seniority of 1-5 years; male teachers experience more burnout than female teachers; more frequent participation in recreational activities is effective in experiencing less burnout, and there is significant difference among the situation of recreational activities have positive effects on personality and sub-dimension of personal achievement.

Keywords: Leisure, Recreation, Burnout, Teacher

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
ÖN SÖZ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiv
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xv
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1.Problem Durumu.....	1
1.2.Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	3
1.3.Problem Cümlesi.....	4
1.4.Alt Problemler.....	4
1.5.Varsayımlar.....	5
1.6.Sınırlılıklar.....	6
1.7.Tanımlar.....	6
BÖLÜM II.....	7
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	7
2.1. Araştırmanın kuramsal çerçevesi.....	7
2.1.1. Serbest zaman.....	7
2.1.1.1. Zaman kavramı.....	7
2.1.1.2. Serbest zaman kavramı.....	8
2.1.1.3. Serbest zaman kullanımı.....	9
2.1.2. Rekreasyon.....	10

2.1.2.1	Rekreasyon tanımı	10
2.1.2.2.	Rekreasyon özellikleri	12
2.1.2.3.	Rekreasyonun sınıflandırılması	14
2.1.3.	Rekreasyona ihtiyaç duyma nedenleri	15
2.1.3.1.	Bireysel nedenler	17
2.1.3.2.	Toplumsal nedenler	17
2.1.4.	Rekreasyonun yararları	18
2.1.4.1.	Psikolojik yararlar	18
2.1.4.2.	Fiziksel yararları	19
2.1.4.3.	Toplumsal yararları.....	20
2.2.	Tükenmişlik	20
2.2.1.	Tükenmişlik kavramı ve tanımı	20
2.2.2.	Tükenmişlik modelleri.....	22
2.2.2.1.	Maslach tükenmişlik modeli.....	22
2.2.2.2.	Cherniss tükenmişlik modeli	23
2.2.2.3.	Edelwich tükenmişlik modeli	24
2.2.2.4.	Meier tükenmişlik modeli.....	25
2.2.2.5.	Perlman ve Hartman 'ın tükenmişlik modeli	26
2.2.2.6.	Suran ve Sheridan tükenmişlik modeli	27
2.2.3.	Tükenmişlik belirtileri	28
2.2.3.1.	Fiziksel belirtiler.....	29
2.2.3.2.	Psikolojik/ duygusal belirtiler.....	29
2.2.3.3.	Davranışsal belirtiler.....	29
2.2.4.	Tükenmişliğin sonuçları	30
2.2.4.1.	Stres belirtileri	30
2.2.4.2.	İş hayatına etkileri	30

2.2.4.3. Kararsızlık	31
2.2.4.4. Yorgunluk belirtileri	31
2.2.4.5. Davranış bozuklukları.....	32
2.5. Öğretmenlerde tükenmişlik	32
2.2.5.1. Öğretmenlerde görülen tükenmişliğin nedenleri	33
2.2.5.2. Öğretmenlerde görülen tükenmişliğin önlenmesi.....	34
2.2.6. Tükenmişlik ile başa çıkma yöntemleri.....	36
2.2.6.1. Bireysel olarak tükenmişlik ile başa çıkma	36
2.2.6.2. Örgütsel olarak tükenmişlik ile başa çıkma.....	37
2.3. İlgili araştırmalar	39
2.3.1. Serbest zaman ve rekreasyon ile ilgili araştırmalar	39
2.3.1.1. Serbest zaman ve rekreasyon ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar	39
2.3.1.2. Serbest zaman ve rekreasyon ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar	43
2.3.2. Tükenmişlik ile ilgili araştırmalar	46
2.3.2.1. Tükenmişlik ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar	46
2.3.2.2. Tükenmişlik ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar.....	51
2.3.3. Serbest zaman, rekreasyon ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar	55
2.3.3.1. Serbest zaman, rekreasyon ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi inceleyen yurt içinde yapılan araştırmalar	55
2.3.3.2. Serbest zaman, rekreasyon ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi inceleyen yurt dışında yapılan araştırmalar	58
2.3.4. Alanyazın taramasının sonucu.....	60
BÖLÜM III.....	62
YÖNTEM	62
3.1. Araştırmanın modeli	62
3.2. Araştırmanın evreni ve örneklemini	62

3.3. Veri toplama araçları	65
3.3.1. Kişisel bilgi formu	65
3.3.2. Serbest zaman katılım anketi	65
3.3.3. Maslach tükenmişlik ölçeği	66
3.4. Veri toplama süreci.....	67
3.5. Verilerin analizi	67
BÖLÜM IV	69
BULGULAR	69
4.1. Problem cümlesine ilişkin bulgular	69
4.2. Alt problemlere ilişkin bulgular	72
4.2.1. Birinci alt probleme ilişkin bulgular.....	72
4.2.2. İkinci alt probleme ilişkin bulgular	74
4.2.3. Üçüncü alt probleme ilişkin bulgular	104
4.2.4. Dördüncü alt probleme ilişkin bulgular.....	116
4.2.5. Beşinci alt probleme ilişkin bulgular.....	117
4.2.6. Altıncı alt probleme ilişkin bulgular.....	119
4.2.7. Yedinci alt probleme ilişkin bulgular	121
4.2.8. Sekizinci alt probleme ilişkin bulgular	123
4.2.9. Dokuzuncu alt probleme ilişkin bulgular	124
BÖLÜM V	126
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	126
5.1. Sonuç ve Tartışma	126
5.1.1. Problem cümlesine ilişkin sonuç ve tartışma	126
5.1.2. Birinci alt problem cümlesine ilişkin sonuç ve tartışma	127
5.1.3. İkinci alt problem cümlesine ilişkin sonuç ve tartışma	128
5.1.4. Üçüncü alt problem cümlesine ilişkin sonuç ve tartışma	132

5.1.5. Dördüncü alt problem cümlesine ilişkin sonuç ve tartışma.....	136
5.1.6. Beşinci alt problem cümlesine ilişkin sonuç ve tartışma.....	137
5.1.7. Altıncı alt problem cümlesine ilişkin sonuç ve tartışma	137
5.1.8. Yedinci alt problem cümlesine ilişkin sonuç ve tartışma	138
5.1.9. Sekizinci alt problem cümlesine ilişkin sonuç ve tartışma.....	139
5.1.10. Dokuzuncu alt problem cümlesine ilişkin sonuç ve tartışma	139
5.2. Öneriler.....	139
5.2.1. Araştırma sonucuna yönelik öneriler.....	140
5.2.2. Gelecek çalışmalara yönelik öneriler	141
KAYNAKLAR.....	142
EKLER	160
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	160
Ek 2. Serbest Zaman Katılım Anketi.....	161
Ek 3. Maslach Tükenmişlik Ölçeği	163
Ek 4. Etik Kurulu İzin Belgesi.....	164

TABLULAR

Tablo 1. Öğretmenlerin Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler	63
Tablo 2. Serbest Zaman Katılım Anketinin Normallik Testi	69
Tablo 3. Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Normallik Testi.....	70
Tablo 4. Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine katılımları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki.....	71
Tablo 5. Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine katılımlarına ilişkin bulgular	72
Tablo 6. Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik düşünceleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiye dair bulgular	74
Tablo 7. Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik düşünceleri ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiye dair bulgular	77
Tablo 8. Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik düşünceleri ile medeni durum değişkeni arasındaki ilişkiye dair bulgular	81
Tablo 9. Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik düşünceleri ile mesleki kıdem değişkeni arasındaki ilişkiye dair bulgular	84
Tablo 10. Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik düşünceleri ile öğrenim durumu değişkeni arasındaki ilişkiye dair bulgular.....	88
Tablo 11. Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik düşünceleri ile çalışılan kurum değişkeni arasındaki ilişkiye dair bulgular	92
Tablo 12. Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik düşünceleri ile haftalık ders yükü değişkeni arasındaki ilişkiye dair bulgular	96
Tablo 13. Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik düşünceleri ile algılanan ekonomik durum değişkeni arasındaki ilişkiye dair bulgular.....	100
Tablo 14. Öğretmenlerin cinsiyet değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki... 104	
Tablo 15. Öğretmenlerin yaş değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki.....	105
Tablo 16. Öğretmenlerin medeni durum değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki	106
Tablo 17. Öğretmenlerin mesleki kıdem değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki	108

Tablo 18. Öğretmenlerin öğrenim durumu değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki	109
Tablo 19. Öğretmenlerin çalışılan kurum değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki	111
Tablo 20. Öğretmenlerin haftalık ders yükü değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki	112
Tablo 21. Öğretmenlerin algılanan ekonomik durum değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki.....	114
Tablo 22. Öğretmenlerin yaşadıkları yerde rekreasyona uygun ortam bulunma durumu ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki	116
Tablo 23. Öğretmenlerin bir gün içerisinde serbest zaman etkinliklerine katılım sıklıkları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki	117
Tablo 24. Öğretmenlerin bir hafta içerisinde serbest zaman etkinliklerine katılım sıklıkları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki	119
Tablo 25. Öğretmenlerin serbest zaman faaliyetlerinin kişilik üzerinde olumlu etkiler bırakma durumu ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki	121
Tablo 26. Öğretmenlerin daha fazla serbest zamana sahip olmak isteme durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki	123
Tablo 27. Öğretmenlerin rekreasyon faaliyetlerine ayrılan zamana yönelik düşünceleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki	124

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Zaman- Serbest Zaman-Rekreasyon ilişkisi.....	12
Şekil 2. Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi	16
Şekil 3. Edelwich tükenmişlik modelinde gelişim süreci.....	24
Şekil 4. Meier tükenmişlik modeli yeterli olma ve sonuç beklentisi farkı	26

SİMGELER VE KISALTMALAR

MBI: Maslach Burnout Inventory

TDK: Türk Dil Kurumu

WLRA: World Leisure and Recreation Association

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, önemi, sayıltı, sınırlılıkları ve tanımlar yer almaktadır.

1.1.Problem Durumu

Bireylerin yaşamında vazgeçilmeyecek bir yere sahip olan zaman kavramı, insanın yaşamında önemi olan ve olmaya da devam edecek bir kavram olmakla beraber, bireylerin mesleki, kişisel ve toplumsal alanlarda başarılı olmasında da önem arz etmektedir. (Yaşartürk, Akyüz ve Karataş, 2018). Bireyin kişisel bakım, uyku, iş, okul gibi yerine getirmek zorunda olduğu uğraşları dışında kalan serbest zamanın faydalı ve etkili geçirilmesi için aktiviteler yapılması önemlidir. Genellikle fiziksel ve zihinsel olarak gerçekleştirilen bu aktiviteler bireyin günlük stresinden uzaklaşmasına, motivasyonunun artmasına, kendini daha rahat hissetmesine, olanak sağlamaktadır (Kefeli, 2020). Bulduğumuz çağda yorucu iş yaşamı, yoğun çalışma ortamları, rutin ve stresli şehir hayatı gibi durumlar insanları yıpratmakta ve sağlıklarını olumsuz etkilemektedir. Bununla birlikte bireylerin günlük iş ve hayat temposundan bir süre uzaklaşarak kendine zaman ayırması, kendini yenileme imkânı bulması hem beden hem de ruh sağlığına olumlu katkı sağlayacak, iş verimliliğini ve motivasyonunu arttıracaktır (Can, 2015).

Bir toplumun mimarı olan öğretmenler çalıştıkları kurumlarda yöneticilerle, öğrencilerle, velilerle ya da diğer meslektaşlarıyla sorun yaşayabilmekte bunun sonucu olarak da mutsuz ve umutsuzluğa düşmektedirler (Düzdemir, 2019). Türkiye'nin geleceği için oldukça önemli olan, çocukları yetiştiren ve onlara rol model olan öğretmenlerin de günlük iş temposu ve stresinden uzaklaşarak serbest zamanlarını verimli kullanması sağlıklı bir toplumun temellerinin oluşması için önem arz etmektedir (Erken, 2008). Öğretmenler, öğrenciler başta olmak üzere toplumdaki tüm bireyler tarafından örnek alınan, saygı duyulan önemli kimselerdir. Bu nedenle öğretmenler okul dışında kalan zamanlarını etkili ve verimli kullanarak, kendilerini yenileme imkânı bulmalı, ruhlarını ve bedenlerini rahatlatmalıdırlar.

Öğretmenlerin boş zamanlarını planlayarak rekreasyon faaliyetlerine katılmaları bu açıdan bakıldığında oldukça önemlidir (Tayfun, 2019). Eğitim ve öğretim çalışmalarının okullarda etkin olarak yürütülmesinde öğretmenler oldukça önem arz eden bir yere sahiptir. Günümüzde nüfus artışıyla birlikte okullardaki öğrenci sayıları da artmakta bunun sonucu olarak da öğretmen sayısı öğrenci sayısı karşısında yetersiz kalmaktadır. Hızla değişen ve gelişen dünyada birçok yenilik meydana gelmekte, bu değişim eğitim-öğretim dünyasına da yansımaktadır. Yaşanan tüm bu gelişmelere öğretmenlerin uyum sağlaması beklenmekte, öğretmenlere yüklenen rol ve beklentiler giderek artmaktadır (Işıklar, 2002). Kendisinden beklenenleri yerine getirmeye çaba gösteren öğretmenler her dönem eğitimin olmazsa olmaz ögesi olmuştur. Öğretmenler tüm gün öğrenci, veli, idareci ve meslektaşlarıyla etkileşim ve iletişim içerisindedir, bu durumda bazen öğretmenlerde strese neden olabilmektedir (Gürbüz, 2008).

Öğretmenlik mesleği oldukça fedakârlık gerektiren, duygusal anlamda kişiyi tüketen bu nedenle de tükenmişlik hissine kapılma ihtimali yüksek olan meslek gruplarının başında gelmektedir (Seferoğlu, Yıldız ve Yücel, 2014). Tükenmişlik kavramının duyarsızlaşma, duygusal tükenme ve kişisel başarının azalması şeklinde boyutları bulunmaktadır (Maslach ve Jackson, 1981). Öğretmenler tükenmişliğin özellikle duyarsızlaşma boyutunu yaşamakta, öğrencilerinin insan olduklarını zaman zaman unutarak onlara nesne gibi davranabilmektedirler. Öğretmenlerin öğrencilerine karşı duyarsızlaşması mesleklerinden soğumalarına, mesleki başarılarının azalmasına, devam eden süreçte ise mesleklerinde yeterli olmadıkları hissine kapılmalarına neden olabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1993). Öğretmenlerin farklı mesleklerde çalışan kişilere göre daha çok stres yaşamalarının çeşitli nedenleri bulunmaktadır. Öğretmen-öğrenci, aile- okul çatışmaları, öğrencilerde yaşanan davranış sorunları, kalabalık sınıfların varlığı, kurumların imkanlarının yetersizliği, bürokratik işlere yoğun şekilde maruz kalmaları, çalıştıkları kurumlarda yaşadıkları baskılar, yeterince ödüllendirilmemeleri bu nedenlerden bazılarıdır (Türk, 2004).

Öğretmenlerde tükenmişliğin görülmesinde ve yaygın hale gelmesinde çeşitli ekonomik, teknolojik ve toplumsal alanlardaki gelişmelere paralel olarak değişim gösteren eğitim-öğretim felsefesi ve çalışmalardan kaynaklandığı söylenebilir. Günümüzden 30-40 yıl geriye gidildiğinde eğitimcilere eğitim-öğretim faaliyetlerinde ve çalışmalarında en temel öge olarak değer ve destek verilirken; özellikle yetmişli yılların yarısından itibaren birtakım değişikliklerin yaşanmasıyla öğretmenlerin etkililiğinde azalma görülmüştür (Iwanicki, 1983). Mutlu ve başarılı bir hayatın temini için kişisel tercihlere bağlı olarak ayrılan süre

değişmekle birlikte bu üç ayrı zaman türüne de vakit ayırmak gereklidir. Ayrıca bu zaman türlerine ayrılan süre de dengeli olmalıdır. İşle ilgili çok fazla zaman ayıran bir insan işinde başarılı olsa da kendisine ve ailesine yeteri kadar zaman ayıramadığı için mutlu olamayabilir ve tükenmişlik duygusu yaşayabilir. Öğretmenlerin toplumun inşasındaki önemi düşünüldüğünde kendilerini yenilemeleri, rekreatif etkinliklere katılım göstermeleri ve bunun sonucunda da tükenmişlik sendromu yaşamamaları oldukça önemlidir. Benzer çalışmalara ulaşılmaya çalışıldığında öğretmenler ve rekreasyon, öğretmenlerde tükenmişlik konularının ayrı ayrı ele alındığı görülmektedir. Rekreasyon ve öğretmenlerde tükenmişlik konularının birlikte alındığı çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Bu açıdan yapılan bu araştırmanın alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada serbest zamana ayrılan zamanın öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleriyle olan ilişkisini incelerken birçok değişken dikkate alınarak sonuca ulaşılmaya çalışılacaktır.

1.2.Araştırmanın Amacı ve Önemi

Yenilenme, yeniden yaratılma gibi anlamları olan rekreasyon kavramı bireyin çalışma hayatında verimini artırması ve bireye mutluluk katması açısından önemlidir. Bununla birlikte rekreasyon yalnızca eğlence amaçlı etkinlikler olarak düşünülmemeli, kültürel ve sportif faaliyetler, dinlenme açısından da insanın hayatında önem arz ettiği de dikkate alınmalıdır (Dorul, 2017). Tükenmişlik kavramı önceleri insanlarla yoğun etkileşim halinde olan ve yüz yüze iletişimin gerçekleştiği sağlık çalışanlarında incelenmiş, daha sonra etkileşimin yoğun olduğu polislik ve öğretmenlik gibi meslekler üzerindeki etkisi araştırmalara konu olmuştur (Gündüz, 2004). Günümüzde bazı mesleklerdeki bireylerin tükenmişlik düzeyleri yüksektir. Bu duruma insanlarla yakın iletişim kurma, stresli çalışma ortamları ve mesleki sebeplerden kaynaklı birçok etken yol açmaktadır. Öğretmenlerin tükenmişlik duygusu yaşayıp yaşamadıkları ve bu durumla başa çıkıp çıkamadıkları önemli bir husustur (Demirdöğen, 2013). Gün boyu öğrenci, veli, yöneticilerle iletişim ve etkileşim halinde olan öğretmenlerin kendilerini tükenmiş hissetmeleri yaşanabilecek bir durumdur (Akyürek, 2020). Kişiler hayatlarında çalışma alanlarını geliştirdikleri gibi diğer yaşam alanlarını geliştirmelidirler. Bazı hobilere sahip bireylerin, sosyal olarak gelişmeye açık olan insanların tükenmişliğe karşı daha dayanıklı oldukları görülmektedir (Kaçmaz, 2005).

Öğretmenlerin tükenmişlikleri ve bu durumla başa çıkabilmeleri önem arz etmektedir. Serbest zaman etkinliklerine katılım gösteren öğretmenlerin tükenmişlik duygusuyla baş edebilmeleri mümkün olabilir (Düzdemir, 2009). Rekreatif faaliyetlerde bulunan öğretmenler kendini yenileme, motive olma ve dinlenme imkânı bulabilir. Bu nedenle rekreasyon etkinliklerine katılım gösteren öğretmenler tükenmişlik duygusuna kapılmayarak, öncelikle kendilerine daha sonra öğrencilerine ve çevrelerine daha yararlı olabilirler.

Bu çalışmada öğretmenlerin rekreatif faaliyetlere katılımları yaş, cinsiyet, medeni durum, kıdem, çalışılan okul türü gibi çeşitli değişkenler açısından incelenmiş, serbest zaman ayıramama nedenleri tespit edilmiştir. Aynı şekilde öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri yaş, cinsiyet, medeni durum, kıdem, çalışılan okul türü gibi değişkenler açısından incelenmiştir. Serbest zaman etkinliklerine katılım gösteren, rekreasyon faaliyetlerinde bulunan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri düşük olabilir. Milli eğitim bakanlığına bağlı kurumlarda görev yapan öğretmenlerin serbest zaman-rekreasyon etkinliklerine katılımlarının tükenmişlik düzeylerine etkisinin olup olmadığı bu araştırmanın kapsamı ve konusudur. Bu nedenle çalışmada, öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine katılımları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki çeşitli değişkenler açısından incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

1.3.Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problem cümlesi “Öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine katılımlarının tükenmişlik düzeylerine etkisi nedir?” şeklinde belirlenmiştir.

1.4.Alt Problemler

Bu araştırmanın genel amacı öğretmenlerin serbest zaman, rekreasyon etkinliklerine katılımlarının tükenmişlik düzeyleri üzerine etkisinin incelenmesidir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Öğretmenlerin serbest zaman-rekreasyon etkinliklerine katılımları ne düzeydedir?

2. Öğretmenlerin serbest zaman-rekreasyon etkinliklerine yönelik düşünceleri cinsiyet, yaş, medeni durum, mesleki kıdem, öğrenim durumu, çalışılan kurum türü, haftalık ders yükü, algılanan ekonomik durum değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri cinsiyet, yaş, medeni durum, mesleki kıdem, öğrenim durumu, çalışılan kurum türü, haftalık ders yükü, algılanan ekonomik durum değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Öğretmenlerin yaşadıkları yerde rekreasyona uygun ortam bulunma durumu ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
5. Öğretmenlerin bir gün içerisinde serbest zaman etkinliklerine katılım sıklıkları ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
6. Öğretmenlerin bir hafta içerisinde serbest zaman etkinliklerine katılım sıklıkları ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
7. Öğretmenlerin serbest zaman faaliyetlerinin kişilik üzerinde olumlu etkiler bırakma durumu ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
8. Öğretmenlerin daha fazla serbest zamana sahip olmak isteme durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
9. Öğretmenlerin rekreasyon faaliyetlerine ayrılan zamana yönelik düşünceleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?

1.5.Varsayımlar

Bu çalışmanın uygulanmasında yer alan varsayımlar şu şekilde belirtilmiştir:

- Katılımcıların araştırmaya gönüllü olarak katıldıkları, soruları içtenlikle cevapladıkları varsayılmaktadır.
- Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine katılım gösterdikleri ve vakit ayırdıkları varsayılmaktadır.

1.6.Sınırlılıklar

- Araştırma 2020-2021 eğitim öğretim yılında Kocaeli ilinde görev yapan Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı resmî kurumlardaki öğretmenlerin görüşleri ile sınırlıdır.
- Araştırmada toplanan veriler, “Serbest Zaman Katılım Anketi” ve “Maslach Tükenmişlik Ölçeği” ile toplanması amaçlandığından, bu anket ve ölçeğin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

1.7.Tanımlar

Serbest Zaman: Dışarıdan gelen herhangi bir zorlamaya bağlı kalmadan bireyin kendi kontrolünü kendisi sağladığı, eğlenme, mutluluk duygusu uyandıran, hoşnutluk sağlayan, herhangi bir ücretin alınmadığı, kendiliğinden gerçekleşen, doyum sağlayıcı deneyimlerin yaşandığı zaman aralığı olarak ifade edilmektedir (Mieczkowski, 1990).

Rekreasyon: Bireylerin zorunlu ihtiyaçlarını karşılamak ve iş hayatları için harcadıkları vaktin dışında kalan boş zamanlarında, istemli bir şekilde katılım göstererek kendilerini gerçekleştirmek ve gündelik hayatın sıkıntılı durumlarından kurtulmak için gerçekleştirdikleri etkinliklerin tümü olarak tanımlanabilir (Türkmen, Kul, Genç ve Sarıkabak, 2013)

Tükenmişlik: Yaptığı iş gereği devamlı olarak yüz yüze çalışan ve etkileşim halinde olan kişilerde meydana gelen fiziksel bitkinlik, uzun süreli yorgunluk, umutsuzluk ve çaresizlik duygularının, yapılan işe, yaşama ve çevresindeki insanlara karşı olumsuz tutumlarla yansımaları ile oluşan üç boyutlu (duyarsızlaşma, duygusal tükenme ve kişisel başarı) bir sendrom durumudur (Maslach ve Jackson, 1981)

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Araştırmanın kuramsal çerçevesi

Bu bölümde serbest zaman, rekreasyon, rekreasyona ihtiyaç duyma nedenleri, rekreasyon yararları, tükenmişlik, tükenmişlik modelleri, tükenmişlik belirtileri, öğretmenlerde tükenmişlik başlıkları ayrıntılı bir şekilde açıklanmıştır.

2.1.1. Serbest zaman

2.1.1.1. Zaman kavramı

Zaman, herkese eşit oranda sunulan, ancak herkesin aynı ölçüde değerlendiremediği eşî benzeri olmayan bir kaynaktır. Çünkü zaman biriktirilemez, alınıp satılamaz, depolanamaz, bir başkasına ikram edilemez ya da yeri başka bir şey ile doldurulamaz (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002). Bu yüzden elimizde kısıtlı bir kaynak olan zamanı verimli kullanmak için bilinçli olunmalı, bir strateji belirleyerek ona uygun bir plan doğrultusunda kullanılmalıdır. Zaman, tek bir tanımlamasının yapılması oldukça zor olan bir kavramdır. Bu nedenle oldukça fazla tanıma rastlamak mümkündür. Bunlardan bazıları şu şekildedir:

Bir uğraşın, içinde yapıldığı, yapılacağı veya yapılmakta olduğu süre veya bu sürenin belirli bir kısmı, vakit olarak tanım yapılmaktadır (TDK, 2021). Zaman, evrende bulunan tüm cisimlerin hareketleri sırasında, birbirlerine göre konumlarında meydana gelen değişikliğin oluşması için geçen vakit olarak tanımlanabilir (Gürbüz ve Aydın, 2012). Zaman; isteklerimiz dışında geçip giden, geri gelmesi asla mümkün olmayan, insanlara önceden avans olarak verilen bir sermayedir. Zamanı biriktirmek mümkün olmadığı gibi, istem dışı ellerimizden kayıp giden bir hazinedir (Akyüz, Ünal, Mete, Doger, 2015). Kelime manası olarak zaman, olayların geçmişten içinde bulunduğumuz vakte oradan da geleceğe doğru birbirini izlediği, kişinin kontrolünde olmadan kesintisiz sürüp giden süreçtir (Smith, 1998'den aktaran, Çelik, Şimşek ve Soysal, 2016)

2.1.1.2. Serbest zaman kavramı

Zamanı kullanma biçiminde insanlar arasında benzerlik bulunmaktadır. Zamanın bir kısmı hizmet veya ürün ortaya koymak, bir kısmı ev ve aile sorumluluklarında bir kısmı da yeme, içme, uyuma gibi fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasında geçmektedir. Tüm bunlardan arta kalan vakit ise serbest zaman şeklinde ifade edilmektedir. Öyleyse günümüz yönelimleri de dikkate alınarak zaman çeşitleri şu şekilde belirtilebilir:

- Çalışma ve çalışmaya bağlı faaliyetler için ayrılan zaman,
- Yaşamsal etkinlikler için gerekli zaman (yeme-içme, uyuma vb.),
- Eğlenme, yenilenme faaliyetlerine ayrılan serbest zaman olarak ayrılabilir (Arslan, 2013, s. 4).

Serbest zaman; günlük ihtiyaçlar için sarf edilen zamandan arta kalandır. İş dışı zaman; yaşamın sürdürülebilmesi için kazanç sağlamak, çeşitli fikirler ortaya koymak ve çalışma hayatı için harcanmak zorunda olunan zamanın dışında kalan vakti meydana getirir. Serbest zamana sahip olmak, yapılacak hiçbir şeyin olmaması durumunu ifade etmemektedir (Kılbaş, 2010, s. 4). Serbest zaman; dışsal herhangi bir zorlama olmadan bireyin kontrolünü sağladığı, kişilerin kendi özgür iradeleriyle seçtikleri, bir kurala bağlı olmaksızın, zevk almayı sağlayan, güzel duygular ve mutluluk uyandıran, maddi bir ücrete tabi olmayan, doyurucu deneyimlerin yaşandığı, güç ve enerji harcayarak tazelenme, canlanma ve yenilenme sağlayan bunun sonucunda da bedensel, ruhsal ve zihinsel açıdan tekrar hazır duruma gelmek amacıyla kullanılan vakitler olarak tanımlanabilir (Corbin, 1970; Ragheb ve Tate, 1993)

İngilizce “Leisure” kelimesinden Türkçeye çevrilen serbest zaman ifadesi farklı dillerde birçok anlama gelebilmektedir. Örneğin Latince “licere” yani serbest zaman kelimesi “özgür olmak” ve “izinli olmak” anlamında kullanılmaktadır. Erken Yunan’da serbest zaman “scole” veya “skole”, Fransızca “boş zaman” anlamında kullanılan “loisir”, İngilizcede ayrıcalık anlamına gelen “liberty” kelimeleri serbest zaman kavramını tanımlamak için kullanılmaktadır (Kraus, 2000). Serbest zaman insanlara özgürlük ihtiyacı hissettiren, zaman kontrolünü ve zamanı yönlendirmelerini sağlayan, önceliklerini geliştirmelerine olanak sağlayan ve hayatlarına zenginlikler katabilmelerine imkânı veren, bu nedenlerle de insanların yaşamında önemli yer tutan bir kavramdır. Bununla birlikte bireyler toplumun değerlerini ifade edebilmek, sahip oldukları zamanı en verimli bir şekilde tüketebilmek ve kazandıkları parayı harcayabilmek için imkân bulurlar (Ağaoğlu ve Boyacı, 2013)

2.1.1.3. Serbest zaman kullanımı

Serbest zaman etkinliklerinin gerçekleştirilme şekli ve sağladığı faydalara bakıldığında son yıllarda değişim yaşandığını belirtmek mümkündür. Yapılan etkinliklerin katılım gösterenlere ayrı ayrı tecrübeler kazandırması ve net olarak değişik ruh haline büründürmesi dikkate alınarak serbest zaman etkinliklerinin sınıflandırılmasının temelini Stebbins ortaya koymuş, Dünya Serbest Zaman ve Rekreasyon Birliği ise bu şekilde gruplandırmayı kabul etmiştir. Serbest zaman faaliyetleri şu şekilde sınıflandırılmaktadır (Stebbins, 1999; WLRA, 2001; WLRA, 2003):

- Sıradan/ gündelik/basit serbest zaman etkinlikleri,
- Sistemli/düzenli/ciddi serbest zaman etkinlikleri,

Sıradan/ gündelik/basit serbest zaman etkinlikleri: Sıradan serbest zaman etkinlikleri, bireyi tatmin eder, keyfine varmak için herhangi bir özel eğitime ihtiyaç duyulmaz, anında içsel ödül sağlar, süresi oldukça kısadır ve yalnızca zevk için yapılan insanı doyuran faaliyetlerdir. Sıradan serbest zaman etkinliklerinde esas amaç haz almak ve eğlenmektir. Bu etkinlikler oldukça farklılıklar içermektedir. Parkta gezinti yapmak, pikniğe gitmek, havai fişek gösterileri izlemek, kısa bir öğleden sonrası uykusu bu kapsamda değerlendirilebilir. Bu etkinlikleri çeşitlendirmek gerekirse; amatör olan ve olmayan oyunlar, oturmak ve kestirmek şeklinde dinlenme, televizyon izlemek, kitap okumak, müzik dinlemek gibi pasif eğlence, şans ve parti oyunları gibi aktif eğlence, sohbet etmek, yeme-içme gibi duyuşal uyarılar. Sıradan serbest zaman etkinlikleri uzun süreli olmayan tatmine sahiptir (Stebbins, 1999; Stebbins, 2007, 22; World Leisure Organization, 2001a; World Leisure Commission On Education, 2000'den aktaran Arslan, 2013).

Sıradan serbest zaman etkinliklerinden bazı yararların sağlanması mümkündür. Uzun süreli yaratıcılık ve keşfetme bu yararlardan biri olarak düşünülebilir. Burada belirtilen yaratıcılık ve keşif herhangi bir sorunu çözüme ulaştırmak için başvurulacak yollardan biri olarak değil de bazı denemelerin sonucunda, tesadüfi ve şans eseri keşiflerle ya da anlık buluşlarla sağlanmaktadır. Sıradan serbest zaman etkinlikleri yoğunluk içermeyen; yenilenme, tazelenme, yaratıcılık gibi olaylara odaklıdır. Fakat böyle aktivitelerin sağladığı dinlenme, bireyin genel dayanıklılığına katkı sağladığı için uzun süreli sonuçların elde edilmesine olanak sağlayabilir. Bu tür etkinlikler kişilerarası iletişime faydasının yanında kişisel gelişime de destek olabilir (World Leisure Organization, 2001a' den aktaran Arslan, 2013).

Sistemli/düzenli/ciddi serbest zaman etkinlikleri: Sistemli/düzenli serbest zaman etkinlikleri katılımcıların, önemli ve ilginç bulduğu amatör, hobisel veya gönüllü bir etkinliği, sistematik bir şekilde takip etmesidir. Bu tarz etkinliklerde katılımcılar yoğun bir doyum sağlamakla birlikte, bilgi ve tecrübe kazanmakta ve çalışma dışı etkinliklere yönelmektedirler. Sistemli serbest zaman etkinlikleri bireysel ve sosyal ödüller sağlamakla birlikte, kendine has olan, akıcı ya da uygun bir tecrübe edinme ihtimali vardır ve çoğunlukla da maddi çıkarların ön planda olmadığı bir ortamda oluşur. Amatörce ve gönüllü faaliyetlerin bazılarıyla meşgul olmak para gerektirmez veya az bir miktar para ile gerçekleştirilebilir. Bu etkinlikler düzenli ve süreklilik gerektiren bir eğitime ihtiyaç kalmadan öğrenilebilmektedir (Stebbins, 1999).

- Amatörce yapılan bilim alanlar; meteoroloji, arkeoloji, yerel tarih, botanik, kuşlar.
- Çok az harcama gerektiren ya da gerektirmeyen doğa etkinlikleri; yarışma olarak nitelendirilebilecek amatör sporlar, dama, satranç gibi oyunlar.
- Beşerî bilimler düzenli serbest zaman etkinliği kapsamındadır (Stebbins, 1999).

Stebbins (1999)'a göre sistemli serbest zaman etkinliklerinin bireye katkıları 1) Kendini gerçekleştirme, 2) Öz zenginleşme, 3) Kendini ifade etme, 4) Yenilenme, 5) Başarma, 6) Kişisel imajını geliştirme, 7) Sosyal etkileşim ve aidiyet duygusu yaratma, 8) Etkinliğin sonucunda ortaya konan fiziksel ürünler. Başka bir fayda ise daha dayanıksız ve çabuk unutilan, kendi isteklerinin esiri olma ya da eğlenmedir. Bu yarar genellikle sıradan etkinliklerle daha çok ilişkilendirilmesine karşın, sistemli etkinlikler sonucunda da sağlanmaktadır (Stebbins, 1999).

2.1.2. Rekreasyon

2.1.2.1 Rekreasyon tanımı

İnsanlar, fırsat buldukları boş zamanlarında; dinlenmek, uzaklaşmak, kendini daha iyi hissetmek, hava değişimi, birlikte aktiviteler yapmak, sağlık, heyecan duymak, gezip-görmek gibi amaçlarla evde veya dışarıda, kapalı veya açık alanda, kentte veya kırsalda, aktif ya da pasif şekilde birçok etkinlik ile uğraşmak istemektedirler. Rekreasyon kavramı da tüm bunlarla ilgilidir. Boş zamanları değerlendirme veya çalışma saatleri dışında kalan vakitlerde çeşitli faaliyetlere katılım gösterme şeklinde ifade edilmektedir. Boş zaman hafta sonu, yıllık izinler, emeklilik, uzun tatillerde yapılan çeşitli aktiviteler ile

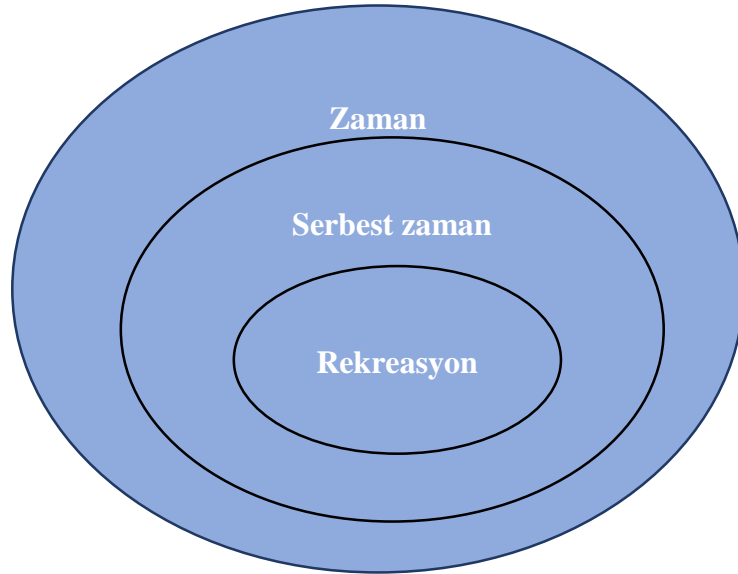
değerlendirilmektedir. Bu aktiviteler bireylerin istekleri ve amaçları doğrultusunda farklılaşmakta ve anlam kazanmaktadır. Rekreasyonun bu özelliği rekreasyon konusunda tek bir tanımın yapılmasını güçleştirmektedir (Karaküçük, 2014, s. 52).

Rekreasyon kavramı ile ilgili bazı tanımlar şu şekildedir:

Bireylerin boş vakitlerinde, zevk alma ve spor amaçlı istekli bir şekilde katılım gösterdikleri faaliyetler, bir alanı insanların eğlenerek ve dinlenerek kullanmalarına olanak sağlayacak şekilde kullanma olarak tanımlanabilir (TDK, 2021). Rekreasyon; mesai saatleri dışında eğlence ve rahatlama amaçlı olarak yapılan etkinliklerin tümüdür. Kısaca rekreasyon, eğlence, dinlenme ve hoşça vakit geçirmek için yapılan aktiviteleri kapsar (Cambridge Dictionary, 2021). Batı dillerinde kullanılan “recreation” sözcüğünden dilimize geçen rekreasyon sözcüğü Latincedeki yeniden anlamına gelen “re” ön eki ve yaratma anlamına gelen “creative” sözcüklerinin birleşimiyle oluşmuş olup Türkçe ’ye direkt çevrildiğinde “yeniden yaratma” manasına gelmektedir (Uslu ve Ayaşlıgil, 2007). Bu anlamda rekreasyon, kişilerin oyun, eğlence vb. içeren serbest zaman faaliyetleriyle kendini yenileme, yeniden oluşma ve yeniden kendine gelme durumuna ilişkin bir kavramdır (Barnhart, 1975).

Genel olarak rekreasyon, kişilerin boş zamanlarında gerçekleştirdiği aktivitelerdir. Bu aktiviteler kişilere fiziksel ve psikolojik fayda sağladığı için kişiye artı değer katar (Karaküçük, 2016). Rekreasyon; kişinin kendi iradesi ve isteğiyle bilinçli olarak seçebileceği ve aynı zamanda çeşitlendirebileceği ve ona hem ruhen hem de bedenen bir yeniden yapılanma ve tazelenme sağlayan etkinliklerdir (Wuest ve Bucher 1995). Rekreasyon; boş zamanlarda yaşanan, maddi kazanç elde etme amacı gütmeyen, gönüllü katılımı gerektiren doyum sağlayan aktivitelerdir. Bu anlamda rekreasyon, doyum sağlayan, eğlendiren boş zaman değerlendirme etkinlikleridir (Hazar, 2014, s. 35). Rekreasyon, kişinin hiç kimsenin etkisi altında kalmadan kendi öncelikleri ve ilgi alanları doğrultusunda seçtiği ve uyguladığı aktivitelerdir. Her ne kadar bu etkinlikler kişinin serbest zamanında ya da mesai saatleri dışında yapılan faaliyetler olarak tanımlansa da sürekli uygulanan bu etkinlikler, sonrasında kişinin alışkanlıkları ve davranışları olabilmektedir. Bu anlamda rekreasyon etkinlikleri kişinin fiziki ve zihni yapısına uygun olmalıdır. Kişinin fiziki yapısına uygun olmayan aktiviteler kişiyi zorlayabilir, strese sokabilir ve sakatlanmalara sebep olabilir. Bu durumlarda rekreasyonun en temel ögesi olan haz almadan söz etmek mümkün olmayacağı için rekreasyondan da söz etmek mümkün olmaz (Ergen, 2004). Rekreasyon etkinlikleri kişinin hayat kalitesini artırmasını sağlayan etkenlerin başında gelir. Rekreasyon kişinin zihinsel olarak bulunduğu ortamdan ve işlerden uzaklaşmasını sağlayarak onun rahatlama ve dinlenmesini sağlar. Bu yüzden kişilerin yaşam kalitesini artırmak için

yapılan tüm faaliyetler bu ölçüde fayda sağladığı sürece rekreasyon kapsamına girer (Tütüncü ve Aydın, 2014,). Rekreasyon faaliyetlerinin gerçekleştirilebilmesi için boş zaman gereklidir. Rekreasyonun temelinde zaten boş zamanların değerlendirilmesi vardır. Rekreasyon sözcüğünün kökeni Latince 'de “yenilenme, tazelenme” anlamına gelen “recreate” den gelmektedir. Bu manada rekreasyon, yoğun çalışma saatleri sonrasında yorulan bedenimizin ve tükenen zihinsel yetilerimizin yenilenmesini ve canlanmasını sağlar (Başarangil, 2014). Rekreasyon ile kişiler yoğun ve sıkıcı bir iş hayatında tüketilen enerjilerini tekrar kazanır, zihinsel ve fiziksel olarak rahatlar ve boş zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirmiş olurlar. Rekreasyonun insanlara sağladığı zihinsel, fiziksel ve duygusal faydalar anlaşıldıkça özellikle gelişmiş ülkelerden başlayarak rekreasyon faaliyetlerine ve çeşitlerine verilen önem ve imkanlarda dünya genelinde artış olmuştur (Can, 2015). Arslan (2013)' a göre Zaman-Serbest Zaman-Rekreasyon ilişkisi aşağıda görsel olarak ifade edilmiştir:



Şekil 1. Zaman- Serbest Zaman-Rekreasyon ilişkisi (Arslan, 2013, s.17)

2.1.2.2. Rekreasyon özellikleri

Yukarıda tanımlandığı gibi boş zaman aktivitelerinin rekreasyon olarak değerlendirilebilmesi için bazı özelliklere sahip olması gerekir. İlk olarak rekreasyon kavramından söz edilebilmesi için kişinin öncelikle boş zamana sahip olması ve bu zaman içerisinde icra edeceği faaliyetlere istekli olarak katılması gereklidir. İlgili alanyazın

incelendiğinde rekreasyonun oluşmasını sağlayan diğer özelliklerin ise şunlar olduğu görülmektedir (Arslan, 2013, s.22-23; Can, 2015, s. 11; Karaküçük, 1999; Orel ve Yavuz, 2003, s. 63; Serarslan ve Bakır, 1988, s. 28; Serçek ve Özeltaş, 2015, s. 4):

- Rekreasyon, kişinin hür iradesiyle katıldığı ve boş zamanını değerlendirdiği faaliyetleri kapsar.
- Kişiler ilgi alanlarına yönelik olarak özgürce yaratıcı etkinliklere katılırlar.
- Rekreasyon, farklı konumlardaki, farklı karakterdeki veya farklı yaş grubundaki kişileri kapsayabilir.
- Rekreasyon etkinliklerine katılım ve devam etme zorunluluğu olmamalıdır.
- Rekreasyon tembellik değildir. Rekreasyonun içerisinde mutlaka bir etkinlik bulunur. Bu etkinlikler farklı boyutlarda olabilir.
- Rekreasyonun kültürel, ekonomik, sosyal ve fiziksel olmak üzere boyutları vardır.
- Rekreasyon faaliyetleri her mevsimde ve her türlü ortamda icra edilebilir.
- Rekreasyonda ticari bir amaç yoktur ve para kazanma amacı güdülmez. Bu yönüyle iş yaşamından çok keskin bir çizgiyle ayrılır.
- Rekreasyonda katılımcıların karakteristik özellikleri, talepleri, ihtiyaçları, tercih ve beklentileri önemlidir.
- Rekreasyon faaliyetleri, çalışma ve varoluş saatleri dışında ve daha çok farklı ortamlarda bireysel ya da bir arkadaş grubuyla icra edilen faaliyetlerden oluşur.
- Kişilerin rekreasyon etkinliklerine katılımı onlara zevk verir.
- Rekreasyon, programlı bir şekilde belirli aralıklarla tekrarlanan etkinliklerden oluşur.
- Rekreasyon etkinliklerinde kişi yeteneklerini sergileyerek yeni şeyler üretebilir.
- Rekreasyon faaliyetleri çok çeşitlidir ve kişilerin ilgi alanlarına göre farklılık gösterebilir.
- Kişilerin ihtiyaçlarına göre (Dinlenme, eğlenme, öğrenme vb.) rekreasyon faaliyetlerinin amacı değişir.
- Rekreasyon için erişilebilirlik, güven ve konfor gibi çeşitli kriterler vardır.
- Rekreasyon faaliyetlerine kişi kendisi olarak katılmalıdır. Başkaları yerine ya da başkalarını vekil atayarak bir katılım söz konusu olamaz.
- Rekreasyon bir kendini gerçekleştirme faaliyetidir.
- Rekreasyon kapsamında icra edilen faaliyetler, içinde bulunulan toplumun yapısına uygun olmalıdır.

- Rekreasyon bireysel faaliyetlerden oluşur. Bu yüzden kişisel tatmin önemlidir.
- Rekreasyon etkinlikleri planlı olmak zorunda değildir. Kişiler istedikleri her vakitte rekreasyon etkinliklerine katılım sağlayabilirler.
- Rekreasyon etkinliklerinin ikincil etkileri de olabilir. Örneğin kişisel gelişimle ilgili bir etkinlikte bulunan kişinin elde ettiği kazanımın onun içinde bulunduğu topluma da katkısı olacaktır.
- Son olarak rekreasyon, bireyleri doyuma ulaştırmak amacıyla alışılmış rutinlerin dışına çıkılarak, yenilenip, boş zamanların bilinçli ve rahat bir şekilde değerlendirilmesini sağlar.

2.1.2.3. Rekreasyonun sınıflandırılması

Bireylerin rekreasyona katılım nedenleri olan istek, amaç ve zevkler rekreasyon faaliyetlerinin sınıflandırılmasında temel prensip kabul edilmektedir. Bununla birlikte çeşitli ölçütler açısından farklı gruplandırmalar yapmak da mümkündür. Rekreasyon faaliyetlerinin sınıflandırılması bunun sonucuna bağlı olarak, fonksiyon ve kıstas çeşitliliği de göz önünde bulundurularak şekillenmektedir. Rekreasyon faaliyetlerine katılım her bir birey için farklı amaç ve istekler doğrultusunda gerçekleşebildiği gibi faaliyetlerle ilgili kesin çizgilerle ayrılmış grup ve çeşitlendirilmeler yapmak mümkün olamamaktadır. Bundan dolayı en çok kullanılan gruplandırmalar ele alınmalıdır (Barutçugil, 1989, s. 29-32).

Karaküçük (2014)'e göre rekreasyon etkinliklerinin sınıflandırılmasını iki ana başlık altında incelemek mümkündür:

- Amaçlarına Göre
- Çeşitli Kriterlere Göre

Amaçlarına Göre Rekreasyon Faaliyetlerinin Sınıflandırılması

Amaçlarına göre sınıflandırma kendi içinde altı ana başlık altında incelenmektedir.

- **Dinlenme Amaçlı:** Kişilerin boş zamanlarını tamamen dinlenmeye ayırması hem beden hem ruh sağlığını devam ettirmesi veya koruması amacıyla yaptıkları etkinliklerdir.
- **Kültürel Amaçlı:** Kişilerin boş zamanlarını tarihi yerleri, sanat eserlerini, müzeleri vb. gezip görmesi, kültürel faaliyetlerle değerlendirmesi amacıyla yaptıkları etkinliklerdir.

- Toplumsal Amaçlı: Kişilerin boş zamanlarını toplumsal ilişkiler kurmak ve geliştirmek amacıyla değerlendirdikleri etkinliklerdir.
- Sportif Amaçlı: Kişilerin boş zamanlarını aktif sporlar yaparak veya izleyici, taraftar ve yönetici gibi pasif katılım sağlayarak yaptıkları etkinliklerdir.
- Turizm Amaçlı: Kişilerin boş zamanlarını öncelikli olarak tatil dönemlerinde farklı yerleri gezip görme amacıyla değerlendirdikleri etkinliklerdir.
- Sanatsal Amaçlı: Kişilerin boş zamanlarını sanatın farklı dallarından biri veya birkaçı ile değerlendirdiği etkinliklerdir.

Çeşitli Kriterlere Göre Rekreasyon Faaliyetlerinin Sınıflandırılması

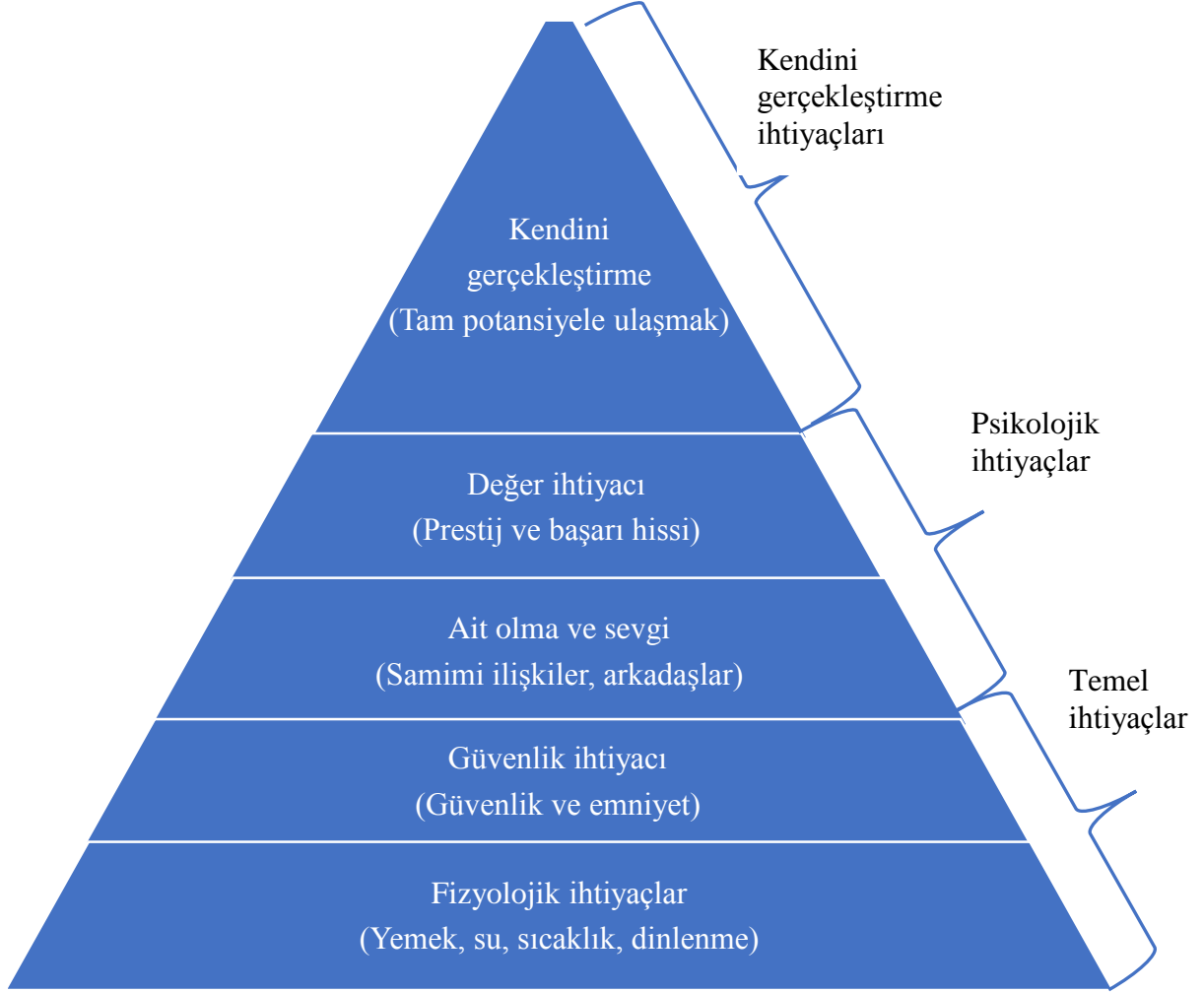
Çeşitli kriterlere göre sınıflandırma beş ana başlık halinde incelenmektedir.

- Yaş Faktörüne Göre: Bireylerin içinde bulunduğu yaş grubunun özelliklerine göre tercih ettiği etkinliklerdir.
- Faaliyete Katılanların Sayısına Göre: Kişilerin bireysel, kitlesel, grupta veya ailesi ile katılım gösterdikleri etkinliklerdir.
- Zaman Göre: Mevsimlere göre yapılan rekreatif etkinliklerdir. Aynı zamanda günlük ve hafta sonları ile emeklilik gibi dönemleri kapsayan, uzun boş zamanlarda yapılan etkinliklerdir.
- Kullanılan Mekâna Göre: Bireylerin açık veya kapalı alanlarda gerçekleştirdikleri etkinlikleri kapsamaktadır.
- Sosyolojik Muhtevaya Göre: Lüks, geleneksel veya belirli halk kesimlerinin desteklenerek katılımın gerçekleştiği etkinliklerdir (Karaküçük, 2014, s. 66-68)

2.1.3. Rekreasyona ihtiyaç duyma nedenleri

İhtiyaç, bireyin doğasında olması gereken bir etmenin yoksunluğunun hissedilmesiyle ortaya çıkan, insandan insana değişiklik gösteren fiziksel, psikolojik ve biyolojik olabilen örüntüler olarak ifade edilebilir. Bu ihtiyaçlar yeme, içme, uyku, hava, su, cinsellik gibi fizyolojik veya korunma, güvenme, başarma, sevilme, öğrenme, dostluk gibi psikolojik anlamda da olabilir (Budak, 2003, s. 381). Abraham Maslow ise insanın gereksinim duyduğu ihtiyaçları oldukça detaylı olarak beş aşamada oluşturmuştur. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi; ilk olarak fizyolojik ihtiyaçlar, ikinci aşamada güvenlik ihtiyacı, üçüncü aşamada ait olma ve

sevgi, dördüncü aşamada değer, beşinci aşamada yani son aşamada kendini gerçekleştirme olarak belirtilmiştir (Maslow, A. H., 1981, s. 19-23).



Şekil 2. Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi (McLeod, 2018).

Rekreasyon duyulan ihtiyaçların Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin en tepesinde bulunan kendini gerçekleştirme ihtiyacı çerçevesinde değerlendirilmesi mümkündür (Çakıroğlu, 1998). Bununla birlikte değer ihtiyacı ve ait olma, sevgi ihtiyaçları da rekreasyon ile birebir ilgili basamaklar olarak görülmektedir. İlk iki basamak olan fizyolojik ihtiyaçlar ve güvenlik ihtiyacı günümüz modern toplumlarında rekreasyonla harmanlanabilmektedir (Aksu, 2020, s. 78).

Bireyler herhangi bir ihtiyaçlarının eksikliğini hissettiklerinde bu yokluğu gidermek için çeşitli faaliyetlerde bulunurlar. Kişiyi harekete geçiren temel hedef ihtiyaçlarıdır ve

rekreasyon faaliyetlerine katılım hedefleri kişiden kişiye farklılık göstermektedir (Nixon ve Jewett, 1969). Yeryüzündeki insanlar için evrensel bir ihtiyaç olan rekreasyon Slavson (1946) tarafından ihtiyaçların giderildiği bir deneyim şeklinde ifade edilmektedir. Tüm zamanlarda ve dünyanın her yerinde bireyler boş vakitlerini değerlendirmek ve kişisel gelişimlerini sağlamak amacıyla rekreasyona ihtiyaç duymaktadırlar. Rekreasyona birçok alan ihtiyaç duyulmaktadır. Bu açıdan bakıldığında rekreasyon insanların ihtiyaçlarını karşılamak peşindedir (Sevil, Şimşek, Katırcı, Çelik ve Çeliksoy, 2012; Toprak, Serçek ve Serçek, 2014). Rekreasyon faaliyetlerine duyulan ihtiyaç, kişilerin davranışlarında temel olabilecek bir tek faktöre ya da nedene bağlı olmadan birçok durumdan kaynaklanabilmektedir (Gökçe, 2019). Koçyiğit ve Yıldız (2014)' a göre rekreasyona duyulan ihtiyaçların bireysel ve toplumsal nedenler olarak ikiye ayrılmaktadır.

2.1.3.1. Bireysel nedenler

Rekreasyon bireyin fiziki açıdan gelişimine katkıda bulunur, ruh sağlığına olumlu etki sağlar, bireylerin sosyalleşmesine yardımcı olur, yetenek ve becerilerini geliştirmesini, yaratıcı düşünmeyi sağlar. Ayrıca bireylerin iş ortamlarındaki başarı ve verimliliklerini artırır, ekonomik hareketlilik geliştirilmesine katkı sağlar ve mutlu bireylerin oluşmasına olanak sağlar (Koçyiğit ve Yıldız, 2014). Rekreatif etkinliklere bireysel yönden duyulan ihtiyaçlar; Fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığın sürdürülmesi, kişinin bilgi gelişimine katkı sağlaması, karakter gelişimi açısından önemli olması ve bireye sorumluluk duygusu kazandırması ve günlük yaşamına aktarabileceği beceriler öğretmesi olarak sıralanabilmektedir. Ayrıca estetik, maneviyat ve macera konularında arayış içerisinde olan bireylerin bu ihtiyaçları rekreasyon faaliyetleri sayesinde karşılanabilmektedir (Tekin, Tekin ve Çalışır, 2017, s. 19-20).

2.1.3.2. Toplumsal nedenler

Toplumsal anlamda rekreasyon ihtiyacının oluşmasındaki etken farklı konumlarda var olan kişilerin birbirlerini tanımalarına, arkadaşlık kurmalarına ve ortak amaçlar doğrultusunda çalışmalarına olanak verilmesidir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Rekreasyon toplumda bütünleşmeye ve dayanışmaya katkı sağlar, demokratik bir toplumun oluşmasına imkân tanır

(Koçyiğit ve Yıldız, 2014). Herhangi bir rekreasyon etkinliğine katılan insanlar faaliyet esnasında toplumun farklı kesimlerinden bireylerle bir arada bulunmaktadır. Bunun sonucunda toplum hayatının niteliği gelişmekte ve toplumun moral seviyesi artmaktadır. Rekreasyon etkinliklerine katılım yoluyla meydana gelen gruplarda oluşan toplumsallaşma kavramı daha içselleştirilmiş ve kalıcı olmaktadır (Karaküçük, 2005, s. 95). Rekreasyon, bireyin kişiliğine uygun, gerçekleştirmekten hoşnut olduğu toplumsal, sosyal, kültürel ve spor amaçlı aktivitelere katılım göstererek; yaşamlarındaki sıkıcı durumlardan uzaklaşmasına ve başka insanlarla etkileşimde bulunarak toplumsal bir kimlik kazanmasına olanak sağlar (Kılbaş, 2010, s. 3).

2.1.4. Rekreasyonun yararları

Rekreasyonun hem bireyler hem de toplumlar için birçok kazanımlarının olduğu genel kabul gören bir durumdur. Bu sebeptendir ki rekreasyonun faydaları tek yönlü olarak değerlendirilemez. Çünkü herhangi bir rekreasyon etkinliği aynı zamanda hem fiziksel hem psikolojik hem de toplumsal yarar sağlayabilir (Arslan, 2013, s. 25). Rekreasyon insanların dünyayı tanımaya, gerçek ve sembolik olanları ayırt etmesine aracılık eder. Bireyler ve nesnelere olan ilişkileri düzenler, anlaşılmasını sağlar, işaretler verir. Aynı zamanda dünyanın birey tarafından algılanmasına katkıda bulunur ve bunun sonucunda birey bilgiye ulaşır, deneyim kazanır ve öğrenir. Rekreasyon kişinin çevresindeki binlerce uyarana yanıt vermesini sağlayarak karakter gelişimine katkıda bulunur. İnsanın, zihinsel ve duygusal tecrübelerini denetim altında tutarak kişiye karakter kazandırır (Açıkkada ve Ergen, 1990). Rekreasyonun yararlarını üç ana başlık altında incelemek mümkündür. Bunlar; psikolojik yararlar, fiziksel yararlar, sosyal yararlar şeklindedir (Curtis, 1979'ten aktaran Zülal, 2002).

2.1.4.1. Psikolojik yararlar

Rekreasyon yalnızca hastalıkların önlenmesinde değil psikolojik sağlığında sürdürülmesinde önemli bir araçtır. Psikiyatrlar için rekreasyonu tedavide kullanmak oldukça etkili bir yöntemdir. Sadece tedavi amaçlı değil, bununla birlikte zihinsel sağlığın devamlılığını sağlamak için de önemlidir. Psikiyatrlar bu sebeple rekreasyonu nedeni ortaya koyulamayan birçok rahatsızlığı bireylerin rekreasyon faaliyetlerine yeterince katılım

göstermemeleri ile ilişkilendirmektedirler (Kraus, 1977). Rekreasyonun bireylere sağlayacağı psikolojik yararlar; bireyin kendisini tanıması, kimliğini anlaması, karakterinin gelişmesi, yaratıcılığının artması, beceri ve kabiliyetini geliştirmesi, çalışma hayatındaki verimine katkı sağlaması şeklinde ifade edilebilir. Çevre değişimi ve doğal ortamlar psikolojik gerginliğin azalmasına katkı sağlarken, rekreasyon faaliyetlerine katılım göstermek bireyi mutlu eder. Ayrıca rekreasyon etkinlikleri kişilerin suça eğilimini azaltır, grupla yapılan faaliyetler bireyin yalnızlık duygusuna kapılmasını önler, bireyi sosyalleştirir. Entelektüel anlamda katkı sağlaması da psikolojik yararlar kapsamında gösterilebilir (Kocaekşi, 2012). Hastane ortamlarında hastaların moral ve motivasyonunu artırmak, can sıkıntısını gidermek, yaşadıkları travmatik durumlardan uzaklaştırmak amacıyla rekreasyon etkinlikleri düzenlemek yararlı olabilir. Bu kişilerin rekreatif faaliyetlere katılması sağlanarak içinde buldukları hasta psikolojisinin olumsuzluklarının en aza indirgenmesine, hastanın kendine olan güvenini kazanmasına ve topluma kazandırılmasına imkân sağlar (Tezcan, 1994).

2.1.4.2. Fiziksel yararları

İnsanlar doğumlarından ölene kadar fiziksel değişim yaşarlar. Vücudundaki organlar ve sistemler gelişim içerisindedir, hayatını idame ettirebilmesi için de hareket halinde olması gerekmektedir. Bu nedenle uygun fiziksel aktiviteler yapmak sağlıklı gelişme ve yaşamın sürdürülmesi için temel oluşturur. Yapılan aktiviteler kemik ve kasların gelişimine yardımcı olmakla birlikte kalp, akciğer gibi içi organların da gelişimine katkı sağlar. Araştırmalar göstermektedir ki düzenli bir şekilde yapılan fiziksel aktiviteler obeziteyi, kalp hastalıklarını ve tansiyon riskini önemli ölçüde engellemektedir. Günümüzde birçok ülke hareketli bir yaşamı destekleyerek devlet politikası haline getirmiştir. Çünkü yapılan aktivite ve alıştırmaların sağlığa olumlu etkisi bilimsel bir gerçekliktir (Açıkada ve Ergen, 1990). Rekreasyon; açık ve kapalı alanlarda gerçekleştirilen sporun, oyunların, dansın değişik formlarını oluşturarak, kişilerin sağlıkları için önemli ve ihmale gelmeyecek aktiviteler imkânı sunar (Kraus, 1977). Rekreasyon kapsamında gerçekleştirilen hafif tempoda koşu, yüzme, bisiklet kullanma gibi etkinlikler büyük kas gelişiminde oldukça etkilidir. Bunun sonucu olarak da bireyin fiziksel aktiviteye uygunluk seviyesi yükselir (Curtis, 1979). Takım halinde veya bireysel etkinlikler şeklinde gerçekleştirilen rekreatif aktiviteler insanlar üzerinde sağlıklı duyguların açığa çıkmasını sağlar. Aynı zamanda insanın enerjisinin dışarı

çıkmasına, vücudun rahatlamasına, hastalık risklerinin en az seviyeye indirgenmesine katkı sağlar. Etkinliklere katılımın gerçekleştirilmesiyle hoşnutluk yaşanır ve bedensel potansiyelin devamlı olarak kullanılmasıyla da başarı düzeyinde artış görülür (Butler, 1968).

2.1.4.3. Toplumsal yararları

Günümüz dünyasında uygar bir toplum hayatının oluşması bireylerin refah seviyelerini arttırırken diğer taraftan da insanları tek başına yaşamaya, içe dönük olmalarına neden olmaktadır. Buna ek olarak gelişen iktisadi problemler, eğitim, kültür, inanç, dil, ırk gibi farklılıklar insanları devamlı suretle birbirinden ayırmaktadır. Buna karşın insan doğası gereği toplumsal bir canlıdır ve insanların ihtiyaçları sadece fizyolojik değildir, toplumsal gereksinimleri de bulunmaktadır. Rekreasyon aktiviteleri bundan dolayıdır ki insanın toplumsallaşmasında, sosyal bir varlık olmasında önemli bir yere sahiptir (Kocaekşi, 2012). Özellikle grup halinde yapılan boş zaman ve rekreasyon etkinlikleri bireylerin sosyalleşmesinde, katılımcılar arasında dayanışma oluşmasına yol açmaktadır (Tezcan, 1994). Rekreasyonun sosyal yararları; toplumu güçlendirir, bireylerin suça eğilimini azaltarak suçu önler, gönüllü olmaya teşvik eder, sosyal bağların güçlenmesine katkıda bulunur, kültürel çeşitlilik sağlar, engelli bireyleri ve yaşlıları destekler, gençleri teşvik ederek gelişimlerini yardımda bulunur, kişileri olumsuz davranışlardan uzaklaştırır, ekonominin gelişimine katkıda bulunur, insanlarda çevre bilincinin oluşmasına olanak sağlar (Arslan, 2013, s. 38-54).

2.2. Tükenmişlik

2.2.1. Tükenmişlik kavramı ve tanımı

Tükenmişlik ifadesini ilk tanımlayanlardan biri olan ve mesleki anlamda tehlike olarak ifade eden Freudenberg (1974)'e göre tükenmişlik yorulma, başarı gösterememe, enerji ve gücün azalması, yerine getirilemeyen isteklerin sonucunda bireyde içsel kaynaklarında tükenme yaşanması şeklinde belirtilmiştir (Freudenberg, 1974). Maslach ve Jackson (1981)'e göre tükenmişlik kişilerin çevrelerindeki diğer insanlara karşı duyarsızlaşması, duygusal tükenme ve kişisel başarı yönünde kendini yetersiz hissetmesi, yeterlilik

duygularında azalma şeklindedir (Maslach ve Jackson, 1981). Tükenmişlik, insanlarla yüz yüze birebir iletişim halinde olan meslek gruplarında daha fazla ortaya çıkan, mesleğin doğal bir getirisi olarak yaşanan stresli durumlarla baş edememe sonucunda bireyde özellikle duygusal ve fizyolojik alanlarda görülen tükenme durumu olarak tanımlanabilir (Antoniou, Polychroni, Walters, 2000). Bireylerin kendini çaresiz kalmış, köşeye sıkışmış veya bitmiş hissetmelerine yol açan bir kavram olan tükenmişlik, stresten daha fazlası, çok daha fazla olumsuz durumları belirten bir ifadedir (Levinson, 1996). Tükenmişlik bireyin çalışma ortamında ya da işyerinde yaşadığı stresli durumların işine karşı olumsuz anlamda verdiği duygusal tepkilerdir. Tükenmişlik, çalışan kişinin iş yerinde azalan iyimserliğinin göstergesi olduğu için ve bireyin sağlığı, davranışı, tutumu ile yakından ilişkili olması nedeniyle önemli bir değişkendir (Alarcon, Eshleman ve Bowling, 2009).

İnsanlarla içi içe olan mesleklerde çalışan insanların duygusal, bedensel ve zihinsel yorgunluk hissi yaşayarak tükenmişlik sendromu ile karşı karşıya kalmaları olası bir durumdur. İşyerinde bireyin yoğun bir şekilde maruz kaldığı duygusal talepler, zaman içerisinde birlikte çalıştığı ve hizmet sunduğu kişilere karşı daha az duyarlılık göstermesine ve olumsuz duygular beslemesine neden olmaktadır. Bunun sonucunda bireyin iş verimi azalmakta, işinden doyum sağlayamamakta ve çalışmalarında, ortaya koyduğu hizmette kalitenin düştüğü görülmektedir (Akçamete, Kaner ve Sucuoğlu, 2001). Tükenmişlik geniş tanımıyla, bireysel olarak yaşanan, duygusal taleplerin fazla olduğu iş ortamlarında çalışmaktan kaynaklanan, çaresizliğe kapılma, bedensel yıpranma, olumsuz bir benlik kavramının oluşması, ümitsizlik yaşama, hayal kırıklığı, çalıştığı işe, iş arkadaşlarına ve hayata karşı negatif tutum sergilenmesi şeklinde kendini gösteren bir olgu olarak ifade edilebilir (Demirtaş ve Güneş, 2002). Tükenmişlik sürekli bir ümitsizlik hali, bireysel kaynakların bitme noktasına geldiği ve negatif duyguların enerjisi tüketmesi olarak tanımlanabilir (Dolan, 1987).

Tükenmişlik çalışma ortamlarında gün boyu başka insanlarla yakın ilişki içerisinde olan, yüz yüze iletişimin daha yoğun bir şekilde gerçekleştiği öğretmenlik, polislik, doktorluk, hemşirelik gibi mesleklerde görülme olasılığı yüksek olan, hizmet sundukları kişilere karşı ilgilerinin ve isteklerinin önemli ölçüde azalmasıyla karakterize bir durum olarak karşımıza çıkan bir kavramdır (Çokluk, 2001). Bireysel kaynakların tükendiği, günlük olaylar karşısında daima ümitsizlik ve olumsuz duyguların geliştiği, enerjinin azaldığı durumlarda tükenmişlik sendromu ortaya çıkmaktadır. Tükenmişlik kavramı, duygusal, fiziksel ve zihinsel bitkinliği ifade eden, zamanla ve gizli bir şekilde gelişen bir durum olduğu için

yaşanan her tükenmişlik dönemi kendi içinde ve kendi özelliklerine göre değerlendirilerek incelemeye alınmalıdır. Bu değerlendirmeler ardı ardına yapılması, erken tanı ve önleyici tedbirler alınması açısından önem arz etmektedir (Çam, 1992).

2.2.2. Tükenmişlik modelleri

Tükenmişlik kavramı ile ilgili literatür incelendiğinde, Maslach tükenmişlik modeli, Cherniss tükenmişlik modeli, Edelwich tükenmişlik modeli, Meier tükenmişlik modeli, Perlman ve Hartman 'ın tükenmişlik modeli, Suran ve Şheridan tükenmişlik modelinin araştırmacılar tarafından ortaya konulduğu görülmektedir.

2.2.2.1. Maslach tükenmişlik modeli

Çok boyutlu tükenmişlik modeli veya üç boyutlu tükenmişlik modeli şeklinde de adlandırılır. Bireyin tükenmişlik yaşadığı dönemde hayatında oluşan değişimlere dikkat çeken bu boyutlar duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda azalma olarak ifade edilebilir. Buna göre insan iş yerinde kronik hale gelen bir yorgunluk, stres yaşamaktadır (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Maslach tükenmişlik modelinde üç boyut üzerinden geliştirilen Maslach Tükenmişlik Envanteri (MBI) tükenmişliğin bir sonuç değil bir süreç olduğu ve değişik fonksiyonları içermektedir. Bireyin tükenmişlik seviyesini yalnızca bir puan türü ile ölçümde bulunmak imkansızdır, Maslach Tükenmişlik Envanterinde alt boyutlar için tek tek değerlendirme yapılarak mevcut durum tespit edilir. Bunun sonucunda yüksek düzeydeki duyarsızlaşma, duygusal tükenmenin yanında düşük düzeyde kişisel başarı çıkması üst seviyede tükenmişliğin yaşanması anlamına gelmektedir (Maslach ve Jackson, 1981).

Maslach tükenmişlik modelinde yer alan üç boyutlar şu şekilde açıklanabilir:

Duygusal Tükenme: Genellikle iş ortamında yaşanan olumsuz durumlardan ve insanlarla ilişkilerden kaynaklanmaktadır. Maslach tükenmişlik modelinde birinci boyut olan duygusal tükenme kişilerin çalıştıkları işte yorulmaları ve yıpranmaları şeklinde ortaya çıkmaktadır ve sendromun başlangıç noktası olarak görülmektedir. Burada yaşanan durum duygusal açıdan yoğun çalışmaya maruz kalan insanların kendilerini zorlaması ve çalıştığı grubun

duygusal beklentilerini karşılamak için bu talepler altında ezilmesi sonucu duygusal tükenmenin meydana gelmesidir (Işıkhan, 2004).

Duyarsızlaşma: Bir işte çalışan bireyin hizmet sunduğu insanlara bir birey gibi değil de nesneymiş gibi davranması şeklinde kendini göstermektedir. Bunun dışında hizmet sunan bireyde etkileşimde bulunduğu kişilere veya gruba karşı umursamaz, alaycı, mesafeli davranışlar da görülmektedir. Hatta bu hizmet ettiği insanlara yönelik kategorize etmeye çalışma, alçaltıcı bir üslup kullanma, katı kurallarla iş yaptırma ve devamlı olarak kendisine bu insanlardan kötülük geleceğine dair düşünceye kapılma gibi belirtiler de göstermektedir (Şahin, 2007). Duyarsızlaşma görülen bireyler çalıştıkları ortamdaki bireylere nesnelermiş gibi davranarak, onlara karşı umursamaz, alaycı ve küçümseyen tavırlar içeren davranışlar sergileyebilmektedir. Tüm bunlar duyarsızlaşma yaşadığının göstergesidir (Izgar, 2003).

Kişisel Başarı: Bireyin iş ortamındaki yeterliliğini ve başarısını ifade eder. Çalışma ortamında bireyin kendisine yönelik algıladığı olumlu profilin azalması, işinde faydalı olduğuna dair düşüncesinin azalması kişisel başarısızlık olarak değerlendirilmektedir. Kişisel başarısızlık duygusuna kapılan bireylerde moral düşüklüğü, motive olamama, yetersiz hissetme, özgüven eksikliği gibi durumlar görülebilir (Alarcon, Eshleman ve Bowling, 2009). Kişisel başarısızlık alt boyutunda birey mesleğinde ilerleme kaydedemediğini hatta gerilediğini düşünmekte ve suçluluk duygusuna kapılmaktadır. Bununla birlikte işinden kaynaklı karşılaştığı kişilerde daha az etkileşime girmekte ve mesleki yeteneklerinde bir azalma görülmektedir (Şıklar ve Tunalı, 2012).

2.2.2.2. Cherniss tükenmişlik modeli

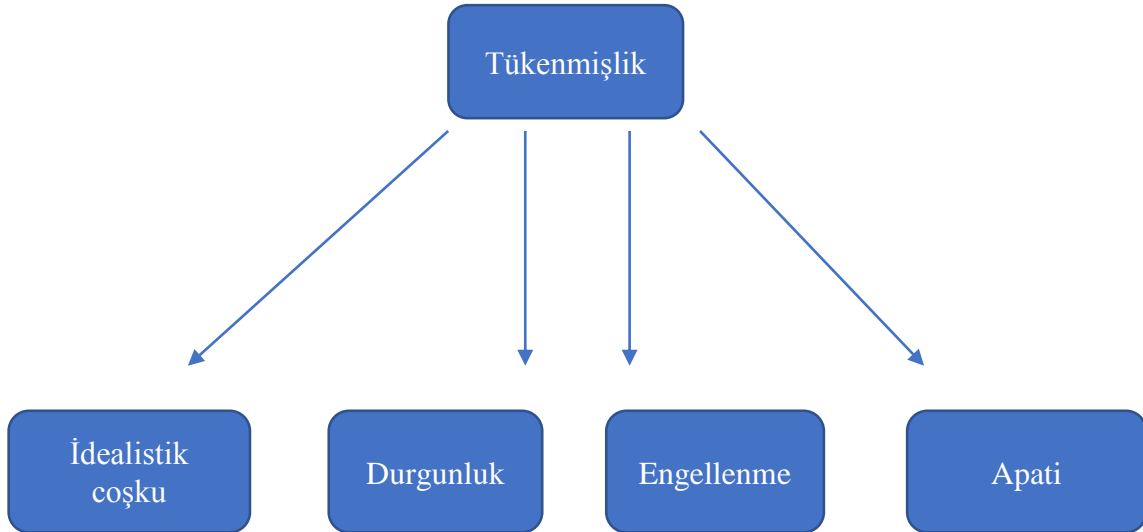
Tükenmişlik ile ilgili öneme sahip çalışmaları bulunan Cary Cherniss, 1980 yılında tükenmişliğin ana nedenin stres kaynaklı olduğunu belirten bir model ortaya koymuştur. Cherniss bu modelinde tükenmişlik kavramını işten kaynaklı strese tepki olarak kendini gösteren, başa çıkmaya çalışma davranışı içeren ve daha sonra işle olan psikolojik bağlantıyı sona erdirme şeklinde sonuçlanan bir durum olarak ifade etmiştir. Ayrıca Cherniss kişilerin kendilerine dair gerçekçi olmayan beklentilere girmesini, çalışan bireye dayatılan onun sınırlarını aşan iş taleplerini ve çalışanın yaşadığı değer çatışmalarını da incelemiştir (Yıldırım, 1996).

Cherniss'in ortaya atmış olduğu tükenmişlik modelinde stresten kaynaklanmakta ve başa çıkma yollarında başarısız olunmakta, kişinin ise bazı tutumlarında değişiklik

görülmektedir. Bu değişiklikler; güven duygusunun azalması, idealistlikten uzaklaşma ve kendini işten geri çekme şeklindedir (Stout ve Williams, 1983). Tükenmişliğin temelinde stresin olduğunu vurgulayan bu modelde bireylerin beklentilerinin mevcut durumlarla karşılanamaması nedeniyle kişilerde stres oluşmaktadır. Stresle başa çıkmaya çalışan birey ilk olarak stresin kaynağını ortadan kaldırmak ister, başarılı olamazsa egzersiz ve meditasyon gibi bazı rahatlama yöntemlerine başvurur. Tekrar başarı gösteremezse bu defa duygusal yükten kurtulmaktan için işi ile ilgili psikolojik bağını kesme davranışı sergiler (Özdoğan, 2008).

2.2.2.3. Edelvich tükenmişlik modeli

Edelvich, öne sürdüğü modelde tükenmişliğin dört aşamada gerçekleştiğini ifade etmektedir. Bunlar; İdealistik coşku, durgunluk, engellenme, apati (ilgisizlik, duygusuzlaşma) şeklindedir (Baysal, 1995).



Şekil 3. Edelvich tükenmişlik modelinde gelişim süreci (Yıldız, 2018)

İdealistik coşku: Bireyin enerjisinin ve beklentilerinin üst seviyede olduğu evredir. Mesleğindeki hedeflere varmak amacıyla yüksek düzeyde güdülenme yaşamaktadır ve mesleki eğitimini devam ettirmek şeklinde isteği vardır. Bunlara karşın birey övgü beklerken, önyargı ile karşılaşır, mesleki ilke ve hedefleri engellenir ve problemlere maruz

kalırsa zamanla durgunluk aşamasına girer. Genellikle bu durum çalışmaya başladıktan sonra bir sene içerisinde oluşmaktadır (Özdoğan, 2008).

Durgunluk: Bu evrede, kişi daha önceki aşamada olduğu gibi gayret ve heves göstermemektedir. İlk başlardaki motivasyonu azalmakta, enerji seviyesi düşmekte, işle ilgili beklentilerinin yerini hayal kırıklığı almakta ve tüm bunların neticesinde yaptığı işten soğumaktadır (Sılığ, 2003).

Engellenme: Bu aşamada birey mesleğindeki konumunu, işinin kendisi için ne anlama geldiğini ve çalışması sonucunda elde ettiklerini sorgulamaktadır (Yıldırım, 1996). Bireyin işinde yaşadığı sürekli engellenme onu bir sonraki evreye sürüklemesi muhtemeldir (Sılığ, 2003).

Apati (İlgisizlik, duygusuzlaşma): Bir önceki aşama olan engellenmeye karşı doğal olarak ortaya çıkan savunma mekanizması şeklinde tanımlanabilir (Sılığ, 2003). Bu evrede bireyde işine yönelik her konuda ilgisizlik ve duyarsızlık görülmektedir. İş ortamından uzaklaşmaya çalışma, işe geç gitme ve gitmemek için çaba sarf etme, işten erken ayrılma gibi davranışlar sergiler. Kişide devamlı olarak memnuniyetsizlik ve doyumсуuzluk görülür (Çam, 1989).

2.2.2.4. Meier tükenmişlik modeli

Tükenmişlik bu modelde bireylerin, çalıştıkları işten anlamlı pekiştireç, kontrolü sağlanabilen bir yaşantı ya da kişisel yeterlilik seviyesinin düşük olmasından kaynaklı, küçük ödül ve büyük ceza beklentisi sonucu oluşan bir durum olarak ifade edilmektedir (Meier, 1983).

Bu modelde tükenmişlik, çalışma yaşantılarının tekrar etmesi sonucunda ortaya çıkan bir durum olarak belirtilmiş ve şu şekilde ifade edilmiştir:

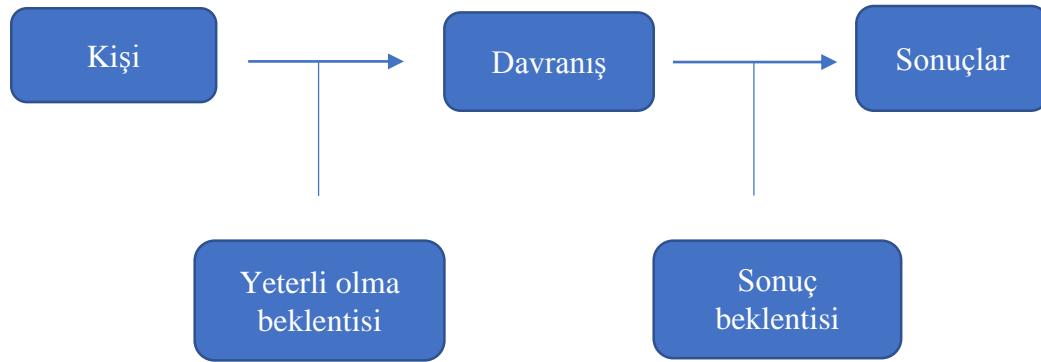
- Olumlu pekiştirecin varlığına ilişkin düşük beklentiler ve iş ortamında cezanın varlığına ilişkin yüksek beklentiler,
- Mevcut pekiştireçleri kontrol etme yollarıyla ilgili düşük beklentiler,
- Pekiştireci kontrol etmedeki gerekli olan davranışları gerçekleştireceğine dair kişisel yeterliliğine yönelik düşük beklentiler. Beklentileri düşük seviyede olan kişiler genellikle korku ve kaygı gibi duygulara kapılırlar, işten uzaklaşmaya çalışma ve sabır gösterememe gibi verimsiz davranışlar sergilerler (Meier, 1983).

Meier'in ortaya atmış olduğu bu model pekiştirme beklentileri, sonuç beklentileri, yeterli olma beklentileri ve bağlamsal işleme süreci olarak dört aşamadan oluşmaktadır (Teltik, 2009).

Pekiştirme beklentisi: Bireyin iş ortamında gerçekleşen yaşantıların gizli veya açık beklentilerine karşılık gelip gelmeyeceği ile ilgilidir. Bu durum kişinin beklentisine verdiği değer ve öneme göre bireyden bireye değişiklik gösterebilir (Şanlı, 2006).

Sonuç beklentisi: Bireyin çalıştığı grubun bazı davranışlarının belli sonuçlar ortaya koyabileceğine yönelik bireyin önceden tanımlama yapması ile ilgilidir (Bandura, 1977).

Yeterli olma beklentisi: Bireyin kendisi ile ilgili yeterlilik algısıdır ve sonuçlara ulaşmada gerekli olan davranışları yapabilme kabiliyeti ile ilgilidir (Bandura, 1977). Yeterlilik beklentisi bir önceki aşama olan sonuç beklentisi ile arasındaki farkı ortaya koymuştur. Yani bu fark bilme ve yapma arasındaki farkı ifade eder (Meier, 1983).



Şekil 4. Meier tükenmişlik modeli yeterli olma ve sonuç beklentisi farkı (Meier'den aktaran Şanlı, 2006).

Baglamsal işleme süreci: Önceki üç aşamaya göre daha kapsamlı olan boyuttur. Bu aşamada bireyin ilk üç beklentisini oluştururken takip ettiği yolu, bu beklentilerdeki sürekliliği nasıl sağladığı ve beklentilerine müdahale etmesi gerektiğinde ne şekilde davranış gerçekleştirdiği belirtilmektedir (Meier, 1983).

2.2.2.5. Perlman ve Hartman 'ın tükenmişlik modeli

Perlman ve Hartman'ın 1982 yılında öne sürdüğü bu tükenmişlik modeli bilişsel/ algısal bir odağa dikkat çekmektedir. Buna göre insanın kişisel ve çevresel değişkenleri özünde

yorumlanmaktadır. Bu modele göre tükenmişlik, strese karşı verilen bir tepkimenin sonucudur. İnsanlar strese fizyolojik, duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler verir (Baysal, 1995).

Baysal (1995)'e göre bu tükenmişlik modelinin dört aşaması vardır:

Birinci aşama (durumun strese götürme derecesi): Bireyin sahip olduğu beceri ve yetenekleri beklentileri karşılayacak seviyede olmayabilir veya kişinin yaptığı iş onun istek, değer ve ihtiyaçlarını karşılamayabilir. Bu durumdan kaynaklanan uyumsuzluk derecesi bireyin stres derecesini tayin etmektedir.

İkinci aşama (algılanan stres düzeyi): Strese neden olan durumlar her zaman bireyin kendini stres altında hissetmesine neden olmaz. Birinci evreden ikincisine geçmek örgütsel değişkenlere bağlı olduğu kadar bireyin kişisel özellikleri ve karakteri ile ilgilidir.

Üçüncü aşama (strese tepki): Burada ortaya çıkacak olan fizyolojik, davranışsal, duygusal/bilişsel tepkilerden hangisinin ya da hangilerinin reaksiyon olarak verileceğini kişisel ve örgütsel değişkenler belirlemektedir.

Dördüncü aşama (strese verilen tepkinin sonucu): Bireyin iş doyumunda ya da verimliğinde değişme meydana gelebilir. Fizyolojik veya psikolojik sağlık sorunları ortaya çıkabilir. Bunun üzerine birey işinden ayrılmak zorunda dahi kalabilir. Bir diğer ihtimalde çok yönlü ve sürekli bir tükenmişlik yaşamaları durumudur (Baysal, 1995).

2.2.2.6. Suran ve Sheridan tükenmişlik modeli

Suran ve Sheridan tarafından ortaya atılan, Erikson'un benlik gelişimi kuramını esas alan tükenmişlik modelidir. Gözlem ve deneyimlere dayanarak oluşturulan bu model dört basamaktan oluşmaktadır (Şanlı, 2006). Suran ve Sheridan (1985)'e göre tükenmişliğin bu basamaklardan herhangi birinde ortaya çıkma olasılığı vardır ve tükenmişliğin nedeni çatışmaların doyuma ulaşmamasıdır (Suran ve Sheridan, 1985).

Suran ve Sheridan (1985) tükenmişlik modeli basamakları:

Birinci basamak; Kimlik, rol karmaşası: Birey mesleki gelişimi ile ilgili düşüncelerini en yoğun olarak lise sonuncu sınıfta ve üniversite eğitiminin ilk yılında oluşturmaktadır. Bu dönem kritik bir dönemdir. Çünkü mesleki ve kişisel kimlik rollerinin geliştiği bir süreçtir. Benlik ile rol karmaşası arasında çatışma vardır, bir mesleğe yoğunlaşmıştır. Bu aşamada çözüme ulaşamazsa, kişiliği ve eğitim ihtiyacı arasında denge kurulamazsa ileride muhtemel bir tükenmişlik ihtimalinin tohumlarının atılması kaçınılmazdır.

İkinci basamak; Yeterlilik, yetersizlik: Bireyin kimlik geliştirme süreci içinde yeterlilik duygusuna ulaştığı zaman sona erer, bu döneme çıraklık dönemi de denilebilir. Kişi bu süreçte profesyonellik kazanmıştır, kaygı düzeyi azalmıştır. Gelişip olgunlaşan kişi işi ile ilgili yeterlik duygusu standart hale gelir ve yapmaktan zevk aldığı işini daha iyi yapma duygusu öne çıkar. Burada kariyeri ile ilgili yüksek beklentilere sahip olan bireyin bu beklentilerin karşılanamaması sonucunda tükenmişlik yaşama riski ortaya çıkabilir.

Üçüncü aşama; Verimlilik, durgunluk: Bu aşamada çıraklık tamamlanmış birey kariyer yaşamına başlamıştır. Maddi ve kişisel bir düzen sağlanır, birey evlenme, yuva kurma, çocuk sahibi olma gibi konularda karar verebilir. Bireyde özel ilgi ve beceri alanları oluşarak daha belirgin hale gelir. İlk kez kariyer amacı ile ilgili düşüncelerini ciddi bir şekilde sorgular ve kariyeri ile kişisel mutluluğu arasındaki ilişkiyi inceler. Bu aşamada birey yetenekleriyle yaşamını dengelemiş olma duygusuna kapılırsa verimlilik ortaya çıkar. Fakat becerilerini yaratıcı bir şekilde uygulayacak zemin bulamazsa önceden elde edilen kazanımlar da anlamını kaybeder.

Dördüncü aşama; Yeniden oluşturma, hayal kırıklığı: Bireyin mesleki ve kişisel hayatında yeniden hayalindeki kişiye ulaşabilmesi için yepyeni bir sebep bulması aşamasıdır. Bunu gerçekleştiremezse birey işinden tamamen uzaklaşabilir, büyük bir hayal kırıklığı yaşayabilir ve tükenmişliğe kapılması ile sonuçlanabilir (Suran ve Sheridan, 1985).

2.2.3. Tükenmişlik belirtileri

İnsanlar zaman zaman hayatı çekilmez olarak ifade edebilirler ve bu durum tükenmişlik belirtisi şeklinde tanımlanabilir. Tükenmişliğin belirtilerini anlamak bazen çok zor olabilirken, bazen de bu belirtiler çok kolay bir şekilde kendini gösterebilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2013 s.78). Tükenmişliğin oluşumuna neden olan faktörler ele alındığında tükenmişlik; iş ortamında sunulan hizmetlerin hem kalitesinde hem de ortaya konulan ürünün miktarında azalmalara yol açabilmektedir. Bununla birlikte hizmeti sunan kişinin sağlığında da birtakım bozulmalar meydana gelmekte ve tükenmişlik belirtileri ortaya çıkmaktadır. Bu belirtileri fiziksel belirtiler, psikolojik/duygusal belirtiler ve davranışsal belirtiler olarak üç ana başlık altında incelemek mümkündür (Çam, 1995; Izgar 2003; Tümkaya 1996).

2.2.3.1. Fiziksel belirtiler

Tükenmişlik yaşayan bireylerde fiziksel olarak görülen belirtiler; uyku düzensizliği, baş ağrısı, yorgun ve bitkin hissetme, uyuşukluk hali, mide bulantısı, solunumda güçlük yaşama, sık sık hastalanma, kramplar, sırt ve boyun bölgelerinde ağrı, kilo kaybetme ya da tam tersi şişmanlama, kalpte birtakım rahatsızlıklar, kolesterol yüksekliği, uzun süren grip ve soğuk algınlıkları, diyabet, mide ve bağırsak şikayetleri, vücutta genel olarak yaşanan ağrı ve sızılar, hipertansiyon, sürekli yorgunluk ve uyku hali şeklindedir (Baysal, 1995; Dilsiz, 2006; Girgin 1995, Sürgevil, 2006; Yıldırım, 2007).

2.2.3.2. Psikolojik/ duygusal belirtiler

Tükenmişliğin ilk belirtisi genellikle bireyin yaptığı işte duygusal olarak tükenmişlik hissetmesidir. Psikolojik-duygusal belirtiler; başkalarını eleştirme, kişisel başarı hissini azalması, hayal kırıklığı yaşama, insanlardan uzaklaşmak isteme, kaygı, endişe, çabuk sıkılma, depresyon, umutsuzluk, konsantre olamama (Ören ve Türkoğlu, 2006), depresif duygulanım, güvensiz ve desteksiz hissetme, evde gerilim yaratma ve tartışmalarda artış, sinirlilik hali, sabır gösterememe ve huzursuzluk durumlarında artma eğilimi, arkadaşlık, saygı ve nezaket gösterme durumlarında azalış (Ersoy, Yıldırım ve Edirne, 2001), motivasyon eksikliği, kendini dışlanmış hissetme, değersizlik hissine kapılma, doyumsuzluk, çaresizlik, zihin bulanıklığı ve düzensizlik, bilişsel becerilerde zorlanama, yüksek kaygı (Arı ve Bal, 2008).

2.2.3.3. Davranışsal belirtiler

Tükenmişlik davranışsal belirtiler halinde de kendini gösterebilir. Bu belirtiler; aşırı alınganlık gösterme, öfkelenme ve bağırma, iş ortamından uzaklaşma isteği, yalnız kalmak isteme, yaptığı işe odaklanamama, özgüvende azalma, yaptığı işten doyum sağlayamama, yaptığı işi uzatma ya da sürüncemede bırakma, şüpheli bir yaklaşım sergileme, işiyle ilgili konularda alaycı olma ya da suçlayıcı bir dil kullanma, hizmet sunduğu gruba karşı mesafeli ve katı davranış sergileme olarak ortaya çıkabilir (Girgin, 1995).

2.2.4. Tükenmişliğin sonuçları

Tükenmişliğin ortaya çıkardığı olumsuz sonuçlar bireysel ve örgütsel olarak görüldüğü gibi, bireylerarası ilişkilerde, davranış ve tutumlarda fiziksel ve duygusal olarak da görülmektedir (Cordes ve Dougherty, 1993). Tükenmişliğe kapılan kişilerde iştahsızlık, yorgunluk, başta ağrı, sindirim sistemi sorunları, uyku düzensizliği şeklinde bedensel sonuçlar görülmekle birlikte yüksek kaygı, depresyon, çaresizlik, özsaygıda azalma, alınganlık gösterme gibi duygusal sonuçlar da görülmektedir (Torun, 1995). Yapılan çalışmalarda tükenmişliğin oldukça fazla olumsuz sonuçları olduğu görülmektedir. Tükenmişlik sendromu görülen bireylerin duygusal anlamda karmaşıklık yaşadıkları ve bunun sonucu olarak da davranış bozukluklarına neden olduğu görülmektedir (Dilsiz, 2006). Alanyazın incelendiğinde birçok tükenmişlik sonucunun olduğu görülmektedir. Bunlardan bazıları aşağıda belirtilmektedir.

2.2.4.1. Stres belirtileri

Sosyal, kültürel, psikolojik ve fiziksel etkenlerin organizmada meydana getirdiği değişiklik durumu stres olarak adlandırılabilir. Tükenmişlik ise organizmanın stres veren durumlara karşı gösterdiği psikolojik ve fizyolojik tepkidir (Toplu, 2012). Yoğun stresli ortamlarda çalışan bireylerde strese neden olan durumlara karşı birtakım tepkiler meydana gelmektedir. Depresyon, tatminsizlik, bıkkınlık gibi tepkilerle beraber, dikkati toplamda güçlük yaşama, kararsızlık, unutkanlık, eleştirilere fazla duyarlılık gösterme gibi duygusal tepkiler ve işe vaktinde gelmeme, verimde düşüş, olumsuz çalışma atmosferi, iş kazalarında sıklık, iş ortamındaki kişilerle sorunlar yaşama gibi örgütsel tepkilerde yaşanmaktadır (Sailer, Schlacter ve Edwards, 1982).

2.2.4.2. İş hayatına etkileri

Maslach (1982), Gopplet (1978) gibi tükenmişlik üzerine çalışmalar yapan araştırmacılar tükenmişlik yaşayan bireye etkisine en fazla iş yaşamında sonuçları olduğunu belirtmektedirler. İş yaşamında görülen sonuçlar bireyin niteliğinde ve iş kalitesinde azalma şeklindedir. Bu durumun bireydeki yansımaları motivasyonda düşme, sinirlilik hali ve itici davranışların ortaya çıkmasıdır. Verdikleri kararlarda isabetli değillerdir, fakat bu onlar için

çok da önemli değildir. Tükenmişlik yaşayan bireyler yeniliklere açık değildirler, tutucu davranış sergilerler (Toplu, 2012). Yapılan araştırmalar göstermektedir ki tükenmişlik sendromu yaşayan kişilerde işten ayrılmayı isteme, sürekli hasta olma, alkol ve ilaç kullanımında artış görülmekte, aile içinde huzursuzluklar meydana gelmektedir. Tükenmişlik bulaşıcı bir hastalık gibi çevresindeki tüm bireyleri de olumsuz etkilemektedir (Dilber, 2009).

2.2.4.3. Kararsızlık

Her şeyi sorun haline getirme ve bireyin içinde yaşadığı çatışmalar halinde ortaya çıkmakta, kaygı ve üzüntünün artmasına neden olmaktadır. Kararsızlık yaşayan kişiler yapacakları işi vaktinde gerçekleştirmeyip bir günden başka bir güne öteleme eğilimi gösterirler. Devamlı şekilde erteleme bireyin kendisini huzursuz hissetmesine sebebiyet vermektedir. Kendilerine güven duymadıklarından dolayı bir işe nereden ve nasıl başlayacaklarını bilemezler, teşebbüste bulunsalar dahi ortaya çıkacak sonucun neye yarayacağı konusunda da tereddüt yaşarlar. Bu sebeple de iş sürekli ertelenir, başka zamanlara bırakılır. Hayatın gerçeklerinden ve yapılacak olan işlerden kaçılmasına imkân yoktur, bu erteleme bireyin başına devamlı olarak iş açmaktadır. Tüm bu yaşanan kararsızlıklar bireyin üzerinde psikolojik baskı oluşturmakta, sıkıntılar çoğalmakta ve liyakatsizliği giderek artmaktadır (Ersin,1981).

2.2.4.4. Yorgunluk belirtileri

Tükenmişlik sendromu görülen bireylerde görülen duygusal yorgunluk sonucunda fiziksel yorgunluk da görülür. Sürekli hale gelen yorgunluk ve gerginlik bireyin daha sık hastalanmasına, grip ve soğuk algınlığı gibi rahatsızlıklara yakalanma ihtimalinin artmasına, baş ağrılarının ve psikosomatik şikayetlerin ortaya çıkmasına, mide rahatsızlıkları, sırt ağrılarının görülmesine ve bu problemleri uzun sürede atlatamamasına neden olmaktadır (Maslach ve Zimbardo, 1982). Yorgunluk hissini asıl nedeni tükenmişlik sonucunda bireyin iş ortamında yaşadığı gerginlik durumudur. Bu gerginlik durumu kişinin uyku düzenini olumsuz etkilemekte, uykusuzluk gibi sorunlara yol açmaktadır. Tüm bunlar neticesinde de yorgunluk, halsizlik ve huzursuzluk meydana gelmektedir (Polatçı, 2007).

2.2.4.5. Davranış bozuklukları

Tükenmişlik sendromu görülen bireylerde, yüksek seviyede görülen duygusal tükenme kişinin amaçlarına ulaşmasına engel olmaktadır. Hedefe ulaşamama, arzulanan amaçların gerçekleştirilememesi bireyde ruhsal problemlere yol açmakta, bunun neticesinde iş yerinde diğer kişilerle anlaşmazlıkların olmasına, çalışma ortamında uyumun azalmasına, bazı çatışmaların yaşanmasına neden olmaktadır. Hayal kırıklığı ve tatminsizlik yaşayan kişiler davranış bozuklukları sergileme eğiliminde olur ve insanlar arası ilişkilerinde davranış bozukluğu kendini gösterir (Toplu, 2012).

2.5. Öğretmenlerde tükenmişlik

Tükenmişlik konusu ele alınarak eğitim alanında yapılan çalışmalarda görülmektedir ki araştırmaların konusunu çoğunlukla eğitimciler oluşturmaktadır. Öğretmenlik mesleği bireylerarası etkileşimi gerektiren bir meslek dalıdır (Cemaloğlu ve Şahin, 2007). Öğretmenlerin yaşadığı tükenmişliğin fiziksel, davranışsal ve duygusal yorgunlukla ifade edildiği, uzun süreli stres kaynaklı olduğu görülmektedir. Fiziksel yorgunlukta öğretmen çalıştığı kurumda her zaman kendini fiziksel anlamda bitkin hisseder. Davranışsal yorgunluk görülen öğretmenlerde işlerinden daha az doyum aldıkları gözlemlenir. Duygusal yorgunlukta ise iş ortamında gün boyunca devamlı olarak negatif hisler yaşamaktadır. Yoğun olarak bir vazgeçme eğilimindedir ve yaşanan temel his depresyondur (Kyriacou, 2000).

Öğretmen stresi ile öğretmen tükenmişliği kavramları genellikle karıştırılır, kendi içlerinde değişebilen tanımlar olarak algılanır. Tükenmişlik stres olgusuyla ifade edilir. Halbuki tükenmişlik olumsuz stres koşulları ile bu stresle başa çıkmak üzere gösterilen çabaların başarısızlığa uğramasının son aşaması olarak açıklanabilir. Tükenmişlik, bir çıkış yolu ve desteğin gerçekleşmediği bir stresin sonucunda oluşur. Öğretmenlerin tükenmişliği algıladıkları becerileri ile yaptıkların işin gerektirdiği durumlar arasındaki dengesizliğe verdikleri olumsuz reaksiyonlar ile ilgilidir (Farber, 1991).

Öğretmen stresi, öğretmenlerin işlerinden kaynaklı olarak yaşadığı gerginlik, sinirlilik, endişe duyma, kızgınlık ve depresif duygular gibi hoş olmayan hislere kapılması olarak ifade edilebilir (Kyriacou ve Sutcliffe, 1978). Öğretmen tükenmişliği ise, uzun süre devam eden

öğretmen stresi sonucunda görülen davranımsal, fiziksel ve duygusal çöküntülerle kendini gösteren sendrom durumudur (Cunningham, 1983).

Kyriacou ve Sutcliffe (1978) klasik öğretmen tükenmişliği modeline göre stres öğretmenin farklı algılamaları sonucunda meydana gelir. Buna göre;

- Kendisinden beklentilerin fazla olduğu düşüncesine kapıldığında,
- Bu beklentileri karşılamakta zorlandığında veya karşılamadığında,
- Yaşadığı başarısızlığın sonucu olarak fiziksel ve ruhsal sağlığında tehdit oluşturduğunda öğretmen tükenmişliği görülür. Burada ana unsur öğretilmekte oluşan tehdit algısıdır (Kyriacou ve Sutcliffe, 1978).

Öğretim süreci stresli bir uğraştır. Öğrencilerle, diğer okul çalışanları ve yöneticilerle her gün gerçekleşen etkileşimler, süreklilik gerektiren öğretim ihtiyaçları öğretmen üzerinde baskı ve stresin oluşmasına yol açmaktadır. İş stresi hizmet sektöründe çalışan meslek grupları için önemli bir kavramdır. Öğretmenlerde bu grupta yer aldığı için iş stresi ve yıpranmışlık öğretmenlerin de yaşadığı sorun olarak görülmektedir. Öğretmenler görev ve sorumluluklarını yerine getirirken, karşılaştıkları istemlerin etkisiyle iş stresi yaşayabilirler. Bu sürecin ardından da davranımsal, fizyolojik, psikolojik ve niteliksel tepkiler gelmektedir. Gittikçe biriken bu tepkiler öğretmenin mesleğinde devam edip etmeme kararını sorgulamasına neden olmaktadır. Tüm bunların sonunda da uzun zamandır yaşanan iş stresi ve bu stresle başa çıkamama öğretmen tükenmişliğini ortaya çıkarmaktadır (Akçamete, Kaner ve Sucuoğlu, 2001).

2.2.5.1. Öğretmenlerde görülen tükenmişliğin nedenleri

Okul ortamında öğretmenlerin en fazla iletişim ve etkileşim kurduğu kişiler öğrencilerdir. Kısmen daha az iletişim kurdukları grup velilerdir. Öğretmenlerin ifade ettiğine göre öğretmen tükenmişliğinin önemli nedenlerinden biri öğrencilerin kötü davranış göstermeleridir. Bunun sonrasında ise gürültülü ortam, fazla öğrencili sınıflar, disiplin sorunları, motivasyon eksikliği ve öğrencilerin derse olan kayıtsızlıkları gelmektedir (Tatar ve Horenczyk, 2003). Öğretmenlerde görülen tükenmişlik, öğrencilere, stresli öğretim şartlarına, yönetimin yeterince destek olmamasına, öğretme sürecine tepki şeklinde görülen olumsuz bir durumdur. Öyleyse öğretmen tükenmişliğinin nedenleri öğrencilerin duyarsızlığı ve disiplinden uzak davranışları, kalabalık sınıf ortamları, okuldaki diğer çalışanların yetersiz destekleri, çok fazla ödev ve ölçme değerlendirme yapılması, istek dışı

tainler, rol çatışması ve karmaşası, öğretmenlerin kamuoyunca eleştirilere maruz kalması şeklinde sıralanabilir (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005).

Öğretmenlerin diğer meslek gruplarıyla kıyaslandığında daha fazla strese maruz kaldığı kabul edilmektedir. Toplumlararası değişiklik göstermekle birlikte eğitim öğretim hizmetlerinde şu sorunlar ortaktır; Öğretmen-öğrenci ve okul-aile çatışmaları, öğrencilerdeki disiplinsizlik, çok kalabalık sınıflar, fiziksel koşulların yetersizliği, bürokrasi, yetersiz ücret alımı, terfi etmedeki zorluklar, toplum tarafından gösterilen eleştiri ve baskılar, politik güçlerin eğitim kurumlarına yönelik baskıları, kurumdaki karar sürecine sınırlı katılım, yetersiz ödüllendirme. Tüm bu problemler öğretmenlerde stres ve ardından tükenmişlik yaşanmasına neden olmaktadır. Bunun sonucunda da öğretmenlerde okula ve öğrencilere yönelik olumsuz tutum gelişmekte, sık sık devamsızlık görülmekte, iş performanslarında önemli ölçüde azalma yaşanmakta hatta işten ayrılamaya kadar varmaktadır. Aynı zamanda öğretmenlerin fiziksel ve ruhsal sağlıkları bozularak bu durumdan eğitim ortamı, öğrenciler, aileler ve toplum etkilenmektedir (Cenkseven ve Sarı, 2009).

Öğretmenlerde görülen tükenmişliğin nedenleri disiplin problemleri, motivasyon düşüklüğü, okula ilgisiz öğrenciler, okul idaresinin davranışları, bürokrasi, öğrenci aileleri ve yetersiz kaynaklar olarak belirtilebilir (Pines, 1993). Öğretim sürecinin stresli ortamı, sürekli olarak strese maruz kalmak öğretmenlerin duygusal ve fiziksel kaynaklarının azalmasına neden olmaktadır. Bu durum bireyin stresle başa çıkmasına da engel olmaktadır. Hayal kırıklığı, kaygı, gerginlik sürekli hale geldiğinde ve giderek artış gösterdiğinde stres tükenmişlik sendromuna dönüşmektedir (Çokluk, 1999).

2.2.5.2. Öğretmenlerde görülen tükenmişliğin önlenmesi

Öğretmenlerde görülen tükenmişliğin önlenmesinde sendrom gelişmeden tanımlanarak yok edilmesi, sendrom oluştuktan sonra tedavi edilmesinden daha önemlidir. Bunun için üç aşamalı bir stratejiye ihtiyaç vardır. İlk aşama tükenmişliğe yol açan koşulları ortadan kaldırılması, ikinci aşama erken teşhis ve tedavinin yapılması üçüncü aşama ise tükenmişlik yaşayan öğretmenin mesleğine devam edip etmeyeceğine karar vermesi şeklindedir (Wood ve McCarthy, 2002).

Wood ve McCarthy (2002)'e göre öğretmen tükenmişliğinin önlenmesinde okul müdürlerine de şu görevler düşmektedir:

- Sınıfları direkt etkileyen plan ya da müfredatların gelişimi konularında öğretmenlerin fikrine başvurmak,
- Eğitim çalışmalarında öğretmenlerin ihtiyaç duyduğu kaynakların yeterliliğini sağlamak,
- Öğretmenlerin başarı duygusunu kuvvetlendirecek ve mesleki kimliğini katkı sağlayacak gelişimsel çalışmalara teşvik etmek,
- Rol karmaşası ve çatışması yaşanmaması için iş tanımlarını açık bir şekilde yapmak,
- Yeterli vakit ve mekân imkânı sağlayarak öğretmenler arasındaki desteğe katkıda bulunmak,
- Tecrübeli ve uzman öğretmenleri göreve yeni başlayan öğretmenlerle arasındaki ilişkilerin geliştirilmesi için teşvik edici olmak, bunun sonucunda gerçek olmayan beklentiler, sınıf ortamının gerçekliği ve teknik problemler gibi konularda paylaşımın gerçekleşmesine olanak sağlamak,
- Çalışma ortamında çatışan istekleri ve belirsiz durumları en aza indirmek amacıyla öz değerlendirme ve hedef ortaya koymada söz sahibi olmalarına imkân oluşturarak değerlendirme süreçlerine öğretmenleri de katmak şeklinde belirtilebilir (Wood ve McCarthy, 2002).

Bireysel olarak etki sağlayacak müdahale için öğretmenlerdeki tükenmişliğin önlenmesi, ilk olarak tükenmişliğe neden olan durumları ortaya koymak gerekir (Cerit, 2008). Öğretmen tükenme kavramının ne olduğunu bilip, belirtilerini tanımlarsa kendinde görülen bu durumu erken fark ederse çözüm arayışına girebilir. Bireyin duygularını paylaşması, problem kronik hale dönüşmeden çözüme gidilmesi, kıdemli olan öğretmenlerin göreve yeni başlayanlara olumlu anlamda rol model olması tükenmişliğin önlenmesi adına önemlidir (Öztürk ve Deniz, 2008). Sosyal desteğin etkisiyle oluşan olumlu atmosferde çalışan öğretmenler, yaşadıkları sorunları meslektaşlarıyla paylaşır, arkadaşlarından çözüm önerisi alır. Böyle bir ortam tükenmişliğin önlenmesi açısından önemlidir. Sorunlarını dile getirip paylaşmak ya da teneffüslerde sosyal faaliyetlerde bulunmak stresi ortadan kaldırır, tükenmişlik oluşmadan önlenir (Kyriacou, 2001).

Öğretmenlerin mesleklerini gerçekleştirirken doyum sağlaması, gelişimlerine destek olunması, öğretmenler arası iş birliğinin sağlanması, eğitim ortamlarının iyileştirilerek düzenlenmesi tükenmişliğin meydana gelme ihtimalini azaltarak önlenmesinde önemlidir (Akçamete, Kaner ve Sucuoğlu, 2001). Tükenmişliği önlemede tatilin de etkisi önem arz etmektedir. Bireylerin hem zihinsel hem de duygusal anlamda yenilenmesinde tatil yapmak

gereklidir. Yapılan tatillerin bireyi duygusal ve psikolojik olarak yenileyerek tükenmişliği azalttığı da öne sürülmektedir (Westman ve Eden, 1997).

2.2.6. Tükenmişlik ile başa çıkma yöntemleri

Tükenmişlikle başa çıkmada ve mücadelede ilk olarak yapılması gereken, birinci esas bireyin tükenmişlik yaşadığını yani problemin varlığını ve önemini kabul etmesidir. Bu aşamadan sonra bireysel ve örgütsel teknikler kullanılarak tükenmişlikle mücadele edilebilir (Baysal, 1995).

2.2.6.1. Bireysel olarak tükenmişlik ile başa çıkma

Tükenmişlik sendromu ile mücadelede bireye görevler düşmektedir. Bireysel mücadelede ilk yapılması gereken tükenmişliğin ne olduğunu ve nasıl belirtileri olduğunu bilmesidir. Bunun sonucunda birey içinde bulunduğu durumu erken tanıyarak, çözüm aramaya yönelir. Çalıştığı işle ilgili kişinin gerçekçi hedef ve beklentiler içinde olması, işe başlamadan önce işin güçlüklerini, risklerini ve karşısına çıkacağı sorunların bilincinde olması önlem almak adına önemlidir. Aynı zamanda çalışacağı grubu araştırmak ve işe ilişkin talepleri bilmek de bireyin beklenmedik olaylara maruz kalmasının önüne geçecektir (Arı ve Bal, 2008).

Tükenmişlik yaşayan kişilerin bununla baş edebilmesi için yöntemler belirlemesi, bu yöntemleri hayata uygulayabilmesi için bireysel kontrol sağlamak oldukça önemlidir. Birey her zaman bulunduğu iş ortamını kontrol etme imkânı bulamayabilir, bu nedenle bireysel olarak mücadele etme ön plana çıkar. Tükenmişliğin önüne geçebilmek ya da tükenmişliği ortadan kaldırabilmek için takım çalışması da bir diğer yararlı yöntemdir. İşyerinde çeşitli sosyal destek grupları oluşturulması, bireylerin bir araya gelerek görüşmeler yapması, benzerlik gösteren şartlar altında çalışanların stresle başa çıkma ve yapılan işin zorlukları hakkında bilgi alışverişinde bulunması fayda sağlayabilir. Bazı eğitim içerikli uygulamalarda bireysel baş etme metotlarını geliştirme amacıyla ortaya atılmış tekniklere yer verilmektedir. Stres ile baş edebilmek, tükenmişlikten kurtulabilmek genellikle kas gevşetici egzersizlerle sağlanabilmektedir. Bu teknikler bireyi rahatlatmakta, yorgunluk hissinin azalmasına katkı sağlamakta böylece hastalarla olan ilişkilerde uyumun ortaya çıkmasına yardımcı olmaktadır (Ersoy, Yıldırım ve Edirne, 2001).

Tükenmişlik sendromu ile baş edebilmede bireysel yöntemler, kendini tanıma, gerçekleştirilebilir amaçlar belirleme, psikolojik anlamda geri çekilme, yapılan işin tarzında değişikli yapma, işe bir süre ara verme ya da iş ortamında değişiklik yapma, kendi kendine iletişim oluşturma, olumlu durumlara odaklanma, problemleri içselleştirmeme, zamanı etkili kullanma, sağlıklı beslenme, egzersiz ve nefes çalışmaları, uykuyu düzenleme, daha çok gülme şeklinde ifade edilebilir (Maslach ve Zimbardo, 1982).

Leiter tükenmişlikle mücadele edebilmek için 1990 yılındaki çalışmasında kaçış ve kontrol mücadelesi adını verdiği iki yöntem ortaya atmıştır (Örmen, 1993):

Kaçış Mücadelesi: Bireyin yaşamında karşılaştığı problemleri görmezden gelmesi ve bu problemlerden kaçması olarak belirtilir. Bu yöntemde kaçarak mücadele etmeyi tercih eden kişi sorunlarını biriktirerek hayatını sürdürür. Bundan dolayı kaçış mücadelesi yöntemini seçen kişilerde tükenmişlik sendromu görülme ihtimali artar.

Kontrol Mücadelesi: Bu yöntemi yaşamında uygulayan kişiler birtakım stratejilerle sorunlarını kontrol almaya çalışırlar. Kontrol mücadelesi yönteminde birey sorunların kökenine inerek çözüme ulaştırmaya ve problemleri kontrol altında tutmaya çaba gösterir. Bu yöntemi tercih eden kişilerde tükenmişlik sendromu görülme ihtimali azalır. Tükenmişlik sendromu ile bireysel mücadele etmede, kişinin çevresinden yardım alması, psikiyatr desteği alması, sorunlarını arkadaşları ve ailedeki bireylerle paylaşması da başka bir seçenek olabilir (Bailey,1985).

Tükenmişlik sendromu ile bireysel olarak mücadele etme yolları şu şekilde sıralanabilir:

- Kendini yeterince tanımak ve gereksinimlerinin farkında olmak,
- Gerçekleştirilmesi mümkün olmayan hedefler yerine ulaşılabilir hedefler tercih etmek,
- Ara ara dinlenerek yorgunluk yaşanmasına fırsat vermemek, kısa molalar vermek,
- Monotonluktan kaçınmak,
- Kendini gerçekleştirmek için çabada bulunmak ve içgörü oluşturarak çevresiyle olumlu ilişkiler kurmak (Izgar, 2001).

2.2.6.2. Örgütsel olarak tükenmişlik ile başa çıkma

Tükenmişlikle mücadele etmede önemli olan noktalardan bir tanesi tükenmişlik oluşmadan müdahale etmek ve sendromun ortaya çıkmasını önleyecek bazı tedbirler almaktır. Örgütsel

olarak mücadele etmede örgütler, çalışanların tükenmişlik sendromu yaşamadan ya da içinde buldukları tükenmişliği ortadan kaldırmak için birtakım baş etme teknikleri kullanmalıdırlar. Örgütlerin kullanacakları teknikler çalışanların daha bilgili, verimli ve dayanıklı olmaları açısından önem arz etmektedir (Kulaklıkaya, 2013).

Örgütsel olarak tükenmişlik ile başa çıkmada örgütlerin yapması gerekenler; Çalışma saatlerinde azaltılmaya gidilmesi, ödül kaynaklarının artırılması, zor görevlerin çalışanlar arasında dönüşümlü olarak yapılması, tatil ve sosyal faaliyetlerin artırılması, personel sayısının yeterli hale getirilmesi, görev tanımlarının açık şekilde yapılması, eğitim imkanlarına ulaşımın kolaylaştırılması, ekip içi toplantılarının olması, danışmanlık hizmeti sunulması, motive edici ve toplam kalite çalışmalarının daimi olması, vardiyalı çalışanlara servis imkanı sağlanması şeklinde sıralanabilir (Taycan, Kutlu, Çimen ve Aydın, 2006).

Rogers (1984) tükenmişlik belirtilerini azaltmak için yöneticilerin alabileceği tedbirleri şu şekilde ifade etmiştir;

- Gelişme için tanınan vakitleri artırmak,
- Serbest karar vermelerine ve kararlara katılım olanağı sağlamak,
- İşin yoğunluğunun artış gösterdiği vakitlerde yardımcı personel almak,
- Başarıları takdir etmek,
- İş ortamındaki sorumluluk ayarını yeniden düzenlemek,
- Bireylerin yeni görevlere
- Kişisel dinlenme imkânı sağlamak (Dilber, 2009).

Tükenmişlik ile mücadelede örgütsel yöntemleri savunanlar, strese neden olan etmenlerin kişisel denetim mekanizmalarından çok daha fazla unsurlara ihtiyaç olduğunu ve yalnızca kişisel yöntemlerle sorunun ortadan kaldırılamayacağı yönünde düşünce belirtmektedirler. Organizasyon teknikleri üç temel ögeden oluşmaktadır (Ersoy, Yıldırım ve Edirne, 2001):

İşin modifikasyonu: Fazla iş yükleme, iş yapmama, belirsizlik durumu veya çatışma durumlarından doğan stresin ortadan kaldırılmasında en kolay ve en güçlü yöntem olmakla birlikte iş ile çalışanın uyumunun oluşmasında yarar sağlar. Bireysel iş stresini hafifletmek için işin yeniden yapılandırılması şu yöntemlerle yapılır:

- Zor olan işleri çalışanlar arasında eşit düzeyde dağıtarak hep aynı çalışanlar üzerinde birikmesinin önüne geçmek,
- Zor işlerde dönüşümlü çalışmayı sağlayacak şekilde düzenlemeler yapmak,
- Çalışma günü içinde iş dışı faaliyetler için vakit ayırmak,

- Yarı zamanlı çalışmayı destekleyerek insan kaynaklarının artmasına, esnek çalışma ortamının oluşmasına olanak sağlamak,
- Çalışanların yeni programlar oluşturacağı imkanları tanımak.

Danışmanlık hizmetleri: Çalışanların öneri ve eleştirilere karşı daha açık olması sağlanan bu yöntemde aynı zamanda çalışanların düşünceleri de önemsenir. Geri bildirim almak adına düzenli aralıklarla anket düzenlemek bu yöntemde fayda sağlar.

Örgüt olarak sorun çözme: Söz konusu programların bir diğer hedefi de çalışma ortamının etkin değerlendirilerek problemin oluşur oluşmaz ele alınması için sürekli bir sistemin meydana getirilmesidir. Çalışanların sürece dahil olması, sorunların çözümüne yönelik toplantılar yapılması kimlik karmaşasının ve iletişimsizlikten kaynaklı çatışmaların önüne geçebilir.

2.3. İlgili araştırmalar

Araştırmanın bu kısmında tezin konusu olan serbest zaman ve rekreasyon, tükenmişlik, serbest zaman ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara yer verilmiştir.

2.3.1. Serbest zaman ve rekreasyon ile ilgili araştırmalar

2.3.1.1. Serbest zaman ve rekreasyon ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar

Arabacı (2021) araştırmasında sınıf öğretmenlerinin serbest zaman doyumu, öğretmenliğe ilişkin tutumu ve psikolojik iyi oluşlarını incelemiştir. Çalışmanın örneklemini Manisa İli Yunusemre ilçesinde görev yapmakta olan 298 sınıf öğretmeni oluşturmuştur. Katılımcılara ölçme araçları olarak Genel Bilgi Formu, Serbest Zaman Doyum Ölçeği, Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutum Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği uygulanmıştır. Çalışmada serbest zaman doyumunun ve psikolojik iyi oluşun sınıf öğretmenlerinin mesleğe ilişkin tutumu üzerinde pozitif yönde etkisi olduğu tespit edilmiş, öğretmenlerin hizmet öncesi ve hizmet içi eğitimlerine rehberlik etmesinin önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Demirbaş (2020) çalışmasında öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine katılım sıklıklarının mutluluğa ve yaşam kalitesine etkisi ve faaliyetlere katılım sıklıklarının demografik

değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Çalışmaya Şırnak İli idil İlçesinde görev yapan 567 öğretmen katılım göstermiştir. Araştırmada öğretmenlerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Rekreasyon Etkinliklerine Katılım Sıklığı Anketi, öğretmenlerin mutluluklarını tespit etmek amacıyla 2002 yılında Hills ve Argyle tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması 2011 yılında Doğan ve Çötak tarafından yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği ölçme araçları olarak kullanılmıştır. Araştırma sonucunda en yüksek katılımın entelektüel aktivite olduğu, öğretmenlerin rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir durumu gibi değişkenler açısından farklılık gösterdiği, öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine katılımlarıyla mutluluk ve yaşam kalitesi arasında anlamlılık tespit edilmiştir.

Sevin ve Şen (2019) araştırmalarında öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri ile yaşam mutluluğu ve iş performansları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın örneklemini Balıkesir İli Karesi ve Altieylül ilçelerinde hizmet veren 400 öğretmen oluşturmuştur. Araştırmada verilerin toplanması için rekreasyon aktivitelerine katılım anketi, performans için LIT (Lamar Institu of Tecnology, 2009) tarafından geliştirilen ölçeği ve Oxford Mutluluk Anketi katılımcılara uygulanmıştır. Araştırmada satranç, televizyon izlemek, internette araştırma yapmak, masa ve kart oyunları, dergi ve gazete okumak, video oyunları, kulüp toplantıları gibi faaliyetlere daha fazla katıldıkları, rekreasyon etkinlikleri ile yaşam mutluluğu arasındaki ilişkiye bakıldığında pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğu, yaşam mutluluğunun ise iş performansını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Tayfun (2019) çalışmasında öğretmenlerin rekreasyonel faaliyetlere katılımına engel olan faktörleri tespit etmeye çalışmıştır. Yapılan araştırmada Kırklareli Lüleburgaz ilçesinde 585 öğretmene ulaşılmıştır. Katılımcılara “Kişisel Bilgi Formu” ve “Boş Zaman Engelleri Ölçeği” uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda rekreasyon etkinliklerine katılıma ile çalışılan kurum, cinsiyet, daha önce spor yapma, halen spor yapma ve sportif faaliyetlere katılma durumu gibi değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olduğu; yaş, eğitim durumu, görev ve daha önce spor yapma düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Yaşartürk, Akyüz ve Karataş (2018) çalışmalarında rekreasyon bölümü öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile akademik başarılarını etkileyen örgütsel faktörler arasındaki ilişkinin demografik değişkenlere göre incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmaya Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon Bölümünde öğrenimine devam eden 309 öğrenci katılım göstermiştir. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Wang, Kao, Huan ve Wu (2011) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Akgül ve Karaküçük

(2015) tarafından yapılan Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Memduhoğlu ve Tanhan (2013) tarafından geliştirilen Öğrencilerin Akademik Başarılarını Etkileyen Örgütsel Faktörler Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların boş zaman yönetimi ve akademik başarı düzeylerinin cinsiyet, sınıf, rekreasyon etkinliklerine katılma gibi değişkenlere göre farklılık gösterdiği, Boş Zaman Yönetimi Ölçeği ve Öğrencilerin Akademik Başarılarını Etkileyen Örgütsel Faktörler Ölçeği arasında pozitif yönde düşük bir ilişkinin olduğu ve katılımcıların boş zaman yönetimini olumlu ve doğru bir şekilde yapması durumunda akademik başarılarının da artacağı tespit edilmiştir.

Dorul (2017) araştırmasında öğretmenlerin demografik özelliklerinin ve rekreasyon etkinlikleri ile ilgili bilgi seviyelerinin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin ve katılımlarına engellerinin belirlenmesini amaçlamıştır. Çalışmaya Antalya Merkez ilçelerindeki 495 öğretmen katılım göstermiştir. Öğretmenlere demografik özelliklerini belirten anket ve serbest zaman engelleri ölçeği uygulanmıştır. Çalışmada Carroll ve Alexandris (1997) tarafından geliştirilen, Karaküçük ve Gürbüz (2006) tarafından Türkçeye uyarlanan “Serbest Zaman Engelleri Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda en önemli serbest zaman engelinin zaman olduğu saptanmıştır. Rekreasyon etkinliklerine katılımlarda haftada 4 saat ve altı zaman ayıranların oranı %67,5 olarak bulunmuştur.

Tunçkol ve Çumralıgil (2010) Selçuk Üniversitesindeki akademik personelin rekreasyon faaliyetlerinin değerlendirilmesi adlı çalışmasında akademik personelin rekreasyon kavramını bilip bilmediği ve rekreasyon faaliyetlerine ne ölçüde katıldığı tespit edilmeye çalışılmıştır. Çalışma grubunu Selçuk Üniversitesinde görev yapan 500 akademisyen oluşturmuş ve 25 sorudan oluşan bir anket formu ile cevaplar toplanmıştır. Araştırmanın sonucunda Üniversite’deki akademik personelin yarısının rekreasyon kelimesini daha önce duymadığı ve büyük çoğunluğunun rekreasyon etkinliklerine katılım göstermek için yeterli zaman bulamadıkları tespit edilmiştir.

Yetiş (2010) çalışmasında kamu personellerinin boş zaman etkinliklerini ve boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının belirlenmesi tespit edilmeye çalışılmıştır. 253 personelin katılımıyla yapılan çalışmada ölçme aracı olarak boş zamanları değerlendirme anketi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda katılımcılar genellikle 3-4 saat boş zamanlarının olduğu, boş zaman etkinliklerine genellikle haftada bir gün katıldıkları, kurumdaki boş zaman etkinliklerine yönelik tesislerin hem nitelik hem de nicelik yönünden yetersiz olduğu ve imkân olduğunda boş zamanlarını değerlendirmeye yönelik etkinliklere daha fazla katılacakları şeklinde görüş bildirdikleri görülmüştür.

Avcı (2009) çalışmasında öğretmenlerin serbest zaman alışkanlıklarını tespit etmeyi ve yaş, cinsiyet gibi değişkenlere göre farklılık olup olmadığını belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmada Muğla ilinde görev yapan öğretmenler örneklem olarak seçilmiş ve 200 öğretmene ulaşılmıştır. Öğretmenlere serbest zaman alışkanlıklarını tespit etmek amacıyla 27 sorudan oluşan anket uygulanmıştır. Araştırma sonucuna göre öğretmenlerin ekonomik durumlarının, haftalık ders yüklerinin, aktif ve pasif rekreasyon tercihlerinin cinsiyete göre bir farklılık göstermediği fakat yaş değişkenine göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. Öğretmenlerin çalıştıkları yılı, ortalama günlük serbest zamanları ile bir hafta içerisinde serbest zaman faaliyetlerine katılım sıklıkların yaş ve cinsiyet ile karşılaştırılmış ve aralarında anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Erken (2008) araştırmasında Sakarya merkez ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin serbest zamanlarında sportif etkinliklere ne sıklıkla ve nasıl katılım gösterdiklerini incelemiştir. Çalışmanın örneklemini 200 öğretmen oluşturmuş ve katılımcılara 27 sorudan oluşan anket uygulanmıştır. Araştırma sonucunda Sakarya İl merkezinde görev yapan öğretmenlerin yeterli serbest zamana sahip oldukları, ekonomik anlamda büyük bir sıkıntı içinde olmadıkları saptanmış, bununla birlikte yeterli spor tesislerinin olmaması ve spor yapmaya yatkın arkadaş grubuna sahip olamamaları serbest zamanlarında spor yapmalarına engel olmaktadır. Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerinde spor faaliyetlerine katılımlarına engel olan en önemli nedenin de tembellik ve ihmalkarlık olduğu araştırmanın sonucunda tespit edilmiştir.

Çolakoğlu (2005) çalışmasında Gazi Üniversitesinde görev yapan öğretim elemanlarının boş zaman alışkanlıklarını ve ne tür etkinliklere katılım gösterdiklerini belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya bazı fakülte ve enstitüde görev yapan 208 öğretim elemanı katılım göstermiştir. Araştırmada ölçme aracı olarak akademik personelin demografik özelliklerini ve serbest zaman alışkanlıklarını tespit etmek amacıyla 15 sorudan oluşan anket uygulanmıştır. Çalışmada katılımcıların %30,8'i 26-30 yaş aralığında, %61,5'inin erkek, %36,5'nin araştırma görevlisi, %51,9'nun günde 9 saat ve üzerinde çalıştığı, %40,4 'nün günde 1-2 saat boş zamana sahip oldukları, %47,1'i serbest zaman faaliyetlerine katılım gösterememe sebebinin yeterince boş vakte sahip olmamalarından kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda öğretim elemanlarının çalışma saatlerinin fazla olduğu, boş zaman faaliyetlerine fazla vakit ayıramadıkları, ortam ve imkanlar olduğu takdirde çeşitli etkinliklere katılabilecekleri şeklinde görüş belirtmişlerdir.

Kaya ve Tural (2005) Öğretmenlerin boş zamanlarında sosyal ve kültürel etkinliklere katılımları ile ilgili tutumları (Isparta Örneği) adlı çalışmalarında Isparta ve ilçelerinde görev

yapan öğretmenlerin boş vakitlerinde sosyal ve kültürel aktivitelere katılımlarını etkileyen faktörler tespit edilmeye çalışılmıştır. Çalışmaya 420 öğretmen katılım göstermiştir. Araştırmada 72 sorudan oluşan bir görüşme formu hazırlanmış ve verilerin toplanmasında görüşme tekniğinden yararlanılmışlardır. Araştırmada öğretmenlerin boş vakitlerinde gerçekleştirdikleri sosyo-kültürel faaliyetlere katılımlarına olan tutumlarının yaş, cinsiyet, doğum yeri, medeni durum, yerleşim yeri ve gelir durumu gibi sosyolojik özellikleri ile yakından ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Süzer (2000) çalışmasında Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinin boş vakitlerini nasıl, nerede ve kiminle geçirmeyi tercih ettiklerini çeşitli değişkenler açısından incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya 401 öğrenci katılım göstermiş, öğrencilere 57 adet kapalı uçlu ve 5 adet açık uçlu toplamda 62 sorudan oluşan anket uygulanmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin boş vakitlerini genellikle pasif etkinliklerle değerlendirdikleri, en fazla yönelim gösterdikleri aktivite olarak ilk sırada kitap okumayı ardından ise müzik dinlemeyi seçtikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca katılımcıların sportif faaliyetlere izleyici olarak katılım gösterdikleri, boş zamanlarını ise arkadaşlarıyla birlikte geçirmeyi tercih ettikleri saptanmıştır. Araştırmada öğrencilerin anne ve babalarının eğitim durumuyla ailelerin çocuklarını serbest zaman etkinliklerine yönlendirmeleri arasındaki ilişkiye bakılmış, ailelerin eğitim seviyeleri yükseldikçe öğrencileri boş zaman faaliyetlerine daha fazla yönlendikleri sonucuna ulaşılmıştır.

2.3.1.2. Serbest zaman ve rekreasyon ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar

Waheed, Gilani, Thakur ve Amanat (2021) çalışmalarında emekli öğretmenlerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini tespit etmeyi, bu öğretmenlerin eğitime nasıl katkıda bulunabileceklerini ve okulun bu öğretmenleri nasıl işyerinde tutabileceklerini tespit etmeyi amaçlamışlardır. Çalışmalarda fenomenolojik araştırma yoluyla niteliksel yöntem kullanmışlardır. 14 emekli öğretmene altmış yaşından önce veya yirmi beş yıllık hizmetten ya da her ikisinden önce emekli olma kriterleri kartopu örnekleme tekniği kullanarak bulmaya çalışmışlardır. Veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Görüşme verilerin analiz etmek için ise tematik analiz kullanmışlardır. Analiz sonucunda ortaya çıkan üç tema katılımcıların deneyimlerini yansıtmıştır. Bunlar; boş zaman, eğitim faaliyetleri ve öğretmenlerin elde tutulmasıdır. Öğretmen katılımcıların dünyayı keşfetmek, kitap okumak, arkadaşlarla tanışmak ve toplulukları geliştirmek için

eğitim faaliyetlerinde bulunmak istedikleri araştırma sonucunda elde etmişlerdir. Ayrıca alışma sonucunda erken emekliye ayrılan öğretmenlerin refahı için politika oluşturma ve öğretmenlerin okulda tutulmalarına yönelik bazı önermelerde bulunulmuştur.

Zimmermann, Tilga, Bachner, Demetriou (2021) alışmalarında beden eğitimi đretmenlerinin çok boyutlu özerklik desteğinin öğrencilerin boř zamanlarında gerçekleştirdikleri fiziksel aktiviteleri, deneyimledikleri kontrol, değer ve başarı duygularına olumlu etki yapacağına yönelik araştırma yapmışlardır. Çalışma Almanya ‘daki ortaöğretim okulları arasında en dūřuk eğitim seviyesine sahip okullarda eğitim gören 11-18 yař arasındaki 1030 đrenci ile yrtlmştr. Araştırma sonucunda özellikle bilişsel özerklik desteğinin öğrencilerdeki öz yeterlilik ve içsel değer üzerinde olumlu etkiler sağladığı tespit edilmiştir. z yeterlilik değerlendirmeleri kayđı deneyimiyle negatif yönlü ilişkiliyken, içsel değer ise keyif almanın pozitif bir yordayıcısıdır. Elde edilen bulgular öğrencilerin duygusal deneyimlerine beden eğitimi đretmenlerinin özerkliği destekleyen davranışlarının olumlu katkılar sunduğu şeklinde dir.

Koka, Tilga, Kalajas, Hein, Raudsepp (2020) alışmalarında öğrencilerin beden eğitimi öğretmenlerinden gelen kontrol edici davranış algılarının temel psikolojik ihtiyaçları üzerinde oluşturduğu hayal kırıklığının, beden eğitimi bağlamında fiziksel aktiviteye yönelik otonom motivasyon ile okul dışı fiziksel aktiviteye yönelik otonom motivasyon arasındaki ilişkilerini incelemek için bağlam ötesi bir model uygulamışlardır. Modelde, 11–19 yaşları arasındaki 234 öğrencinin ilk olarak öğretmenlerden algılanan kontrol edici davranışların, çocukların temel psikolojik ihtiyaçları üzerinde oluşturduğu hayal kırıklığı ve beden eğitiminde fiziksel aktiviteye yönelik özerk motivasyon ölçümlerini tamamladığı  dalgalı ileriye dönük bir çalışma tasarımı benimsenmiştir. Bir hafta sonra, katılımcıların okul dışındaki fiziksel aktiviteye yönelik özerk motivasyonları, inançları ve niyetleri ölçülmüş olup bu ölçümler sonucunda öğrencilerin okul dışında fiziksel aktiviteye kendilerinin bildirdiği katılım beş hafta sonra bir kez daha değerlendirilmiştir. Yapılan analiz sonuçları, beden eğitimi öğretmenlerinden algılanan kontrol davranışının öğrencilerin okul dışında fiziksel aktiviteye yönelik niyetleri üzerinde anlamlı ve olumsuz bir dolaylı etkisi olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ayrıca beden eğitimi öğretmenlerinden algılanan kontrol edici davranışların, öğrencilerin beden eğitiminde yeterlilik ihtiyaçları konusundaki hayal kırıklıklarına aracılık ettiği, okul dışında fiziksel aktiviteye kendilerinin bildirdikleri katılım üzerinde önemli ve olumsuz bir dolaylı etkisi olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgular, okul

dışı bağlamda öğrencilerin fiziksel aktivite davranışlarını engellemek için beden eğitimi bağlamında öğretmenlerin kontrol davranışlarının azaltılmasının önemini vurgulamaktadır.

Chang (2017) çalışmasında ekstrem spor aktivitelerinde serbest zaman katılımı ile akış deneyiminde cinsiyet farklılıkları arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamış ve 225 katılımcıyla araştırmasını gerçekleştirmiştir. Sonuç olarak daha fazla boş zaman katılımına sahip ekstrem spor katılımcılarının daha yüksek seviyede akış yaşama eğiliminde oldukları ve cinsiyet açısından da anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Boş zaman katılımı, erkek katılımcıların akış deneyimi düzeyi üzerinde daha fazla etkiye sahip olduğu, yaşam tarzına merkezilik ve kendini ifade edebilme faktörlerinin kadın katılımcıların akış deneyimi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bogaert, De Martelaer, Deforche, Clayrs, Zinzen (2014) çalışmalarında Belçika’da Flaman ortaokul öğretmenlerinin fiziksel, zihinsel ve işle ilgili sağlık durumlarını incelemeyi ve bu sağlık durumlarına etki eden demografik ve öğretimle ilgili faktörler ile çeşitli fiziksel aktiviteleri tanımlamayı amaçlamışlardır. Çalışmaya online anket yöntemiyle ortalama yaşı 40 ve %68’i kadın olan 1066 Flaman öğretmen katılım sağlamıştır. Fiziksel aktivitede geçirilen zaman ile oturularak geçirilen zaman Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi kullanılarak hesaplanmıştır. Mesleki memnuniyet, mesleki stres, devamsızlık (işe gelmeme) gibi iş odaklı faktörler ise T testi, ANOVA ve lineer regresyon analizi kullanılarak elde edilmiştir. Çalışmanın sonucunda Flaman öğretmenlerin ülke genelindeki sağlıklı nüfusa göre zihinsel ve fiziksel sağlıklarının daha kötü durumda olduğu görülmüştür. Bu durum kadın öğretmenlerde belirgin bir şekilde daha da fazladır. Serbest zamanlardaki fiziksel rekreasyon faaliyetlerine katılımın algılanan sağlık üzerinde olumlu etki gösterdiği; tam tersi şekilde yoğun mesleki aktivite ve oturma zamanının ise algılanan sağlık üzerinde olumsuz etki gösterdiği görülmüştür.

Kardeliene, Masiliauskas, Kardelis, Trinkuniene (2009) çalışmalarında bu radikal modernite çağında eğitimde bir filozof olarak beden eğitimi öğretmenin rolünü incelemeyi amaçlamaktadırlar. Bu kapsamda fiziksel aktivitede rol modellerin önemi, öğrencilerin sağlıklarının teşviki ve fiziksel gelişimi konusunda bilinçlendirmeye teşvik etmenin toplumsal değeri ve önemi konuları incelenmektedir. Araştırmanın amacı beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite yapma güdülerini ve biçimlerini ortaya çıkarmak ve bunun eğitime olan etkisini ortaya koymaktır. Araştırmanın bağımsız örnekleme araştırmaya katılmayı kabul eden 56 beden eğitimi öğretmeninden (31 erkek, %55,4 ve 25 kadın, %44,6) oluşmaktadır. Bu rakam, Litvanya’nın Šiauliai kentindeki toplam beden eğitimi öğretmeni

sayısının %69,13'ünü (erkeklerin %79,48'i ve kadınların %59,52'si) temsil etmektedir. Beden eğitimi öğretmenleri için tasarlanan anket, sosyal ve demografik sorulardan oluşan, gruplara ayrılmış 13 soru ve ifadeden oluşturulmuş olup şu hususları içermektedir: spor ve fiziksel aktivite, beden eğitimi derslerine yönelik tutumlar, pedagojik yönelim, etik yeterlilik, sosyal iletişim tutumları ve hayat kalitesi. Çalışmada, beden eğitimi öğretmenlerinin spor yapma ve boş zamanlarında egzersiz yapma sıklığına ilişkin veriler açıklanmaktadır. Araştırma, beden eğitimi öğretmenlerinin spora yönelik motivasyonlarının temel olarak davranışlarının bağlamı olduğu ve çocuklarda kendini geliştirmeye yönelik olumlu bir tutum geliştirmede fiziksel sağlıklarının öneminin farkında oldukları görülmüştür. Beden eğitimi öğretmenlerinin boş zamanlarında egzersiz yapma sıklığı, çeşitli kişisel değerleri alışkanlık haline getirmeleri ve buna bağlı olarak haftada 2-3 kez boş zamanlarında kendi kendilerine egzersiz yapmaları bu durumun sebebi olarak ortaya çıkmıştır.

2.3.2. Tükenmişlik ile ilgili araştırmalar

2.3.2.1. Tükenmişlik ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar

Akyürek (2019) çalışmasında öğretmenlerin yaş, cinsiyet, medeni durum, öğrenim durumu, mesleki kıdem ve çalıştıkları okul kademesi gibi değişkenler açısından tükenmişlik durumlarını belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmasını Ankara İli Sincan İlçesinde 15 ilkokul ve ortaokulda görev yapan 409 öğretmen ile gerçekleştirmiştir. Veriler Maslach Tükenmişlik Ölçeği ile toplanmıştır. Çalışmada öğretmenlerin tükenmişliklerine yönelik algıları çok nadir düzeyde olduğu, medeni durum, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, hizmet süresi ve okul türü değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı, öğretmenlerin tükenmişlik seviyelerinin az olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Seferoğlu, Yıldız ve Yücel (2014) tarafından yapılan çalışmada yaş, cinsiyet, eğitim durumu, mesleki kıdem, branş, çalışılan okul türü, okulun bulunduğu bölgenin sosyoekonomik durumu değişkenleri açısından öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma farklı illerden çeşitli branşlardaki 163 öğretmen ile yürütülmüştür. Araştırmada öğretmenlerin kişisel durumlarını tespit etmek üzere Kişisel Bilgi Formu ve tükenmişlik durumlarını ortaya koymak hedefiyle Maslach Tükenmişlik Ölçeği

kullanılmıştır. Ölçeğin duygusal tükenme alt boyutu için eğitim durumu, duyarsızlaşma alt boyutu için okulun bulunduğu çevrenin sosyoekonomik düzeyi, kişisel başarı alt boyutu için ise cinsiyet ve branş değişkenlerinin anlamlı farklılıklar gösterdiği araştırma sonucunda saptanmıştır. Erkek öğretmenler Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin üç alt boyutundan da kadın öğretmenlere göre daha fazla puan almışlardır. Ayrıca Bilişim ve Teknoloji Öğretmenlerinin ölçeğin tüm alt boyutlarından diğer branşlardaki öğretmenlere göre daha yüksek puan aldıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Filiz (2014) araştırmasında ilköğretim öğretmenlerinin iş doyumları ve tükenmişlik seviyelerinin çeşitli demografik durumlar açısından farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Çalışmasını İstanbul İli Üsküdar İlçesinde bulunan ilköğretim kurumlarında çalışan 341 öğretmen ile gerçekleştirmiştir. Araştırmada veriler 3 form ile toplanmıştır. Bunlar; Kişisel Bilgi Formu, öğretmenlerin iş doyumları düzeylerini belirlemek amacıyla Minnesota İş Doyum Ölçeği, öğretmenlerin tükenmişliklerini ölçmek üzere Maslach Tükenmişlik Envanteri' dir. Araştırma sonucunda öğretmenlerin medeni durum, yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, çalıştıkları hizmet yılı, okuldaki unvanı değişkenlerine göre iş doyum ve tükenmişlik durumları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Girgin (2010) araştırmasında öğretmenlerde tükenmişliğe etki eden faktörleri tespit etmeyi amaçlamıştır. Bu nedenle çeşitli eğitim kademelerinde görev yapan 158 öğretmen ile çalışmasını gerçekleştirmiştir. Çalışmada katılımcıların demografik özelliklerini ve mesleki bilgilerini tespit etmek amacıyla bilgi formu, katılımcıların tükenmişliklerini belirlemek amacıyla Maslach Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların cinsiyet değişkenine göre tükenmişlik puanları arasında anlamlı farklılık saptanmamış fakat medeni durum, çalışma yılı, çalıştıkları eğitim kademesi, ders yükü, görev yaptıkları okulun öğretmenlerin beklentisine uygunluğu, işlerini sevdikleri için devam ettirme ile tükenmişlik alt boyutları arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır.

Cerit (2008) araştırmasında ilköğretim okulu müdürlerinin hizmet yönelimli liderlik davranışlarının öğretmenler üzerinde tükenmişliğe etki edip etmediğini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma Bolu İlinde bulunan 19 İlköğretim kurumunda çalışan okul müdürleri ve 487 öğretmen ile yapılmıştır. Veriler hizmet yönelimli liderlik ölçeği ve Maslach Tükenmişlik Envanteri kullanılarak toplanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre okul müdürleri hizmet yönelimli liderlik davranışlarını üst seviyede gerçekleştirdiği, müdür ve öğretmenlerin tükenmişlik durumlarının az seviyede çıktığı görülmüştür.

Özcan (2008) çalışmasında ilköğretim ve ortaöğretim öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerini bazı demografik değişkenler açısından incelemiştir. İstanbul İli Pendik İlçesinde çalışmakta olan 270 ilköğretim, 134 ortaöğretim toplamda 404 öğretmen ile araştırmasını gerçekleştirmiştir. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu ve Maslach Tükenmişlik Envanteri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre; medeni durum, yaş, kıdem, brans, mezuniyet durumu, sınıfların öğrenci mevcudu, çevrenin sosyoekonomik seviyesi, yapılan işten hoşnutluk, amirleri tarafından onay alma, görevini istekli bir şekilde yapma, meslekte verimlilik, işinden tatmin olma gibi değişkenler öğretmenlerin tükenmişlik düzeyine etki ettiği; cinsiyet ve çalışılan okul türü değişkenlerinin öğretmenlerde görülen tükenmişlik düzeyinde anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Cemaloğlu ve Şahin (2007) yaptıkları çalışmada öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğini tespit etmeyi amaçlamışlardır. Çalışma Ankara İlindeki Çankaya, Yeni Mahalle ve Keçiören ilçelerinde çalışmakta olan 515 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Veriler Maslach Tükenmişlik Envanteri kullanılarak toplanmıştır. Araştırmada cinsiyet ile tükenmişlik arasındaki ilişki anlamlı çıkmamış, öğretmenlerin eğitim seviyeleri azaldıkça, mesleki kıdemi yükseldikçe, yaşı ilerledikçe tükenmişlik düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca kalabalık sınıf ortamlarında ve sosyoekonomik durumu yüksek olan yerlerde görev yapan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri yüksek iken, üstlerinden onay ve takdir görenlerin, mesleğini severek yerine getirenlerin tükenmişlik düzeyleri düşük çıkmıştır.

Yungul (2006) araştırmasında Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda görev yapan sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik seviyelerini tespit etmeyi amaçlamıştır. Çalışmasına İstanbul İli Bahçelievler ilçesinde çalışan 267 sınıf öğretmeni katılım göstermiş, veriler Kişisel bilgi formu ve Maslach Tükenmişlik Envanteri ile toplanmıştır. Araştırmada sınıf öğretmenlerinin duygusal tükenmişlik boyutu puanlarının ortalaması düşük, duyarsızlaşma boyutunun ortalaması yüksek ve kişisel başarı boyutunun ortalamasının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaş aralığına göre sınıf öğretmenlerinin 21-30 yaş grubundaki öğretmenlerin duygusal tükenme seviyelerinin, 51 yaş ve üzerindeki öğretmenlere kıyasla daha fazla bulunurken; Kişisel başarı boyutunda ise 51 yaş ve üzeri gruptaki öğretmenlerle karşılaştırıldığında daha düşük olduğu saptanmıştır.

Gündüz (2005) çalışmasında öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin mezun oldukları okul ve sosyal destek kaynağına göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmeyi amaçlamıştır.

Çalışmasını Mersin ilinde 633 öğretmen ile gerçekleştirmiştir. Verileri toplamak amacıyla Maslach Tükenmişlik Ölçeği ile anket kullanmıştır. Araştırmada sosyal destek alan öğretmenlerin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma puanları sosyal destek almayanlara göre daha düşük çıkmıştır. Sosyal destek alan öğretmenlerin almayan öğretmenlere göre kişisel başarı puanı yüksek çıktığı da görülmüştür. Araştırma sonucunda birkaç kaynaktan ve okuldaki meslektaşlarından sosyal destek alanların puanları duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutunda daha düşük bulunmuş iken, kişisel başarı boyutunda daha yüksek bulunmuştur.

Maraşlı (2005) çalışmasında lise düzeyinde çalışan öğretmenlerin tükenmişlik durumlarının yaş, cinsiyet, medeni durum, kaç çocuğa sahip oldukları, branş, meslekteki çalışma yılı, eğitim seviyesi, işinden vazgeçmeyi kaç kez akla getirdikleri, mesleklerini seçme şekilleri, aldıkları ücretten memnuniyetleri, aylık gelir düzeyleri, sosyal faaliyetlere katılma seviyeleri gibi faktörlerin yanında öğrenilmiş güçlülük düzeyleri açısından anlamlı farklılaşma bulunup bulunmadığını araştırmıştır. Çalışma Ankara İl'inde bulunan devlet okullarında görev yapan 390 öğretmen ile gerçekleştirilmiştir. Veriler Kişisel Bilgi Formu, Potter Tükenmişlik Ölçeği ve Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Çalışmada öğretmenlerin branş, medeni durum, eğitim süresi, kaç çocuğa sahip oldukları, mesleğini seçme şekilleri, sosyal faaliyetlere katılma durumları ile öğrenilmiş güçlülük seviyelerinin tükenmişlik durumları ile anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır. Fakat hizmet yılı, maaştan memnuniyet ve aylık gelir, cinsiyet değişkenleri açısından öğrenilmiş güçlülük durumlarının tükenmişliklerinde herhangi bir etkileşim görülmemiştir.

Peker (2002) çalışmasında ilköğretim seviyesindeki kurumlarda görev yapmakta olan eğitimcilerin mesleki tükenmişlik düzeylerini birtakım değişkenler açısından incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma Bursa şehir merkezinde bulunan 3 ilköğretim okulunda görev yapan 100 öğretmen ile gerçekleştirmiştir. Ölçme aracı olarak Kişisel Bilgi Formu ve öğretmenlerde görülen tükenmişliği belirlemek için Seidman ve Zager (1986-1987) tarafından geliştirilen ve Tümkaya (1996)'nın Türkçe'ye uyarladığı Öğretmen Tükenmişliği Ölçeği kullanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre görülen idari destek ve iş doyumunu alt ölçeklerde erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadıkları saptanmış iken, mesleki kıdemleri ile tükenmişlik puanlarının anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca öğretmenlerin öğrenim düzeyleri yükseldikçe işe bağlı stres ile başa çıkabilme ve öğrencilere yönelik tutumlar alt ölçek puanlarından aldıkları tükenmişlik puanları anlamlı bir şekilde

artmış, iş doyumunu alt ölçeğinde ise mesleğinden az seviyede doyum sağlayanların çok seviyede doyum sağlayanlara göre daha fazla tükenmişlik yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Sucuoğlu ve Kuloğlu (1996) yaptıkları çalışmada sınıf ve özel eğitim öğretmenleri arasında tükenmişlik düzeyleri açısından bir fark bulunup bulunmadığını ve öğretmenlerde görülen tükenmişliği etkileyen faktörleri tespit etmeyi amaçlamışlardır. Bu amaçla 112 ilkokul öğretmeni, 199 özel eğitim öğretmeni ile araştırmalarını gerçekleştirmişlerdir. Veri toplama aracı olarak Maslach Tükenmişlik Ölçeği kullanılmış, iki grup öğretmen arasında tükenmişlik puanları açısından anlamlı farklılık olup olmadığını saptamaya çalışmışlardır. Araştırma sonucuna göre ilkokul öğretmenleri ile özel eğitim öğretmenleri arasında tükenmişlik puanları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamış, fakat ilkokul öğretmenlerinin kişisel başarısızlık puanlarının özel eğitim öğretmenlerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer bir sonuç ise öğretmenlerin tükenmişlikleri yaş, cinsiyet, hizmet yılı unsurları açısından incelenmiş ve bu unsurların alt ölçek puanlarına etki eden faktörler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tümekaya (1996) çalışmasında öğretmenlerin yaşadığı tükenmişliğin ruhsal belirtileri ve öğretmenlerin tükenmişlikten kurtulma yollarını tespit etmeyi amaçlamıştır. Çalışmasında tükenmişliği belirlemek için Seidman ve Zager (1987) in geliştirdiği Öğretmen Tükenmişliği Ölçeği, psikolojik belirtileri saptamak için ise Derogatis ve arkadaşlarının (1977) geliştirdiği Ruhsal Belirti Tarama Listesi SCL-90-R veri araçları olarak kullanılmıştır. Ayrıca öğretmenlerin demografik özelliklerini, meslek ve çalışma koşullarıyla ilgili durumlarını belirlemek amacıyla Tümekaya tarafından geliştirilen anket kullanılmış ve çalışmaya 720 öğretmen katılım göstermiştir. Araştırmada öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin; yaş, cinsiyet, okul türü, eğitim durumu, kurumdaki görevi, cinsiyet ve okulun sosyoekonomik seviyesi şeklinde değişkenler açısından farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik belirtilerde ise; yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışılan okul düzeyi, kıdem, branş ve okulun sosyoekonomik seviyesi gibi değişkenler açısından farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Öğretmenlerin tükenmişlik ve psikolojik belirtiler ile başa çıkmalarında; geceleri 8-10 saat veya 10 saatten daha fazla uyuma, uykusuzluk, alkol kullanımı, sigara kullanımı, fazla iştah, iştahsızlık, hobiler, televizyon izleme, baş ağrısı, yüksek tansiyon, soğuk algınlığı, mide ağrısı, kalp rahatsızlığı, evlilik ile ilgili problemler, cinsel sorunlar, yalnızlık duygusu, depresyon, kendini bırakma, asabılık, tatil yapma, mesleki konularda tartışmalara katılma, koşma, genel egzersizler, yürüyüş yapma, bisiklete binme, nefes alma egzersizlerinin önemli ilişkiler gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Meslek ve çalışma koşulları

ile ilgili olarak ise öğretmenler; işte yükselme olanaklarının olmamasını, yöneticilerden yeterli destek görmemeyi, kalabalık sınıflarda çalışmayı, yetersiz ücreti olumsuz koşullar şeklinde, mesleklerinin sıkıcı olmamasını, meslektaş desteğini, aşırı denetime tabii olmamalarını, öğrencilerin derse olan ilgisini ise olumlu koşullar şeklinde ifade etmişlerdir. Mesleğe ve çalışma koşullarına yönelik görev algısı, iş değiştirme isteği, işte yükselme imkânı, çalışılan okulun sosyoekonomik durumunun tükenmişlikle ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

2.3.2.2. Tükenmişlik ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar

Antoniou, Polychroni ve Vlachakis (2006) yaptıkları araştırmalarında Yunanistan ülkesinde ilk ve ortaokul düzeyinde görev yapan öğretmenlerin yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre stres ve tükenmişlik durumlarını tespit etmeyi amaçlamışlardır. Çalışmaya 493 ilk ve ortaokul öğretmeni dahil edilmiştir. Ölçme aracı olarak iki öz bildirim ölçeği, belirli mesleki stres faktörlerinin öz derecelendirme ve Maslach Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada ulaşılan bulgular ışığında stresin ana sebebi öğrencilerle gerçekleşen iletişimdeki sorunlar, yetersiz ilgi gösterilmesi ve sorun yaşayan öğrencilerle başa çıkabilme şeklinde olduğu saptanmıştır. Kadın öğretmenlerin öğrencilerle iletişim problemi, meslektaşlarıyla çatışma halinde olmaları ve ders yükü gibi nedenlerle yüksek düzeyde mesleki stres ve duygusal tükenme yaşadıkları tespit edilmiş, genç öğretmenlerin daha fazla duygusal tükenmişlikle beraber göreve uyum sağlamada, tecrübeli öğretmenlerin ise devletten yardım beklentisi konusunda kaygı yaşadıkları sonucuna varmışlardır.

Betoret (2006) çalışmasında İspanya' daki Ortaokul öğretmenlerinin stres kaynaklarını, öz yeterliklerini, başa çıkma yollarını ve tükenmişliklerini incelemeyi amaçlamıştır. Bu amaçla 247 İspanyol ortaokul öğretmeniyle çalışmasını gerçekleştirmiştir. Çalışmasında öğretme stresörlerinin öğretmenlerde görülen tükenmişliğin üzerindeki etkisini, stres faktörü ile tükenmişlik ilişkisinde arabulucu veya arabulucu değişkenler olarak öz yeterlik ve okul başa çıkma kaynaklarının rolünü incelemek için iki özel amaç formüle etmiştir. Katılımcılar, okul ortamındaki pedagojik uygulamalarına öğrencilerin öğrenmesiyle ilgili çeşitli bağlamlardan kaynaklı bir dizi etken tarafından müdahale edildiğinde veya engellendiklerinde tükenmişlik yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte üst seviyede öz yeterliliğe ve sorunlarla baş edebilme gücüne sahip katılımcıların, alt seviyede öz yeterliliğe ve sorunlarla baş

edebilmede güçlük yaşayan katılımcılara kıyasla düşük düzeyde strese ve tükenmişliğe kapıldıkları araştırma sonucunda tespit edilmiştir.

Cano-García, Padilla-Muñoz ve Carrasco-Ortiz (2005) tarafından gerçekleştirilen çalışmada eğitimcilerin tükenmişliklerine etki eden kişisel ve çevresel unsurları tespit etmeyi amaçlamışlardır. İspanya Sevilla,'da gerçekleştirilen çalışmaya 99 öğretmen katılım göstermiştir. Yürütülen çalışmada veriler yapılandırılmış görüşme formu yanında Neo Kişilik Formu ve Maslach Tükenmişlik Envanterinin İspanyol öğretmenler versiyonu kullanılarak elde edilmiştir. Çalışmada elde edilen bulgulara göre girişken öğretmenlerin tükenmişliklerinin daha fazla olduğu, içe kapanık öğretmenlerin daha sert tepkiler verdikleri, negatif duygular gösterdikleri, psikolojik sorunlar yaşadıkları saptanmıştır. Bununla birlikte psikolojik problemlerin fazla olması, yönetimle olan yetersiz iletişim ve düşük mesleki saygınlığa sahip olunması duygusal tükenmenin ortaya çıkmasına neden olduğu, özel eğitim kurumlarında hizmet veren ve öğrencileriyle olumlu yönde ilişki kuran hoşgörü gösteren öğretmenlerin kişisel başarılarının daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sonuç olarak öğretmen tükenmişliğinin hem tanımında hem de tahmininde, seçilen bazı bağlamsal değişkenlerle birlikte kişilik yapısının da önemli olduğu tespit edilmiştir.

Lau, Yuen ve Chan (2005) yaptıkları çalışmada ortaokul öğretmenlerinin tükenmişliklerinde bazı demografik değişkenler açısından farklılık yaratıp yaratmadığını tespit etmeyi amaçlamışlardır. Çalışmalarını Hong Kong'daki öğretmenlerle gerçekleştirmişler ve veri toplama aracı olarak Maslach Tükenmişlik Envanteri kullanmışlardır. Çalışma sonucunda öğretmenlerin duygusal tükenme ve kişisel başarı alt boyutlarında tükenmişlik düzeyleri orta seviyede duyarsızlaşma alt boyutunda ise düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde ise tükenmişliğin üç alt boyutunda da farklılığa neden olduğu görülmüştür. Ayrıca, bekâr, genç, herhangi bir inanca mensup olmayan, az tecrübeli, uzmanlık eğitimini tamamlamamış, mesleğinde başlangıç düzeyinde olan öğretmenlerde tükenmişliğin daha fazla görüldüğü tespit edilmiştir. Duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında yaş en önemli değişken iken, kişisel başarı alt boyutunda ise öğretmen seviyesi en önemli değişken olarak saptanmıştır.

Wang ve Xu (2004) araştırmalarında Çinli öğretmenler için Meslekte Tükenmişlik Ölçeğini geliştirmişlerdir. Araştırmaya ilkökul ve liselerde görev yapan 679 öğretmen katılım göstermiştir. Ölçek duygusal tükenme, zihinsel tükenme, duyarsızlaşma, azalan kişisel başarı duygusu şeklinde dört boyuttan oluşmaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre erkek öğretmenlerin tükenmişliğinin daha fazla olduğu, 11-20 yıl süreyle

çalışan kadar çalışan öğretmenlerin diğer çalışma yılı gruplarına göre duygusal tükenme ve duyarsızlaşmada yüksek seviyede tükenmişliğe kapıldıkları tespit edilmiştir.

Friedman (1995) yaptığı araştırmada ilk ve orta dereceli okullarda görev yapan okul müdürlerinin tükenmişlik düzeylerinin belirlenmeyi amaçlamıştır. Veri toplama aracı olarak Okul Yöneticileri Tükenmişlik Ölçeği kullanmıştır. İsrail’de 821 okul müdürü ile gerçekleştirdiği çalışmasında random olarak katılımcıları iki gruba ayırmıştır ve anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Katılımcılarda tükenmişlik ve kaygıya neden olan etkenleri ifade etmiştir. Araştırmasında elde ettiği bulgularda fazla iş yükü, verilen iş tanımındaki belirsizlik, çatışma, teknik ve idari imkanların azlığı, olanakların kullanılması sırasında karşılaştıkları baskı, insan gücü ve kaynak kullanımında ortaya çıkan başarısızlık strese neden olan faktörler olarak tespit edilmiştir. Yönetici ve aile ile olan ilişkiler ise stres yapıcı ilişkiler olarak bulunmuştur. Araştırmada stres yapan örgüt, ilişki ve görevlerin yüksek seviyede mesleki tükenmişliğe, ruhsal olarak çöküntüye neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Byrne (1991) çalışmasında ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite öğretmenlerinde görülen tükenmişliğin üç alt boyutuna ilişkin değişkenlerin etkisini ve öğretmenlerde strese neden olan işle ilgili faktörleri tespit etmeyi amaçlamıştır. Çalışma 98’i ilkokulda, 163’ü ortaokulda, 162’si lisede çalışan, 219’u akademik personel toplamda 642 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak Öğretmenlerdeki Stres ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin farklı bir sürümü Eğitim Anketi kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre yaş, cinsiyet, medeni durum, öğrenci çeşidi gibi değişkenlerin en çok etki eden faktörler olduğu görülürken; sonuçlarının öğretmenlik düzeyine ve tükenmişliğin belirli boyutlarına göre değiştiğine rastlanmıştır. Ayrıca eğitim kurumlarının idare edilmesiyle ilgili olan kurumsal unsurların, akademik sistemdeki tüm öğretmenler açısından strese neden olan kavramlar olduğu saptanmıştır.

Seidman ve Zager (1991) yaptıkları araştırmada öğretmenlerde görülen tükenmişliğin faktörlerinin uyumlu ve uyumsuz başa çıkma davranışı ile ilişkili olup olmadığını tespit etmeyi amaçlamışlardır. Çalışmalarını Amerika Birleşik Devletleri (Kuzey Teksas)’inde bulunan 365 öğretmenle yürütmüşlerdir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre birçok fiziksel ve psikolojik sorunun (örneğin mide ağrıları ve depresyon) öğretmen tükenmişliği faktörleri ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte bazı uyumsuz başa çıkma mekanizmalarının (örneğin aşırı alkol kullanımı) daha yüksek düzeyde öğretmen tükenmişliği ile ilişkili olduğu, buna karşın uyarlanabilir başa çıkma stratejilerinin (örneğin hobiler) öğretmenler arasında daha düşük tükenmişlik seviyeleri ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadın öğretmenlerin daha çok fiziksel sorunlar ve tükenmişlik yaşadıkları,

erkek katılımcıların kadın katılımcılara kıyasla spor faaliyetlerine katılımlarının yüksek olduğu görülmüştür.

Hock (1988) araştırmasında devlet okulu öğretmenlerinde görülen tükenmişliği, yaşadıkları doyumsuzluk ve stresin farklılaşma nedenini, öğretim iklimi ile ilgili hangi koşulların tükenmişliği arttırdığını veya azalttığını, tükenmişliğin stres ve doyumsuzlukla ilişkili özel kaynakları olup olmadığını ve en fazla söz edilen etkilerini tespit etmeye çalışmıştır. Çalışmasına 939 öğretmen katılım göstermiş olup; demografik özellikler, öğretim iklimi, tükenmişliğe neden olabilecek stres kaynakları, tükenmişliğin psikolojik ve fiziksel belirtileri şeklinde beş bölüme ayrılan ölçek uygulanmıştır. Araştırma sonucunda öğretmenlerin orta ve yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadıkları, en sık problem olan durumların ise tatil dönüşü mutsuzluk yaşama, depresif bir ruh hali içerisinde olma, mesleki gelecek konusunda umutsuzluk, mesleğin sağlığa olumsuz etkileri psikolojik etki olarak görülmüştür. Fiziksel belirtiler bölümünde ise katılımcıların yarısının orta ve yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadıkları, fakat ölçeğin diğer kısımlarıyla karşılaştırıldığında en fazla tükenmişliğin fiziksel boyutta yaşandığı saptanmıştır. En sık görülen fiziksel belirtilerin ise baş ve sırt ağrıları, uykusuzluk ve soğuk algınlığı olduğu görülmüştür. Araştırmada yaş, cinsiyet, deneyim, branş, mezuniyet derecesi ve yıllık program gibi değişkenler açısından tükenmişliğin psikolojik ve fiziksel etkilerinde anlamlı bir farklılık bulunmamakla birlikte, okulun konumu ve okul iklimi açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ayrıca üç stres kaynağının tükenmişliğin yordayıcısı olduğu, bunların sınıf disiplinin sağlanamaması, dışlanmışlık duygusu ve bireysel sorunlarla ilgili destek hizmetinin olmayışı şeklinde bulunmuştur.

Russell, Altmaier ve Van Velzen (1987) çalışmalarında işle ilişkili olaylar ve sosyal desteğin öğretmenlerin tükenmişlikleri üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Öğretmenlerin yaşı, cinsiyeti ve çalıştığı okul düzeyinin Maslach Tükenmişlik Envanterinden elde edilen tükenmişlik puanlarının yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. İowa şehrindeki ilköğretim ve ortaöğretim düzeyindeki okullarda çalışan 316 öğretmenle çalışmayı yürütmüşlerdir. Araştırma sonucunda genç öğretmenlerin daha yüksek düzeyde duygusal tükenme yaşadıkları, kadın ve ortaöğretim seviyesinde çalışan öğretmenlerin ise öğrencilere karşı daha olumsuz tutum içerisinde oldukları, yüksek düzeyde duyarsızlaşma yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Kişisel başarı boyutunda ise ilköğretim öğretmenlerinin daha yüksek puan aldıkları görülürken, yaşanan stresli olayların sayısı ve sosyal desteğin tükenmişliğin yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada öğretmenlere gösterilen sosyal desteğin

stresi azaltıcı etkisi olduğu saptanmış ve destekleyici yöneticilerle çalışan ve çalışmaları sonucunda olumlu pekiştirilen öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri düşük bulunmuştur. Fielding ve Gall (1982) çalışmalarında öğretmenlerin kişisel özelliklerinin endişe ve tükenmişliklerine etki edip etmediğini, okuldaki iklimin endişe ve tükenmişliği etkilemek üzere kişilik unsurları ile herhangi bir etkileşime neden olup olmadığını belirlemeyi amaçlamışlardır. Dokuz ortaokulda 162 öğretmen ile çalışmalarını gerçekleştirmişlerdir. Seçilen okulların çok çeşitli okul iklimi kalitesine sahip olmalarına dikkat edilmiştir. Araştırmada kullanılan anketle; 1) Stres, 2) Tükenmişlik, 3) Kontrol Odağı, 4) Öğrencilere Yönelik Tutumlar, 5) Belirsizliğe Karşı Hoşgörü Gösterememe, 6) Okulun Kalitesi şeklinde altı konu hakkında bilgi toplanmıştır. Elde edilen bulgulara göre öğretmenlerin orta ve yüksek düzeyde stres ve tükenmişlik yaşadıkları saptanmıştır. En yüksek seviyede stresin genellikle kişilerarası ilişkilerde, ikinci en yüksek seviye ise yeni durumların strese neden olduğu öğretmenler tarafından belirtilmiştir. Ayrıca öğretmenlere yönelik hoş olmayan davranış ve inançlara, dış kontrol odağına ve belirsiz durumlar karşısında yeterli düzeyde tolerans gösteremeyen öğretmenlerin, diğer öğretmenlere göre yüksek düzeyde endişeli ve tükenmiş oldukları saptanmıştır.

2.3.3. Serbest zaman, rekreasyon ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar

2.3.3.1. Serbest zaman, rekreasyon ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi inceleyen yurt içinde yapılan araştırmalar

Türkmen (2021) araştırmasında rekreasyon etkinliklerine katılım duyarlılığı, tükenmişlik düzeyi ve zaman yönetimi arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamıştır. Çalışmasını Tekirdağ İlinde kamu ve sanayi sektöründe çalışan 270 katılımcı ile gerçekleştirmiştir. Araştırmada veriler Rekreatif Faaliyetlere Katılım Ölçeği, Maslach Tükenmişlik Ölçeği, Zaman Yönetimi Ölçeği ve kişisel bilgilerin belirlenmesi için ise Bireysel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre bireylerin zaman yönetimi ile tükenmişlikleri arasında negatif yönlü, rekreatif aktivitelere katılım duyarlılıkları ile tükenmişlik düzeyleri arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak zaman yönetimi ile rekreasyon etkinliklerine katılım toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Yıldız ve Eren (2021) çalışmalarında konaklama işletmeleri çalışanlarının iş-boş zaman çatışmasının mesleki tükenmişlik ve sosyal destek üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışma Nevşehir İlindeki konaklama işletmelerinde çalışan 396 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veriler Wong ve Lin (2006) tarafından geliştirilen İş-Boş Zaman Çatışması Ölçeği, Pines ve Aronson (1988) tarafından geliştirilen Mesleki Tükenmişlik Ölçeği ve katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla anket formu ile toplanmıştır. Araştırma sonucunda iş boş zaman çatışmasının mesleki tükenmişlik üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi olduğu, iş-boş zaman çatışmaları arttıkça mesleki tükenmişlik düzeyinin de yükseldiği tespit edilmiştir.

Kefeli (2020) araştırmasında masa başında ve sahada çalışan, rekreatif etkinliklere katılım gösteren bireylerin iş doyumlarını ve mesleki tükenmişlik düzeylerini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma Düzce Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde görev yapan 303 personel ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veriler Kişisel Bilgi Formu, Minnesota İş Doyum ve Maslach Tükenmişlik Envanteri ile toplanmıştır. Araştırma sonucunda masa başında çalışanların, sahada çalışanlara rekreasyon etkinliklerine katılım gösterenlere oranla tükenmişlik seviyelerinin fazla olduğu tespit edilmiştir.

Düzdemir (2019) araştırmasında öğretmenlerin rekreasyon faaliyetlerine katılımlarında serbest zaman katılım engelleri ile mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmasını Manisa İli Turgutlu İlçesinde bulunan ilkokul, ortaokul ve lisede görev yapan 577 öğretmen ile gerçekleştirmiştir. Katılımcıların 303'ü erkek, 274 kadın öğretmenlerden oluşmaktadır. Veriler Boş Zaman Engeli Envanteri ve Maslach Tükenmişlik Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırmada yapılan analize göre öğretmenlerin yaş, medeni durum, mesleki kıdem, çalıştığı okul türü ve serbest zaman faaliyetleri ile uğraşı durumlarına göre boş zaman engeli ölçeği açısından; mesleki kıdem, yaş, görev yaptığı okul türü ve serbest zaman faaliyetleri ile uğraşı durumlarına göre tükenmişlik ölçeği açısından anlamlı farklılıkların olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öğretmenlerin boş zaman engeli ile mesleki tükenmişlik durumları arasındaki ilişki için yapılan korelasyon analizi sonucunda pozitif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak Manisa İli Turgutlu ilçesinde çalışan öğretmenlerin rekreasyon faaliyetlerine katılımlarında serbest zaman katılım engelleri ile karşılaştığı, mesleki tükenmişlik yaşadıkları görülmüştür.

İskender ve Yaylı (2017) yaptıkları çalışmada iş ve serbest zaman çatışması ile işgörenlerin maruz kaldığı mesleki tükenmişlik ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmalarını Ankara'da turizm sektöründe faaliyet gösteren otel

personeli ile gerçekleştirmişler ve 384 katılımcıya ulaşmışlardır. Veri toplama aracı olarak İş ve Serbest Zaman Ölçeği, Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Yaşam Tatmini Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda çalışanların iş ve serbest zaman çatışması, mesleki tükenmişlik ve yaşam tatminleri arasında anlamlı orta ve düşük düzeyli ilişkiler saptanmıştır. Bununla birlikte işgörenlerin çalışma saatleri ile iş-serbest zaman çatışma düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuş, işgörenlerin unvanları ile yaşam doyum düzeyleri arasında da anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öztürk (2013) araştırmasında Gaziantep İli sanayi sektöründe çalışan bireylerin rekreatif aktivitelere katılım göstermelerinin örgütsel bağlılık ve tükenmişlik düzeylerine etkisinin tespit etmeyi amaçlamıştır. Araştırma Gaziantep İli sanayi bölgesinde 28 orta ve büyük ölçekli işletmelerde çalışan 512 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada veriler katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için anket, rekreasyon etkinliklerine katılım ölçeği, örgütsel bağlılık ölçeği ve tükenmişlik ölçeği ile toplanmıştır. Katılımcıların genellikle pasif rekreasyon etkinliklerine katıldıkları, rekreatif aktivitelere katılım arttıkça işyerlerine karşı örgütsel bağlılığın, devam bağlılıklarının ve kişisel başarılarının da arttığı, duygusal tükenmelerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca rekreasyon faaliyetlerinin bıraktığı etkilere bakıldığında ise çalışanların örgütsel bağlılıklarını, işyerlerine karşı devam bağlılıkları ile kişisel başarılarını arttırdığı, duyarsızlaşma ve duygusal tükenmelerinin azaldığı görülmüştür.

Ceylan (2009) çalışmasında rekreasyonel uçurtma ve rüzgâr sörfü yapan kişilerin atılganlık, tükenmişlik, depresyon, öfke, sosyotropi ve otonomi düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmasını Muğla Akyaka' da uçurtma ve rüzgâr sörfü yapan 120 katılımcı ile gerçekleştirmiştir. Araştırmasında veri toplama araçları olarak Rathus Atılganlık Envanteri, Beck Depresyon Envanteri, Spielberg Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Envanteri, Maslach Tükenmişlik Envanteri, Beck Sosyotropi ve Otonomi Envanteri kullanılmıştır. Araştırmada yapılan analizler sonucunda uçurtma sörfü ve rüzgâr sörfü yapan kişiler arasında ölçülen kişilik özelliklerinden sadece atılganlık düzeyleri açısından anlamlı farklılık saptanmıştır. Bununla birlikte sosyotropi ve otonomi arasında ilişki olduğu da görülmüştür. Fakat depresyon, öfke, atılganlık ve tükenmişlik arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır.

2.3.3.2. Serbest zaman, rekreasyon ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi inceleyen yurt dışında yapılan araştırmalar

García-Rivera, Olguín-Tiznado, Aranibar, Ramírez-Barón, Camargo-Wilson, López-Barreras ve García-Alcaraz (2020) tarafından yapılan araştırmada polis memurlarında görölen tükenmişlik sendromu ile fiziksel ve boş zaman etkinlikleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amaçlanmıştır. Çalışma Meksika’da çalışan 276 polis memuru (%13 kadın, %87 erkek) ile yürütölmüştür. Araştırmada veriler İspanyol Tükenmişlik Envanteri ve Operasyonel Polis Stresi anketleri ile toplanmıştır. Araştırmada yapılan analizler sonucunda çok sayıda polis memurunun yüksek düzeyde tükenmişlik ve zihinsel yorgunluk yaşadığı, egzersiz yapmanın daha düşük tükenmişlik durumu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görölmüştür. Erkek polis memurlarının kadın polis memurlarına göre daha yüksek risk gösterdiği de tespit edilmiştir. Ayrıca tükenmişliği hafifletmek için egzersiz ve boş zaman faaliyetlerinin etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Chengi, Chang ve Chan (2018) çalışmalarında boş zamanın ve boş zamanlarla başa çıkma stratejilerinin iş talepleri-tükenmişlik-sağlık sorunları modeli üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmalarını 362 uçuş görevlisi gerçekleştirmişlerdir. Yapılan analizler sonucunda iş talepleri-tükenmişlik-sağlık sorunları modeli üzerindeki ılımlı aracılık etkisi, boş zaman yardım sistemlerinin iş talepleri ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi zayıflatarak sağlık sorunlarını iyileştireceği görölmüştür. Ayrıca boş zaman ile başa çıkma stratejileri, tükenmişlik ve sağlık sorunları arasındaki ilişkiyi kolaylaştırdığı ve dolaylı olarak iş talepleri-tükenmişlik- sağlık sorunlarını azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Fuller (2014) araştırmasında mükemmeliyetçilik, depresyon ve boş zaman tatminin tükenmişlik üzerindeki etkisini incelemiştir. Katılımcılar Midwest’te dört yıllık bir üniversitede eğitim gören öğrencilerden seçilmiştir. Öğrencilerin mükemmeliyetçiliğini ölçmek için Gözden Geçirilmiş Neredeyse Mükemmel Ölçeği, depresyonu ölçmek için Hasta Sağlık Anketi, boş zaman memnuniyetini ölçmek için Boş Zaman Memnuniyeti Ölçeği, akademik tükenmişliği ölçmek içinse Maslach Tükenmişlik Ölçeği veri toplamak amacıyla kullanılmıştır. Çalışmada mükemmeliyetçilik ve depresyonunun tükenmişliğin anlamlı yordayıcıları olduğu, boş zaman memnuniyetinin ise tükenmişliğin etkililik değişkeni için yalnızca önemli bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte

mükemmeliyetçiliğin boş zaman tatmini ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi de azaltmadığı saptanmıştır.

Lin, Huang, Yang ve Chiang (2014) yaptıkları çalışmada sosyal desteğin iş boş zaman çatışması, boş zaman katılımı, meslekte tükenmişlik ve iyi oluş arasındaki ilişkiler üzerinde düzenleyici etkilerine ortaya koymayı amaçlamışlardır. Konaklama ve turizm sektöründeki 488 çalışan ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre iş-boş zaman çatışmasının iş tükenmişliğini olumlu etkilediği, boş zaman katılımı ve refahı ise olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca boş zaman katılımı, iyi oluş ile pozitif ilişkili iken tükenmişlik iyi oluş ile negatif ilişkili olarak bulunmuştur.

Chen, Stevinson, Ku, Chang ve Chu (2012) yaptıkları çalışmada boş zaman ve boş zaman dışı fiziksel aktiviteler ile depresif semptomlar arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Aynı zamanda yaşlı erişkinlerde boş zamanlarda gerçekleşen fiziksel aktivite ve belirli fiziksel aktivite parametreleri (sıklık, süre ve yoğunluk) ile depresif semptomlar arasındaki bağımsız ilişkileri belirlemek için araştırma gerçekleştirilmiştir. Çalışma Tayvanlı 65 yaş ve üzeri 2727 yetişkinle yürütülmüştür. Araştırmada depresif belirtiler Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi Depresyon Ölçeği ile ölçülmüştür. Yapılan analizler sonucunda boş zamandaki fiziksel aktivitenin depresif semptomlarla anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu, daha az fiziksel aktivitede bulunanların depresyon yaşama riskinin daha fazla olduğu saptanmıştır. Yoğunluk, süre ve sıklık arasından sadece yoğunluk parametresinin depresif belirtilerle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulgular ışığında 65 yaş üstü yetişkinler için egzersiz çalışmalarının, zihinsel sağlık için sıklık ve süreden ziyade daha yüksek yoğunluklu aktivitenin önemli olduğu ifade edilmiştir.

Mehdipour, Azmsha, Heydariefahim (2012) çalışmalarında fiziksel olarak aktif olan ve olmayan işçilerin arasındaki iş tükenmişliğinin karşılaştırılmasını yapmışlardır. Araştırma İran'daki 296 Gaz Endüstrisi personeli ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan araştırmada veriler Maslach Tükenmişlik Envanteri ve Fiziksel Aktivitenin değerlendirildiği bir dizi anket kullanılarak toplanmıştır. Katılımcıların %30,7 'sinin fiziksel olarak aktif, %69,3'ünün fiziksel olarak aktif olmadıkları görülmüştür. Araştırma sonucunda iki grup arasında, fiziksel olarak aktif olanların kişisel başarı alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu ancak duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Young (2005) çalışmasında fiziksel aktivitenin iş stresi ve tükenmişlik üzerine etkisini tespit etmeyi amaçlamıştır. Araştırmasını Teksas Eyaleti'nde görev yapan 1007 hemşire ile gerçekleştirmiştir. Veri toplama aracı olarak Maslach Tükenmişlik Envanteri ve İnsan

Hizmetleri Anketi Faktör Çalışmaları kullanılmıştır. Araştırma sonucunda fiziksel aktivite ile iş stresi arasında bir ilişki olmadığı görülmüştür. Maslach Tükenmişlik Envanterinin alt boyutları ile fiziksel aktivite arasında ilişkiye bakıldığında ise duygusal tükenme ile bileşik fiziksel aktivite, orta seviyede aktivite ve yürüyüş yapma arasında anlamlı ilişki olduğu, ancak fiziksel aktivitenin duyarsızlaşma, kişisel başarı alt boyutlarında anlamlı şekilde farklılaşmadığı araştırma sonucunda elde edilmiştir.

Stanton- Rich ve Iso- Ahola (1998) araştırmalarında boş zaman davranışı, boş zaman tatmini ve tutumu ve kendi kaderini tayinin tükenmişliğin azalması ile ilişkili olup olmadığını belirlemek amacıyla 438 din adamı ile çalışma yapmışlardır. Yapılan analizler sonucunda boş zaman davranışının ve boş zaman memnuniyetinin tükenmişliğin üç alt boyutu üzerinde ters yönde bir etkiye sahip olduğu boş zaman tutumunun ise herhangi bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Hoeksma, Guy, Brown ve Brady (1994) çalışmalarında boş zaman aktivitelerine katılım ile psikoterapist tükenmişliği arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Katılımcılar Amerikan Psikologlar Birliğinde bulunan 404 psikologdur. Veri toplama aracı olarak demografik anket, Maslach Tükenmişlik Envanteri ve Boş Zaman Memnuniyet Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda boş zaman memnuniyetinin ve rahatlatıcı boş zaman faaliyetlerinin azalmış tükenmişlik ile önemli oranda ilişkili olduğu saptanmıştır.

2.3.4. Alanyazın taramasının sonucu

İlgili araştırmalar değerlendirildiğinde serbest zaman ve rekreasyon faaliyetlerine katılımın yaşam kalitesine ve iş performansına etkisinin ele alındığı görülmektedir. Bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılım süreleri arttıkça yaşamlarına ve iş ortamlarına olumlu şekilde yansımalarının olduğu araştırmalar sonucunda elde edilmiştir. Rekreasyon faaliyetlerine katılım gösterememe nedeni olarak da yeterli zamana sahip olmamaları şeklinde sonuçlara ulaşılmıştır.

Tükenmişlik kavramı üzerine yapılan araştırmalarda bireylerin demografik özellikleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiye yer verilmiştir. Öğretmenlerde görülen tükenmişlik ile ilgili yapılan çalışmalarda ise yaş, cinsiyet, medeni durum gibi değişkenlerin yanı sıra haftalık ders yükü, sınıftaki öğrenci sayısı, mesleğinden memnun olma durumu gibi değişkenlerin de ele alındığı görülmektedir. Erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre,

21-30 yaş aralığındaki öğretmenlerin 51 yaş ve üzerindeki öğretmenlere göre tükenmişlik düzeylerinin yüksek çıktığı şeklinde sonuçlara ulaşılmıştır.

Serbest zaman, rekreasyon, tükenmişlik kavramları ele alınarak yapılan çalışmalarda serbest zamana katılım engeli, boş zaman tatmini ve aktiviteleri, iş doyumunu ile tükenmişlik arasındaki ilişkiye yer verildiği görölmektedir. Boş zamanda yapılan faaliyetlerin bireylerdeki tükenmişliğin azalmasına ve bireylerin depresyon yaşamamalarına olumlu yönde etki ettiği sonucuna ulaşıldığı saptanmıştır. Serbest zaman faaliyetlerine vakit ayırmanın tükenmişlik sendromu yaşanmamasına önemli derecede etki ettiği yapılan çalışmalar sonucunda ortaya çıktığı görölmüştür.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın modeli

Çalışmada öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine katılımlarının tükenmişlik düzeylerine etkisinin araştırılması amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden olan betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Sönmez ve Alacapınar (2018)'a göre betimsel araştırma (tarama) modeli yaşayanların, halihazırda var olanların, yaşayanların ne olduğunun betimlenip açıklanarak ortaya konulması olarak ele alınabilir (Sönmez ve Alacapınar, 2018).

3.2. Araştırmanın evreni ve örnekleme

Araştırmanın evrenini 2020-2021 eğitim öğretim yılında Kocaeli ilinde görev yapmakta olan 29772 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem belirlenirken mevcut zaman ve kaynaklar göz önünde bulundurulmuş, öğretmenlere ulaşmadaki güçlükler dikkate alınmıştır. Çalışmanın örneklemini evreni temsil edecek şekilde evrenden basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle seçilen 425 öğretmen oluşturmaktadır. Basit (rastgele) seçkisiz örnekleme yönteminde evrendeki tüm birimlerin örneğe seçilmek için eşit ve bağımsız bir şansa sahiptir. Diğer bir ifadeyle evrendeki bireylerin seçilme olasılığı aynıdır ve bir bireyin seçilmesi diğer bir bireyin seçilmesine etki oluşturmamaktadır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2019).

Araştırmada örneklem grubu öğretmenlerin çalışmaya katılmasında gönüllülük ilkesi ön planda tutulmuştur. Örneklem sayısının uygunluğunu tespit etmek amacıyla evren sayısı üzerinden Krejcie ve Morgan (1970)'nin ortaya koymuş olduğu örneklem formülü kullanılmıştır. Bu formül doğrultusunda hesaplanan örneklem sayısı %95 güven düzeyi, %5 kabul edilebilir hata için 381 olarak bulunmuştur. Araştırmada 425 katılımcıdan veri toplanması ve formül sonucu bulunan örneklem sayısından fazla olması yeterli katılımcıya ulaşıldığını göstermektedir.

Örneklemedeki öğretmenlerin demografik özellikleri tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1

Öğretmenlerin Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Demografik Değişken	Kategori	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	278	65,41
	Erkek	147	34,59
Yaş	20-24 Yaş	26	6,12
	25-30 Yaş	54	12,71
	31-35 Yaş	76	17,88
	36-40 Yaş	107	25,18%
	41 ve Üzeri Yaş	162	38,12%
Medeni Durum	Evli	323	76,00%
	Bekâr	102	24,00%
Algılanan Ekonomik Durum	Çok İyi	6	1,41%
	İyi	208	48,94%
	Orta	186	43,76%
	Zayıf	24	5,65%
	Çok Zayıf	1	0,24%
Mesleki Branş	Okul Öncesi Öğretmeni	31	7,29%
	Sınıf Öğretmeni	87	20,47%
	Sosyal Bilgiler Öğretmeni	14	3,29%
	Fen Bilgisi Öğretmeni	14	3,29%
	İngilizce Öğretmeni	23	5,41%
	Matematik Öğretmeni	38	8,94%
	Pdr Öğretmeni	18	4,24%
	Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi	9	2,12%
	Müzik Öğretmeni	10	2,35%
	Beden Eğitimi Öğretmeni	20	4,71%
	Tarih Öğretmeni	11	2,59%
	Coğrafya Öğretmeni	7	1,65%
	Resim Öğretmeni	11	2,59%
	Felsefe Grubu Öğretmeni	6	1,41%
	Lise Fen Grubu Öğretmeni	12	2,82%
	Meslek Dersi Öğretmeni	28	6,59%
	Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmeni	18	4,24%
	Bilişim ve Teknoloji Öğretmeni	4	0,94%
	Türkçe Öğretmeni	17	4,00%
	Okul Müdürü/Müdür Yardımcısı	47	11,06%
Mesleki Kıdem	1-5 Yıl	51	12,00%
	6-10 Yıl	83	19,53%
	11-15 Yıl	112	26,35%
	16 Yıl ve Üstü	179	42,12%

Öğrenim Durumu	Ön Lisans	8	1,88%
	Lisans	341	80,24%
	Yüksek Lisans	75	17,65%
	Doktora	1	0,24%
Çalıştığı Kurum	Ana Okulu	31	7,29%
	İlkokul	122	28,71%
	Ortaokul	113	26,59%
	Lise	159	37,41%

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılım gösteren öğretmenlerden 278'inin (%65,41) kadın, 147'sinin (%34,59) erkek olduğu, kadın öğretmenlerin daha fazla katılım gösterdiği görülmüştür. Araştırmaya katılan öğretmenlerin 26'sı (%6,12) 20-24 yaşlarında, 54'ü (%12,71) 25-30 yaşlarında, 76'sı (%17,88) 31-35 yaşlarında, 107'si (%25,18) 36-40 yaşlarında ve 162'si (%38,12) 41 ve üzeri yaşlarındadır. Bu verilere bakıldığında her yaş grubundan öğretmenin çalışmaya katılım sağladığı ve katılımcıların yaş ortalamasının yüksek olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılan öğretmenlerin 323'ü (%76) evli olup diğer 102 katılımcı öğretmen (%24) bekârdır. Öğretmenlerin algılanan ekonomik durumlarına bakıldığında sadece 6 öğretmenin (%1,41) ekonomik olarak çok iyi durumda olduğu, 208 öğretmenin (%48,94) iyi durumda olduğu, 186 öğretmenin (%43,76) orta durumda olduğu, 24 öğretmenin (%5,65) zayıf durumda olduğu ve 1 öğretmenin de (%0,24) çok zayıf durumda olduğu görülmektedir. 31 okul öncesi öğretmeni (%7,29), 87 sınıf öğretmeni (%20,47), 14 sosyal bilgiler öğretmeni (%3,29), 14 fen bilgisi öğretmeni (%3,29), 23 İngilizce öğretmeni (%5,41), 38 matematik öğretmeni (%8,94), 18 pdr öğretmeni (%4,24), 9 din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmeni (%2,12), 10 müzik öğretmeni (%2,35), 20 beden eğitimi öğretmeni (%4,71), 11 tarih öğretmeni (%2,59), 7 coğrafya öğretmeni (%1,65), 11 resim öğretmeni (%2,59), 6 felsefe grubu öğretmeni (%1,41), 12 lise fen grubu öğretmeni (%2,82), 28 meslek dersi öğretmeni (%6,59), 18 Türk dili ve edebiyatı öğretmeni (%4,24), 4 bilişim ve teknoloji öğretmeni (%0,94), 17 Türkçe öğretmeni (%4,00) ve 47 okul müdürü/müdür yardımcısı öğretmen çalışmaya katılım sağlamıştır. Çalışmaya katılan 51 öğretmen (%12) 1-5 yıl mesleki kıdeme, 83 öğretmen (%19,53) 6-10 yıl mesleki kıdeme, 112 öğretmen (%26,35) 11-15 yıl kıdeme ve 179 öğretmen (%42,12) 16 ve yıl üzeri mesleki kıdeme sahiptir. Bu verilere göre mesleki kıdem yükseldikçe anket çalışmasına katılım oranları da arttığı gözlemlenmektedir. Çalışmaya katılan öğretmenlerden bir kişi doktora mezunuyken (%0,24), 75 öğretmen yüksek lisans mezunu (%17,65), 341 öğretmen lisans

mezunu (%80,24) ve 8 öğretmen ise ön lisans mezunudur (%1,88.) Çalışmaya katılan 31 öğretmen anaokullarında çalışmakta olup (%7,29), 122 öğretmen (%28,71) ilkokullarda çalışmakta, 113 öğretmen (%26,59) ortaokullarda çalışmakta ve son olarak da 159 öğretmen (%37,41) liselerde çalışmaktadır.

3.3. Veri toplama araçları

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” oluşturulmuştur. Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine katılımlarını tespit etmek amacıyla Avcı (2009) tarafından oluşturulmuş olan “Serbest Zaman Katılım Anketi” gerekli izinler alınarak çalışmada kullanılmıştır. Öğretmenlerin tükenmişlik seviyelerini ortaya koymak amacıyla da Şahin ve İnce (2015) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan “Maslach Tükenmişlik Eğitimci Ölçeği” araştırmada kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları EK1, EK2, EK3 te gösterilmiştir.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Öğretmenlerin demografik özelliklerini ortaya koyabilmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu formda cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, medeni durum, algılanan ekonomik durum, kıdem, çalışılan okul türü, öğretmenlerin branşı değişkenlerine yer verilmiştir.

3.3.2. Serbest zaman katılım anketi

Öğretmenlerin serbest zaman alışkanlıklarını tespit etmek amacıyla Serbest Zaman Katılım Anketi kullanılmıştır. Anket uzman görüşleri alınarak Avcı (2009) tarafından oluşturulmuştur. Çalışmanın amacı doğrultusunda katılımcılara ankette yer alan şu sorular yöneltilmiştir: “Rekreasyon kelimesini daha önce hiç duydunuz mu? Sizce yaşadığınız yerde rekreasyona uygun bir ortam olduğuna inanıyor musunuz? Serbest zaman faaliyetlerinin kişilik üzerine olumlu etkiler yapacağına inanıyor musunuz? Daha fazla

serbest zamana sahip olmak ister misiniz? Rekreasyon faaliyetlerine ayrılan zaman sizce boşa giden zaman mıdır? İş saatleriniz ve yapmak zorunda olduğunuz gerekli aktiviteler dışında (Uyku, beslenme, temizlik, işe gidiş-geliş vb.) ortalama günlük kaç saat serbest zamanınız kalmaktadır? Bir gün içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz? Bir hafta içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz? Sizce rekreasyon aktif mi pasif mi olmalı? Aktif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz? Pasif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz? Serbest zaman faaliyetlerine katılım yerleriniz nerelerdir?” “Serbest zaman faaliyetlerine kimlerle katılıyorsunuz? Serbest zaman faaliyetlerine katılamıyorsanız nedenleriniz nelerdir?”

3.3.3. Maslach tükenmişlik ölçeği

Araştırmada kullanılan “Maslach Tükenmişlik Ölçeği” Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilmiş, Maslach, Jackson ve Schwab tarafından eğitimcilerle uyarlaması yapılmış, Şahin ve İnce (2015) tarafından da Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 22 maddeden oluşmakta ve 7’li likert tipindedir. Açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda da duyarsızlaşma, duygusal tükenme ve kişisel başarı olmak üzere üç alt boyuttan oluştuğu görülmektedir. Ölçeğin duygusal tükenme boyutunu kişinin yaptığı işteki duygusal taleplere yanıt veremeyecek hale gelmesi, duyarsızlaşma boyutunu kişinin hizmet verdiği kişileri görmezden gelmesi ve onlarla arasına mesafe koyması, kişisel başarı boyutunu ise kişinin yaptığı işte kendini başarılı bulması oluşturmaktadır (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001’den aktaran Barış ve İnce, 2015).

Ölçekte duygusal tükenme boyutu 9 maddeden, kişisel başarı boyutu 8 maddeden, duyarsızlaşma boyutu 5 maddeden oluşmaktadır. Puanlama anahtarında ise duygusal tükenme boyutundan alınabilecek en yüksek puan 54, kişisel başarı boyutundan alınabilecek en yüksek 48, duyarsızlaşma boyutundan alınabilecek en yüksek puan 30’dur. Kişisel başarı boyutunda diğer boyutlardan farklı olarak daha düşük puan alan bireyler daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşamaktadırlar. Bu boyutta puanlama ve yorumlamada ters yönlü ilişki olmasından dolayı kişisel başarı boyutu azalan kişisel başarı ya da kişisel başarısızlık hissi olarak da ifade edilmektedir. Ölçeğin her bir maddesinden alınabilecek en düşük ve en yüksek puan aralığı “0-6” arasındadır. Derecelendirme yapmak gerekirse “0-Hiçbir zaman”,

“1-Yılda birkaç kez”, “2-Ayda bir kez”, “3-Ayda birkaç kez”, “4-Haftada bir kez”, “5-Haftada birkaç kez”, “6-Her gün” şeklinde düzenlenerek veri toplama sürecinde de bu şekilde kullanılmıştır (Barış ve İnce, 2015).

Iwanicki ve Schwab (1981)’in öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışma 465 öğretmen katılımcıdan oluşmaktadır. Bu çalışmada Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı Duygusal Tükenme alt boyutu için 0.90, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarı alt boyutları için ise 0.76 olarak hesaplanmıştır (Iwanicki ve Schwab 1981’den aktaran Maslach ve diğerleri, 2010).

İnce ve Şahin (2015) tarafından yapılan ölçeği Türkçeye uyarlama çalışmasında 760 öğretmen ile çalışmışlardır. Çalışma sonucunda her bir alt boyut için ayrı ayrı Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Bu araştırmada Kişisel Başarı alt boyutu için 0.74, Duyarsızlaşma alt boyutu için 0.78, Duygusal Tükenme alt boyutu için 0.88 olarak bulunmuştur.

3.4. Veri toplama süreci

Araştırmadaki veriler 2020-2021 eğitim öğretim yılının Mart-Haziran ayları arasında Kocaeli İlinde görev yapmakta olan öğretmenlere ulaşılarak toplanmıştır. Veri toplama süreci öncesinde Sakarya Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulundan gerekli izin alınmıştır. İzin belgesine EK4 te yer verilmiştir. Sonrasında Millî Eğitim Bakanlığı’na bağlı Kocaeli ilindeki anaokulu, ilk ve orta dereceli okullarda araştırma yapmak amacıyla Kocaeli Valiliğinden izin alınmıştır ve veri toplama süreci başlamıştır. Öğretmenlerin veri toplama araçlarında yer alan maddeleri cevaplama süreleri yaklaşık olarak 25 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin analizi

Çalışmaya katılan 425 öğretmenden toplanan verilerin analizi SPSS 25.0 programına aktarılmıştır. Elde edilen verilerin normal dağılıp dağılmadığına Kolmogrov Smirnov ve Shapiro Wilk testleri ile bakılmış, verilerin normal dağılım göstermediği görülmüştür. Bu nedenle verilerin analizinde nonparametrik testler olan Ki-kare, Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır.

Ki- kare sadece tek bir değişkenin kategorilerine düşen dağılımların farklı olup olmadığını sınamak için yapılır ve bu testin en önemli koşulu kategorilere düşen varlık veya bireylerin bağımsız yani yalnızca bir kategoride yer alıyor olmasıdır. Mann Whitney U testi sıralama ölçeğindeki verilerle işlem yapar ve iki grubun ortalamaları arasında farklılık olup olmadığına bakar. Kruskal Wallis testiyle de iki ve daha fazla grupların ortalamaları arasında fark olup olmadığına bakılır. Bu testte öncelikle veriler küçükten büyüğe doğru sıralama ölçeği puanına dönüştürülür, dönüştürülen bu puanlar kendi gruplarına ayrılarak grup içi sıralama ölçeği puan ortalamaları hesaplanır (Can, 2019). Araştırmada anket ve ölçek ile analizi yapılan değişkenler yaş, cinsiyet, medeni durum, mesleki kıdem, öğrenim durumu, çalışılan kurum, algılanan ekonomik durum ve haftalık ders yükü şeklindedir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Problem cümlesine ilişkin bulgular

Araştırmanın bu bölümünde problem cümlesi ve alt problemlere yönelik bulgulara yer verilmiştir. Araştırmada kullanılan Serbest Zaman Katılım Anketine ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğine ait normallik test sonuçları aşağıda Tablo 2 ve Tablo 3 de bulunmaktadır.

Tablo 2

Serbest Zaman Katılım Anketinin Normallik Testi

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Serbest zaman faaliyetlerine yeterince katılabiliyor musunuz?	0,294	425	0,000	0,772	425	0,000
Rekreasyon kelimesini daha önce hiç duydunuz mu?	0,394	425	0,000	0,667	425	0,000
Sizce yaşadığınız yerde rekreasyona uygun bir ortam olduğuna inanıyor musunuz?	0,261	425	0,000	0,762	425	0,000
Serbest zaman faaliyetlerinin kişilik üzerine olumlu etkiler yapacağına inanıyor musunuz?	0,540	425	0,000	0,207	425	0,000
Daha fazla serbest zamana sahip olmak ister misiniz?	0,512	425	0,000	0,415	425	0,000
Rekreasyon faaliyetlerine ayrılan zaman sizce boşa giden zaman mıdır?	0,503	425	0,000	0,265	425	0,000

İş saatleriniz ve yapmak zorunda olduğunuz gerekli aktiviteler dışında ortalama günlük kaç saat serbest zamanınız kalmaktadır?	0,235	425	0,000	0,850	425	0,000
Bir gün içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz?	0,300	425	0,000	0,845	425	0,000
Bir hafta içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz?	0,240	425	0,000	0,880	425	0,000
Sizce rekreasyon aktif mi pasif mi olmalı?	0,374	425	0,000	0,639	425	0,000
Aktif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz?	0,343	425	0,000	0,742	425	0,000
Pasif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz?	0,244	425	0,000	0,790	425	0,000
Serbest zaman faaliyetlerine katılım yerleriniz nerelerdir?	0,313	425	0,000	0,693	425	0,000
Serbest zaman faaliyetlerine kimlerle katılıyorsunuz?	0,312	425	0,000	0,746	425	0,000
Serbest zaman faaliyetlerine katılmıyorsanız nedenleriniz nelerdir?	0,313	425	0,000	0,786	425	0,000

Tablo 2'ye göre öğretmenlerin serbest zaman faaliyetlerine katılım durumları ile ilgili anketteki sorulara vermiş oldukları cevaplara yukarıda bulunan ilgili testler uygulandığında her iki normallik testinin sonucunda da $p < 0.05$ olması sebebiyle dağılımın normal olmadığı görülmüş olup parametrik olmayan testlerden faydalanılmıştır.

Tablo 3

Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Normallik Testi

Değişken	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	Serb. Der.	<i>p</i>	İstatistik	Serb. Der.	<i>p</i>
Duygusal Tükenme	0,118	425	0,000	0,938	425	0,000
Duyarsızlaşma	0,187	425	0,000	0,840	425	0,000
Kişisel Başarı	0,145	425	0,000	0,913	425	0,000

Tablo 3'e göre öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ile ilgili Maslach Tükenmişlik Ölçeğindeki sorulara vermiş oldukları cevaplara yukarıda bulunan ilgili testler uygulandığında her iki normallik testinin sonucunda da $p < 0.05$ olması sebebiyle dağılımın normal olmadığı görülmüş olup parametrik olmayan testlerden faydalanılmıştır.

Tablo 4

Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine katılımları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki

	Serbest zaman faaliyetlerine yeterince katılabiliyor musunuz?	N	S. O	X ²	S.d	p
Duygusal Tükenme	Evet	68	178,24	10,530	2	0,005*
	Hayır	160	234,11			
	Kısmen	197	207,86			
Duyarsızlaşma	Evet	68	227,05	3,572	2	0,168
	Hayır	160	221,51			
	Kısmen	197	201,24			
Kişisel Başarı	Evet	68	240,70	6,858	2	0,032*
	Hayır	160	195,80			
	Kısmen	197	217,41			
Total	Evet	68	200,94	1,822	2	0,402
	Hayır	160	222,66			
	Kısmen	197	209,32			

N= Katılımcı Sayısı, S. O= Sıra Ortalaması, p= Anlamlılık Değeri.

* $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine katılımları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Tablo 4 incelendiğinde; Duygusal tükenme alt boyutunda serbest zaman faaliyetlerine yeterince katılabiliyor musunuz sorusuna Evet yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=178,24), Hayır yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=234,11), Kısmen yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=207,86) şeklinde olduğu görülmüştür. Duygusal tükenme alt boyutunda p değeri ($p=0,005$) olarak bulunmuştur. Buna göre $p < 0,05$ olduğundan dolayı Duygusal Tükenme alt boyutu ile öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine katılımları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Duyarsızlaşma alt boyutunda serbest zaman faaliyetlerine yeterince katılabiliyor musunuz sorusuna Evet yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=227,05), Hayır yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=221,51) Kısmen yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=201,24) şeklinde olduğu görülmüştür. Duyarsızlaşma alt boyutunda p değeri (p=0,168) olarak bulunmuştur. Buna göre $p>0,05$ olduğundan dolayı Duyarsızlaşma alt boyutu ile öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine katılımları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Kişisel Başarı alt boyutunda serbest zaman faaliyetlerine yeterince katılabiliyor musunuz sorusuna Evet yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=240,70), Hayır yanıtı sıra ortalamasının (S.O=195,80) Kısmen yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=217,41) şeklinde olduğu görülmüştür. Kişisel Başarı alt boyutunda p değeri (p=0,032) olarak bulunmuştur. Buna göre $p<0,05$ olduğundan dolayı Kişisel Başarı alt boyutu ile öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine katılımları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Tüm ölçek puanına bakıldığında ise (p=0,402) serbest zaman etkinliklerine katılımları ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı farklılık görülmemektedir.

4.2.Alt problemlere ilişkin bulgular

4.2.1. Birinci alt probleme ilişkin bulgular

Tablo 5

Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine katılımlarına ilişkin bulgular

		Serbest zaman faaliyetlerine yeterince katılabiliyor musunuz?						
		Evet		Hayır		Kısmen		P
		N	F %	N	F %	N	F %	
Cinsiyet	Kadın	36	12,95	111	39,928	131	47,122	0,053
	Erkek	32	21,769	49	33,333	66	44,898	
Medeni Durum	Evli	45	13,932	130	40,248	148	45,82	0,047*
	Bekâr	23	22,549	30	29,412	49	48,039	
Yaş	20-24 Yaş	10	38,462	9	34,615	7	26,923	0,001*
	25-30 Yaş	13	24,074	15	27,778	26	48,148	
	31-35 Yaş	16	21,053	22	28,947	38	50	
	36-40 Yaş	9	8,411	53	49,533	45	42,056	

	41 ve Üzeri	20	12,346	61	37,654	81	50	
	Kentsel	46	16,429	104	37,143	130	46,429	
Kıdem	1-5 Yıl	17	33,333	18	35,294	16	31,373	
	6-10 Yıl	15	18,072	24	28,916	44	53,012	0,004*
	11-15 Yıl	17	15,179	46	41,071	49	43,75	
	16 Yıl ve Üstü	19	10,615	72	40,223	88	49,162	
	Ön Lisans	0	0	2	25	6	75	
Öğrenim Durumu	Lisans	55	16,129	125	36,657	161	47,214	
	Yüksek Lisans	13	17,333	33	44	29	38,667	
	Doktora	0	0	0	0	1	100	
Algılanan Ekonomik Durum	Çok İyi	0	0	3	50	3	50	
	İyi	49	23,5577	62	29,8077	97	46,6346	
	Orta	19	10,2151	78	41,9355	89	47,8495	0,000*
	Zayıf	0	0	17	70,8333	7	29,1667	
	Çok Zayıf	0	0	0	0	1	100	
Haftalık Ders Yüğü	0-4 Saat	4	12,121	9	27,273	20	60,606	
	5-9 Saat	2	9,091	12	54,545	8	36,364	
	10-14 Saat	2	25	2	25	4	50	0,037*
	15-19 Saat	18	28,571	16	25,397	29	46,032	
	20 Saat ve Üstü	42	14,047	121	40,468	136	45,485	
Çalışılan kurum	Anaokulu	4	12,903	13	41,935	14	45,161	
	İlkokul	15	12,295	46	37,705	61	50	0,631
	Ortaokul	20	17,699	47	41,593	46	40,708	
Lise	29	18,239	54	33,962	76	47,799		

N= Katılımcı Sayısı, F%= Katılımcı yüzdesi, p= Anlamlılık Değeri, p<0,05

* p <0,05 düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine katılımları Tablo 5’te çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Bu nedenle Ki-Kare Testinden faydalanılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine katılımları ile medeni durum (p=0,047), yaş (p=0,001), kıdem (p=0,004), algılanan ekonomik durum (p=0,000) ve haftalık ders yükü (p=0,037) değişkenleri arasında p<0,05 koşulunu sağladığından anlamlı bir farklılık görülmektedir. Fakat öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine katılımları ile cinsiyet (p=0,053), öğrenim durumu (p=0,403) ve çalışılan kurum (p=0,631) değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

4.2.2. İkinci alt probleme ilişkin bulgular

Tablo 6

Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik düşünceleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiye dair bulgular

Cinsiyet Değişkenine Göre Yapılan Analiz Sonuçları					
		Kadın	Erkek	Toplam	P
İş saatleriniz ve yapmak zorunda olduğunuz gerekli aktiviteler dışında ortalama günlük kaç saat serbest zamanınız kalmaktadır?	Hiç Kalmıyor	24	6	30	0,000*
	1-2 Saat	136	41	177	
	3-4 Saat	80	51	131	
	5-6 Saat	24	28	52	
	7-8 Saat	6	7	13	
	8 Saat ve Üzeri	8	14	22	
Rekreasyon kelimesini daha önce hiç duydunuz mu?	Evet	160	111	271	0,001*
	Hayır	62	15	77	
	Kısmen	56	21	77	
Sizce yaşadığınız yerde rekreasyona uygun bir ortam olduğuna inanıyor musunuz?	Evet	101	56	157	0,725
	Hayır	64	37	101	
	Kısmen	113	54	167	
Sizce rekreasyon aktif mi pasif mi olmalı?	Aktif Olmalı	149	92	241	0,157
	Pasif Olmalı	4	3	7	
	Eşit Olmalı	125	52	177	
	Bedensel Faaliyetler	145	99	244	
	Resim Yapmak	27	4	31	
Aktif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz?	Müzik Aleti Çalmak	34	14	48	0,013*
	Bahçecilik	45	24	69	
	Diğer: Doğada Yürüyüş Yapmak	7	3	10	
	Diğer: Sanat ve Tasarımla Uğraşmak	15	3	18	
	Diğer: Fotoğrafçılık	5	0	5	
	Televizyon Seyretmek	94	80	174	
	Radyo Dinlemek	37	10	47	
	Sinema/Tiyatroya Gitmek	119	45	164	
Pasif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz?	Diğer: Kitap Okumak	23	3	26	0,000*
	Diğer: Sosyal Medya ve Bilgisayar Kullanmak	1	5	6	
	Diğer: El İşi ile Uğraşmak	2	0	2	

	Diğer: Meditasyon	1	2	3	
	Diğer: Müzik Dinlemek	1	2	3	
	Hiç	32	10	42	
Bir gün içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz?	1 Saat	149	70	219	0,200
	2 Saat	68	48	116	
	3 Saat	21	15	36	
	4 Saat ve Daha Fazla	8	4	12	
	Hiç	20	7	27	
Bir hafta içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz?	1 Gün	109	55	164	0,712
	2 Gün	65	32	97	
	3 Gün	48	31	79	
	4 Gün ve Daha Fazla	36	22	58	
	Ev	156	48	204	
Serbest zaman faaliyetlerine katılım yerleriniz nerelerdir?	Spor Tesisleri	3	31	34	0,000*
	Lokal, Kahvehane, Dernek vb.	5	7	12	
	Açık Alanda	114	61	175	
Serbest zaman faaliyetlerine kimlerle katılıyorsunuz?	Ailemle	139	69	208	0,079
	Yalnız	71	28	99	
	Arkadaş Grubuyla	68	50	118	
	Bulduğum çevre bu tür faaliyetlere katılmama engel oluyor.	23	9	32	
	Yeterli vaktim yok.	141	53	194	
Serbest zaman faaliyetlerine katılamıyorsanız nedenleriniz nelerdir?	Arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim.	9	13	22	0,002*
	Faaliyetlerle ilgili yeterli bilgim yok.	18	9	27	
	Serbest zamanları belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok.	17	21	38	
Serbest zaman faaliyetlerinin kişilik üzerine olumlu etkiler yapacağına inanıyor musunuz?	Programım uymuyor	70	42	112	0,124
	Evet	268	138	406	
	Hayır	0	2	2	
Daha fazla serbest zamana sahip olmak ister misiniz?	Kısmen	10	7	17	0,429
	Evet	243	122	365	
	Hayır	7	6	13	
	Kısmen	28	19	47	
	Evet	4	2	6	0,992
	Hayır	264	140	404	

Rekreasyon faaliyetlerine ayrılan zaman sizce boşta giden zaman mıdır?	Kısmen	10	5	15
--	--------	----	---	----

* p= Anlamlılık Değeri, $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik düşünceleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki Tablo 6’da incelenmiştir. Bu nedenle Ki-Kare Testinden faydalanılmıştır. Tablo 6 incelendiğinde cinsiyet değişkeni ile ankette yer alan “İş saatleriniz ve yapmak zorunda olduğunuz gerekli aktiviteler dışında ortalama günlük kaç saat serbest zamanınız kalmaktadır? ($p=0,000$),” “Rekreasyon kelimesini daha önce hiç duydunuz mu? ($p=0,001$),” “Aktif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz? ($p=0,013$),” “Pasif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz? ($p=0,000$),” “Serbest zaman faaliyetlerine katılım yerleriniz nelerdir?, ($p=0,000$),” ve “Serbest zaman faaliyetlerine katılamıyorsanız nedenleriniz nelerdir? ($p=0,002$)” sorularına verdikleri yanıtlar ile anlamlı şekilde farklılaşma olduğu görülmüştür.

Tablo 7

Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik düşünceleri ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiye dair bulgular

		Yaş Değişkenine Göre Yapılan Analiz Sonuçları						
		20-24	25-30	31-35	36-40	41 ve Üzeri	Toplam	P
İş saatleriniz ve yapmak zorunda olduğunuz gerekli aktiviteler dışında ortalama günlük kaç saat serbest zamanınız kalmaktadır?	Hiç Kalmıyor	2	3	5	11	9	30	0,147
	1-2 Saat	13	22	29	52	61	177	
	3-4 Saat	10	22	21	23	55	131	
	5-6 Saat	1	4	12	16	19	52	
	7-8 Saat	0	0	2	4	7	13	
	8 Saat ve Üzeri	0	3	7	1	11	22	
Rekreasyon kelimesini daha önce hiç duydunuz mu?	Evet	21	37	51	71	91	271	0,079
	Hayır	3	7	10	24	33	77	
	Kısmen	2	10	15	12	38	77	
Sizce yaşadığınız yerde rekreasyona uygun bir ortam olduğuna inanıyor musunuz?	Evet	9	22	30	46	50	157	0,354
	Hayır	4	12	21	26	38	101	
	Kısmen	13	20	25	35	74	167	
Sizce rekreasyon aktif mi pasif mi olmalı?	Aktif Olmalı	24	27	40	61	89	241	0,026*
	Pasif Olmalı	0	0	1	3	3	7	
	Eşit Olmalı	2	27	35	43	70	177	
	Bedensel Faaliyetler	17	30	48	69	80	244	
Aktif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz?	Resim Yapmak	6	4	2	5	14	31	0,000*
	Müzik Aleti Çalmak	1	11	17	8	11	48	
	Bahçecilik	0	4	8	19	38	69	
	Diğer: Doğada Yürüyüş Yapmak	0	1	0	4	5	10	

Pasif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz?	Diğer: Sanat ve Tasarımla Uğraşmak	2	2	1	1	12	18	0,007*
	Diğer: Fotoğrafçılık	0	2	0	1	2	5	
	Televizyon Seyretmek	3	20	36	35	80	174	
	Radyo Dinlemek	2	5	6	20	14	47	
	Sinema/Tiyatroya Gitmek	21	26	29	37	51	164	
	Diğer: Kitap Okumak	0	2	4	11	9	26	
	Diğer: Sosyal Medya ve Bilgisayar Kullanmak	0	0	0	2	4	6	
	Diğer: El İşi ile Uğraşmak	0	0	0	0	2	2	
	Diğer: Meditasyon	0	1	0	1	1	3	
	Diğer: Müzik Dinlemek	0	0	1	1	1	3	
Bir gün içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz?	Hiç	2	4	4	13	19	42	0,298
	1 Saat	11	24	37	61	86	219	
	2 Saat	9	20	22	25	40	116	
	3 Saat	4	4	8	8	12	36	
	4 Saat ve Daha Fazla	0	2	5	0	5	12	
Bir hafta içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz?	Hiç	0	2	3	10	12	27	0,015*
	1 Gün	10	23	26	41	64	164	
	2 Gün	10	14	24	20	29	97	
	3 Gün	6	5	8	27	33	79	
	4 Gün ve Daha Fazla	0	10	15	9	24	58	
Ev Spor Tesisleri	Ev	6	28	28	54	88	204	0,000*
	Spor Tesisleri	9	6	7	7	5	34	

Serbest zaman faaliyetlerine katılım yerleriniz nerelerdir?	Lokal, Kahvehane, Dernek vb.	0	1	3	2	6	12	
	Açık Alanda	11	19	38	44	63	175	
Serbest zaman faaliyetlerine kimlerle katılıyorsunuz?	Ailemle	3	26	47	55	77	208	0,000*
	Yalnız	7	13	7	26	46	99	
	Arkadaş Grubuyla	16	15	22	26	39	118	
Serbest zaman faaliyetlerine katılmıyorsanız nedenleriniz nelerdir?	Bulduğum çevre bu tür faaliyetlere katılmama engel oluyor.	2	3	9	6	12	32	0,044*
	Yeterli vaktim yok.	11	16	36	56	75	194	
	Arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim.	1	7	3	3	8	22	
	Faaliyetlerle ilgili yeterli bilgim yok.	4	3	4	3	13	27	
Serbest zaman faaliyetlerinin kişilik üzerine olumlu etkiler yapacağına inanıyor musunuz?	Serbest zamanları belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok.	1	7	1	14	15	38	0,234
	Programım uymuyor	7	18	23	25	39	112	
	Evet	26	53	73	102	152	406	
	Hayır	0	1	1	0	0	2	
Daha fazla serbest zamana sahip olmak ister misiniz?	Evet	23	50	68	96	128	365	0,054
	Hayır	0	1	2	0	10	13	

	Kısmen	3	3	6	11	24	47	
Rekreasyon faaliyetlerine ayrılan zaman sizce boşta giden zaman mıdır?	Evet	0	3	1	1	1	6	0,143
	Hayır	24	48	72	105	155	404	
	Kısmen	2	3	3	1	6	15	

* p= Anlamlılık Değeri, $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik düşünceleri ile yaş değişkeni arasındaki ilişki Tablo 7’de incelenmiştir. Bu nedenle Ki-Kare Testinden faydalanılmıştır. Tablo 7 incelendiğinde yaş değişkeni ile ankette yer alan “Sizce rekreasyon aktif mi pasif mi olmalı?? ($p=0,026$),” “Aktif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz? ($p=0,000$),” “Pasif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz? ($p=0,007$),” “Bir hafta içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz? ($p=0,015$),” “Serbest zaman faaliyetlerine katılım yerleriniz nelerdir?, ($p=0,000$),” “Serbest zaman faaliyetlerine kimlerle katılıyorsunuz? ($p=0,000$)” ve “Serbest zaman faaliyetlerine katılamıyorsanız nedenleriniz nelerdir? ($p=0,044$)” sorularına verdikleri yanıtlar ile anlamlı şekilde farklılaşma görülmüştür.

Tablo 8

Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik düşünceleri ile medeni durum değişkeni arasındaki ilişkiye dair bulgular

Medeni Durum Değişkenine Göre Yapılan Analiz Sonuçları		Evli	Bekâr	Toplam	P
İş saatleriniz ve yapmak zorunda olduğunuz gerekli aktiviteler dışında ortalama günlük kaç saat serbest zamanınız kalmaktadır?	Hiç Kalmıyor	25	5	30	0,126
	1-2 Saat	140	37	177	
	3-4 Saat	88	43	131	
	5-6 Saat	42	10	52	
	7-8 Saat	11	2	13	
	8 Saat ve Üzeri	17	5	22	
Rekreasyon kelimesini daha önce hiç duydunuz mu?	Evet	207	64	271	0,904
	Hayır	59	18	77	
	Kısmen	57	20	77	
Sizce yaşadığınız yerde rekreasyona uygun bir ortam olduğuna inanıyor musunuz?	Evet	115	42	157	0,533
	Hayır	80	21	101	
	Kısmen	128	39	167	
Sizce rekreasyon aktif mi pasif mi olmalı?	Aktif Olmalı	177	64	241	0,158
	Pasif Olmalı	7	0	7	
Aktif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz?	Eşit Olmalı	139	38	177	0,501
	Bedensel Faaliyetler	186	58	244	
	Resim Yapmak	20	11	31	
	Müzik Aleti Çalmak	35	13	48	
	Bahçecilik	58	11	69	
	Diğer: Doğada Yürüyüş Yapmak	7	3	10	
	Diğer: Sanat ve Tasarımla Uğraşmak	13	5	18	
	Diğer: Fotoğrafçılık	4	1	5	
	Televizyon Seyretmek	148	26	174	
	Radyo Dinlemek	41	6	47	
Pasif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz?	Sinema/Tiyatroya Gitmek	99	65	164	0,000*
	Diğer: Kitap Okumak	22	4	26	
	Diğer: Sosyal Medya ve Bilgisayar Kullanmak	6	0	6	
	Diğer: El İşi ile Uğraşmak	1	1	2	
	Diğer: Meditasyon	3	0	3	0,084
	Diğer: Müzik Dinlemek	3	0	3	
	Hiç	33	9	42	

Bir gün içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz?	1 Saat	176	43	219	
	2 Saat	84	32	116	
	3 Saat	23	13	36	
	4 Saat ve Daha Fazla	7	5	12	
	Hiç	24	3	27	
Bir hafta içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz?	1 Gün	127	37	164	
	2 Gün	67	30	97	0,184
	3 Gün	63	16	79	
	4 Gün ve Daha Fazla	42	16	58	
	Ev	173	31	204	
Serbest zaman faaliyetlerine katılım yerleriniz nerelerdir?	Spor Tesisleri	19	15	34	
	Lokal, Kahvehane, Dernek vb.	10	2	12	0,000*
	Açık Alanda	121	54	175	
Serbest zaman faaliyetlerine kimlerle katılıyorsunuz?	Ailemle	189	19	208	
	Yalnız	67	32	99	0,000*
	Arkadaş Grubuyla	67	51	118	
	Bulduğum çevre bu tür faaliyetlere katılmama engel oluyor.	21	11	32	
Serbest zaman faaliyetlerine katılmıyorsanız nedenleriniz nelerdir?	Yeterli vaktim yok.	154	40	194	
	Arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim.	14	8	22	0,085
	Faaliyetlerle ilgili yeterli bilgim yok.	22	5	27	
	Serbest zamanları belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok.	33	5	38	
	Programım uymuyor	79	33	112	
Serbest zaman faaliyetlerinin kişilik üzerine olumlu etkiler yapacağına inanıyor musunuz?	Evet	306	100	406	
	Hayır	2	0	2	0,347
	Kısmen	15	2	17	
Daha fazla serbest zamana sahip olmak ister misiniz?	Evet	278	87	365	
	Hayır	8	5	13	0,430
	Kısmen	37	10	47	
Rekreasyon faaliyetlerine ayrılan zaman sizce boşa giden zaman mıdır?	Evet	5	1	6	
	Hayır	309	95	404	0,311
	Kısmen	9	6	15	

* p= Anlamlılık Değeri, p <0,05 düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik düşünceleri ile medeni durum değişkeni arasındaki ilişki Tablo 8’da incelenmiştir. Bu nedenle Ki-Kare Testinden faydalanılmıştır. Tablo 8 incelendiğinde medeni durum değişkeni ile ankette yer alan “Pasif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz? (p=0,000),” “Serbest zaman faaliyetlerine katılım yerleriniz nerelerdir?, (p=0,000),” ve “Serbest zaman faaliyetlerine kimlerle katılıyorsunuz? (p=0,000)” sorularına verdikleri yanıtlar ile anlamlı şekilde farklılaşma görülmüştür.

Tablo 9

Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik düşünceleri ile mesleki kıdem değişkeni arasındaki ilişkiye dair bulgular

		Mesleki Kıdem Değişkenine Göre Yapılan Analiz Sonuçları					
		1-5 Yıl	6-10 Yıl	11-15 Yıl	16 Yıl ve Üstü Yıl	Toplam	P
	Hiç Kalmıyor	4	5	9	12	30	
İş saatleriniz ve yapmak zorunda olduğunuz gerekli aktiviteler dışında ortalama günlük kaç saat serbest zamanınız kalmaktadır?	1-2 Saat	19	33	56	69	177	0,789
	3-4 Saat	21	26	27	57	131	
	5-6 Saat	6	11	12	23	52	
	7-8 Saat	0	3	3	7	13	
	8 Saat ve Üzeri	1	5	5	11	22	
Rekreasyon kelimesini daha önce hiç duydunuz mu?	Evet	36	55	74	106	271	0,250
	Hayır	9	12	24	32	77	
	Kısmen	6	16	14	41	77	
Sizce yaşadığınız yerde rekreasyona uygun bir ortam olduğuna inanıyor musunuz?	Evet	18	32	47	60	157	0,101
	Hayır	11	24	31	35	101	
	Kısmen	22	27	34	84	167	
Sizce rekreasyon aktif mi pasif mi olmalı?	Aktif Olmalı	33	44	65	99	241	0,491
	Pasif Olmalı	0	0	3	4	7	
	Eşit Olmalı	18	39	44	76	177	
	Bedensel Faaliyetler	30	50	71	93	244	
Aktif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz?	Resim Yapmak	9	5	4	13	31	0,014*
	Müzik Aleti Çalmak	4	15	15	14	48	
	Bahçecilik	4	9	17	39	69	
	Diğer: Doğada Yürüyüş Yapmak	1	1	3	5	10	

	Diğer: Sanat ve Tasarımla Uğraşmak	2	2	1	13	18	
	Diğer: Fotoğrafçılık	1	1	1	2	5	
	Televizyon Seyretmek	10	36	43	85	174	
	Radyo Dinlemek	2	9	19	17	47	
	Sinema/Tiyatroya Gitmek	35	35	39	55	164	
	Diğer: Kitap Okumak	2	2	9	13	26	
Pasif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz?	Diğer: Sosyal Medya ve Bilgisayar Kullanmak	1	0	1	4	6	0,005*
	Diğer: El İşi ile Uğraşmak	0	0	0	2	2	
	Diğer: Meditasyon	1	0	1	1	3	
	Diğer: Müzik Dinlemek	0	1	0	2	3	
	Hiç	6	5	11	20	42	
Bir gün içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz?	1 Saat	18	41	61	99	219	
	2 Saat	19	26	28	43	116	0,410
	3 Saat	7	7	10	12	36	
	4 Saat ve Daha Fazla	1	4	2	5	12	
	Hiç	2	5	8	12	27	
Bir hafta içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz?	1 Gün	22	24	45	73	164	
	2 Gün	15	25	24	33	97	0,450
	3 Gün	9	14	19	37	79	
	4 Gün ve Daha Fazla	3	15	16	24	58	
Serbest zaman faaliyetlerine katılım yerleriniz nerelerdir?	Ev	18	39	51	96	204	
	Spor Tesisleri	11	6	7	10	34	0,002*

	Lokal, Kahvehane, Dernek vb.	0	4	0	8	12	
	Açık Alanda	22	34	54	65	175	
Serbest zaman faaliyetlerine kimlerle katılıyorsunuz?	Ailemle	16	40	64	88	208	0,015*
	Yalnız	12	16	28	43	99	
	Arkadaş Grubuyla	23	27	20	48	118	
	Bulduğum çevre bu tür faaliyetlere katılmama engel oluyor.	4	7	9	12	32	
	Yeterli vaktim yok.	18	32	59	85	194	
Serbest zaman faaliyetlerine katılmıyorsanız nedenleriniz nelerdir?	Arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim.	2	9	3	8	22	0,214
	Faaliyetlerle ilgili yeterli bilgim yok.	4	5	5	13	27	
	Serbest zamanları belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok.	6	3	9	20	38	
Serbest zaman faaliyetlerinin kişilik üzerine olumlu etkiler yapacağına inanıyor musunuz?	Programım uymuyor	17	27	27	41	112	
	Evet	48	83	110	165	406	0,009*
	Hayır	1	0	1	0	2	
	Kısmen	2	0	1	14	17	
Evet	45	76	99	145	365		
Daha fazla serbest zamana sahip olmak ister misiniz?	Hayır	1	0	3	9	13	0,210
	Kısmen	5	7	10	25	47	

Rekreasyon faaliyetlerine ayrılan zaman sizce boşa giden zaman mıdır?	Evet	2	1	2	1	6	0,595
	Hayır	46	80	106	172	404	
	Kısmen	3	2	4	6	15	

* p= Anlamlılık Değeri, $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik düşünceleri ile mesleki kıdem değişkeni arasındaki ilişki Tablo 10’da incelenmiştir. Bu nedenle Ki-Kare Testinden faydalanılmıştır. Tablo 10 incelendiğinde mesleki kıdem değişkeni ile ankette yer alan “Aktif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz? ($p=0,014$),” “Pasif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz? ($p=0,005$),” “Serbest zaman faaliyetlerine katılım yerleriniz nerelerdir? ($p=0,002$),” “Serbest zaman faaliyetlerine kimlerle katılıyorsunuz? ($p=0,015$)” ve “Serbest zaman faaliyetlerinin kişilik üzerine olumlu etkiler yapacağına inanıyor musunuz? ($p=0,009$)” sorularına verdikleri yanıtlar ile anlamlı şekilde farklılaşma görülmüştür.

Tablo 10

Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik düşünceleri ile öğrenim durumu değişkeni arasındaki ilişkiye dair bulgular

		Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Yapılan Analiz Sonuçları					
		Ön Lisans	Lisans	Yüksek Lisans	Doktora	Toplam	P
İş saatleriniz ve yapmak zorunda olduğunuz gerekli aktiviteler dışında ortalama günlük kaç saat serbest zamanınız kalmaktadır?	Hiç Kalmıyor	1	21	8	0	30	0,005*
	1-2 Saat	2	137	38	0	177	
	3-4 Saat	3	104	24	0	131	
	5-6 Saat	1	47	4	0	52	
	7-8 Saat	0	12	1	0	13	
Rekreasyon kelimesini daha önce hiç duydunuz mu?	8 Saat ve Üzeri	1	20	0	1	22	0,015*
	Evet	4	209	58	0	271	
	Hayır	2	71	4	0	77	
	Kısmen	2	61	13	1	77	
Sizce yaşadığınız yerde rekreasyona uygun bir ortam olduğuna inanıyor musunuz?	Evet	1	122	34	0	157	0,018*
	Hayır	0	88	12	1	101	
	Kısmen	7	131	29	0	167	
Sizce rekreasyon aktif mi pasif mi olmalı?	Aktif Olmalı	4	195	41	1	241	0,333
	Pasif Olmalı	1	5	1	0	7	
	Eşit Olmalı	3	141	33	0	177	
	Bedensel Faaliyetler	3	194	46	1	244	
	Resim Yapmak	1	26	4	0	31	
Aktif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz?	Müzik Aleti Çalmak	1	38	9	0	48	0,792
	Bahçecilik	2	57	10	0	69	
	Diğer: Doğada Yürüyüş Yapmak	1	9	0	0	10	

	Diğer: Sanat ve Tasarımla Uğraşmak	0	12	6	0	18	
	Diğer: Fotoğrafçılık	0	5	0	0	5	
	Televizyon Seyretmek	4	135	35	0	174	
	Radyo Dinlemek	1	41	4	1	47	
	Sinema/Tiyatroya Gitmek	2	132	30	0	164	
	Diğer: Kitap Okumak	1	21	4	0	26	
Pasif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz?	Diğer: Sosyal Medya ve Bilgisayar Kullanmak	0	4	2	0	6	0,794
	Diğer: El İşi ile Uğraşmak	0	2	0	0	2	
	Diğer: Meditasyon	0	3	0	0	3	
	Diğer: Müzik Dinlemek	0	3	0	0	3	
	Hiç	2	30	10	0	42	
Bir gün içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz?	1 Saat	2	176	40	1	219	
	2 Saat	3	93	20	0	116	0,555
	3 Saat	0	32	4	0	36	
	4 Saat ve Daha Fazla	1	10	1	0	12	
	Hiç	0	21	6	0	27	
Bir hafta içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz?	1 Gün	3	126	34	1	164	
	2 Gün	0	79	18	0	97	0,518
	3 Gün	3	64	12	0	79	
	4 Gün ve Daha Fazla	2	51	5	0	58	
Serbest zaman faaliyetlerine katılım yerleriniz nerelerdir?	Ev	3	160	40	1	204	
	Spor Tesisleri	0	31	3	0	34	0,549

Serbest zaman faaliyetlerine kimlerle katılıyorsunuz?	Lokal, Kahvehane, Dernek vb.	1	10	1	0	12	0,976
	Açık Alanda	4	140	31	0	175	
	Ailemle	4	165	38	1	208	
	Yalnız	2	80	17	0	99	
	Arkadaş Grubuyla	2	96	20	0	118	
Serbest zaman faaliyetlerine katılmıyorsanız nedenleriniz nelerdir?	Bulduğum çevre bu tür faaliyetlere katılmama engel oluyor.	1	29	2	0	32	0,239
	Yeterli vaktim yok.	2	148	43	1	194	
	Arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim.	1	18	3	0	22	
	Faaliyetlerle ilgili yeterli bilgim yok.	0	24	3	0	27	
Serbest zaman faaliyetlerinin kişilik üzerine olumlu etkiler yapacağına inanıyor musunuz?	Serbest zamanları belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok.	3	30	5	0	38	0,975
	Programım uymuyor	1	92	19	0	112	
	Evet	8	326	71	1	406	
	Hayır	0	2	0	0	2	
	Kısmen	0	13	4	0	17	
Daha fazla serbest zamana sahip olmak ister misiniz?	Evet	7	289	68	1	365	0,369
	Hayır	1	12	0	0	13	
	Kısmen	0	40	7	0	47	

Rekreasyon faaliyetlerine ayrılan zaman sizce boşa giden zaman mıdır?	Evet	0	6	0	0	6	
	Hayır	8	321	74	1	404	0,771
	Kısmen	0	14	1	0	15	

* p= Anlamlılık Değeri, $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik düşünceleri ile öğrenim durumu değişkeni arasındaki ilişki Tablo 11’de incelenmiştir. Bu nedenle Ki-Kare Testinden faydalanılmıştır. Tablo 11 incelendiğinde öğrenim durumu değişkeni ile ankette yer alan “İş saatleriniz ve yapmak zorunda olduğunuz gerekli aktiviteler dışında ortalama günlük kaç saat serbest zamanınız kalmaktadır? ($p=0,005$),” “Rekreasyon kelimesini daha önce hiç duydunuz mu? ($p=0,015$)” ve “Sizce yaşadığınız yerde rekreasyona uygun bir ortam olduğuna inanıyor musunuz? ($p=0,018$)” sorularına verdikleri yanıtlar ile anlamlı şekilde farklılaşma görülmüştür.

Tablo 11

Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik düşünceleri ile çalışılan kurum değişkeni arasındaki ilişkiye dair bulgular

		Çalışılan Kurum Değişkenine Göre Yapılan Analiz Sonuçları					
		Anaokulu	İlkokul	Ortaokul	Lise	Toplam	P
	Hiç Kalmıyor	4	10	8	8	30	
İş saatleriniz ve yapmak zorunda olduğunuz gerekli aktiviteler dışında ortalama günlük kaç saat serbest zamanınız kalmaktadır?	1-2 Saat	18	46	47	66	177	0,106
	3-4 Saat	3	35	40	53	131	
	5-6 Saat	3	18	10	21	52	
	7-8 Saat	0	5	6	2	13	
	8 Saat ve Üzeri	3	8	2	9	22	
Rekreasyon kelimesini daha önce hiç duydunuz mu?	Evet	23	71	78	99	271	0,325
	Hayır	5	29	15	28	77	
	Kısmen	3	22	20	32	77	
Sizce yaşadığınız yerde rekreasyona uygun bir ortam olduğuna inanıyor musunuz?	Evet	8	45	41	63	157	0,616
	Hayır	11	25	29	36	101	
	Kısmen	12	52	43	60	167	
Sizce rekreasyon aktif mi pasif mi olmalı?	Aktif Olmalı	16	70	56	99	241	0,333
	Pasif Olmalı	0	3	1	3	7	
	Eşit Olmalı	15	49	56	57	177	
	Bedensel Faaliyetler	17	70	64	93	244	
Aktif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz?	Resim Yapmak	5	8	9	9	31	0,072
	Müzik Aleti Çalmak	5	10	19	14	48	
	Bahçecilik	4	28	12	25	69	
	Diğer: Doğada Yürüyüş Yapmak	0	3	2	5	10	

	Diğer: Sanat ve Tasarımla Uğraşmak	0	2	4	12	18	
	Diğer: Fotoğrafçılık	0	1	3	1	5	
	Televizyon Seyretmek	10	50	43	71	174	
	Radyo Dinlemek	4	18	8	17	47	
	Sinema/Tiyatroya Gitmek	13	46	48	57	164	
	Diğer: Kitap Okumak	4	4	10	8	26	
Pasif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz?	Diğer: Sosyal Medya ve Bilgisayar Kullanmak	0	3	0	3	6	0,602
	Diğer: El İşi ile Uğraşmak	0	0	1	1	2	
	Diğer: Meditasyon	0	1	1	1	3	
	Diğer: Müzik Dinlemek	0	0	2	1	3	
	Hiç	2	12	15	13	42	
Bir gün içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz?	1 Saat	19	63	57	80	219	
	2 Saat	10	33	29	44	116	0,716
	3 Saat	0	10	8	18	36	
	4 Saat ve Daha Fazla	0	4	4	4	12	
	Hiç	3	5	8	11	27	
Bir hafta içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz?	1 Gün	12	46	41	65	164	
	2 Gün	7	26	30	34	97	0,945
	3 Gün	5	27	17	30	79	
	4 Gün ve Daha Fazla	4	18	17	19	58	
Serbest zaman faaliyetlerine katılım yerleriniz nerelerdir?	Ev	15	58	53	78	204	
	Spor Tesisleri	0	11	12	11	34	0,427

	Lokal, Kahvehane, Dernek vb.	0	3	6	3	12	
	Açık Alanda	16	50	42	67	175	
Serbest zaman faaliyetlerine kimlerle katılıyorsunuz?	Ailemle	21	58	52	77	208	0,509
	Yalnız	4	31	28	36	99	
	Arkadaş Grubuyla	6	33	33	46	118	
	Bulduğum çevre bu tür faaliyetlere katılmama engel oluyor.	5	9	5	13	32	
	Yeterli vaktim yok.	16	55	50	73	194	
Serbest zaman faaliyetlerine katılmıyorsanız nedenleriniz nelerdir?	Arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim.	3	5	6	8	22	0,109
	Faaliyetlerle ilgili yeterli bilgim yok.	0	6	9	12	27	
	Serbest zamanları belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok.	2	19	10	7	38	
	Programım uymuyor	5	28	33	46	112	
Serbest zaman faaliyetlerinin kişilik üzerine olumlu etkiler yapacağına inanıyor musunuz?	Evet	31	118	108	149	406	0,632
	Hayır	0	1	0	1	2	
	Kısmen	0	3	5	9	17	
Daha fazla serbest zamana sahip olmak ister misiniz?	Evet	29	100	104	132	365	0,042*
	Hayır	0	8	0	5	13	
	Kısmen	2	14	9	22	47	

Rekreasyon faaliyetlerine ayrılan zaman sizce boşa giden zaman mıdır?	Evet	0	1	3	2	6	0,617
	Hayır	29	119	106	150	404	
	Kısmen	2	2	4	7	15	

* p= Anlamlılık Değeri, $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik düşünceleri ile çalışılan kurum değişkeni arasındaki ilişki Tablo 12’de incelenmiştir. Bu nedenle Ki-Kare Testinden faydalanılmıştır. Tablo 12 incelendiğinde çalışılan kurum değişkeni ile ankette yer alan “Daha fazla serbest zamana sahip olmak ister misiniz? ($p=0,042$)” sorusuna verdikleri yanıtlar ile anlamlı şekilde farklılaşma görülmüştür.

Tablo 12

Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik düşünceleri ile haftalık ders yükü değişkeni arasındaki ilişkiye dair bulgular

		Haftalık Ders Yükü Değişkenine Göre Yapılan Analiz Sonuçları						
		0-4 Saat	5-9 Saat	10-14 Saat	15-19 Saat	20 Saat ve Üstü	Toplam	P
İş saatleriniz ve yapmak zorunda olduğunuz gerekli aktiviteler dışında ortalama günlük kaç saat serbest zamanınız kalmaktadır?	Hiç Kalmıyor	0	0	0	2	28	30	0,012*
	1-2 Saat	10	8	3	28	128	177	
	3-4 Saat	9	6	3	25	88	131	
	5-6 Saat	9	7	2	7	27	52	
	7-8 Saat	1	0	0	0	12	13	
	8 Saat ve Üzeri	4	1	0	1	16	22	
Rekreasyon kelimesini daha önce hiç duydunuz mu?	Evet	25	11	4	41	190	271	0,192
	Hayır	4	9	2	11	51	77	
	Kısmen	4	2	2	11	58	77	
Sizce yaşadığınız yerde rekreasyona uygun bir ortam olduğuna inanıyor musunuz?	Evet	17	11	2	25	102	157	0,100
	Hayır	5	6	4	9	77	101	
	Kısmen	11	5	2	29	120	167	
Sizce rekreasyon aktif mi pasif mi olmalı?	Aktif Olmalı	21	10	6	33	171	241	0,740
	Pasif Olmalı	0	0	0	2	5	7	
	Eşit Olmalı	12	12	2	28	123	177	
	Bedensel Faaliyetler	20	16	7	36	165	244	
	Resim Yapmak	0	2	0	2	27	31	
Aktif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz?	Müzik Aleti Çalmak	5	1	0	11	31	48	0,016*
	Bahçecilik	7	2	0	3	57	69	
	Diğer: Doğada Yürüyüş Yapmak	1	1	0	1	7	10	

Pasif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz?	Diğer: Sanat ve Tasarımla Uğraşmak	0	0	1	8	9	18	0,804
	Diğer: Fotoğrafçılık	0	0	0	2	3	5	
	Televizyon Seyretmek	17	9	4	22	122	174	
	Radyo Dinlemek	5	6	1	7	28	47	
	Sinema/Tiyatroya Gitmek	8	5	3	28	120	164	
	Diğer: Kitap Okumak	1	2	0	4	19	26	
	Diğer: Sosyal Medya ve Bilgisayar Kullanmak	1	0	0	0	5	6	
	Diğer: El İşi ile Uğraşmak	0	0	0	0	2	2	
	Diğer: Meditasyon	1	0	0	1	1	3	
	Diğer: Müzik Dinlemek	0	0	0	1	2	3	
Bir gün içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz?	Hiç	3	2	0	2	35	42	0,287
	1 Saat	15	14	5	30	155	219	
	2 Saat	11	5	2	20	78	116	
	3 Saat	1	0	1	9	25	36	
	4 Saat ve Daha Fazla	3	1	0	2	6	12	
Bir hafta içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz?	Hiç	4	0	0	2	21	27	0,109
	1 Gün	5	9	5	25	120	164	
	2 Gün	11	4	2	18	62	97	
	3 Gün	8	7	1	14	49	79	
Serbest zaman faaliyetlerine katılım yerleriniz nerelerdir?	4 Gün ve Daha Fazla	5	2	0	4	47	58	0,604
	Ev	10	8	3	36	147	204	
	Spor Tesisleri	5	2	1	5	21	34	

Serbest zaman faaliyetlerine kimlerle katılıyorsunuz?	Lokal, Kahvehane, Dernek vb.	1	1	0	2	8	12	0,595
	Açık Alanda	17	11	4	20	123	175	
	Ailemle	11	8	4	29	156	208	
	Yalnız	9	6	2	16	66	99	
	Arkadaş Grubuyla	13	8	2	18	77	118	
Serbest zaman faaliyetlerine katılmıyorsanız nedenleriniz nelerdir?	Bulduğum çevre bu tür faaliyetlere katılmama engel oluyor.	1	2	0	7	22	32	0,005*
	Yeterli vaktim yok.	7	13	5	22	147	194	
	Arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim.	6	0	1	4	11	22	
	Faaliyetlerle ilgili yeterli bilgim yok.	1	0	0	7	19	27	
	Serbest zamanları belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok.	6	4	0	7	21	38	
Serbest zaman faaliyetlerinin kişilik üzerine olumlu etkiler yapacağına inanıyor musunuz?	Programım uymuyor	12	3	2	16	79	112	0,953
	Evet	31	22	8	61	284	406	
	Hayır	0	0	0	0	2	2	
	Kısmen	2	0	0	2	13	17	
Daha fazla serbest zamana sahip olmak ister misiniz?	Evet	28	19	8	55	255	365	0,773
	Hayır	2	1	0	0	10	13	
	Kısmen	3	2	0	8	34	47	

Rekreasyon faaliyetlerine ayrılan zaman sizce boşa giden zaman mıdır?	Evet	0	1	0	0	5	6	
	Hayır	32	21	8	60	283	404	0,804
	Kısmen	1	0	0	3	11	15	

* p= Anlamlılık Değeri, $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik düşünceleri ile haftalık ders yükü değişkeni arasındaki ilişki Tablo 13’de incelenmiştir. Bu nedenle Ki-Kare Testinden faydalanılmıştır. Tablo 13 incelendiğinde haftalık ders yükü değişkeni ile ankette yer alan “İş saatleriniz ve yapmak zorunda olduğunuz gerekli aktiviteler dışında ortalama günlük kaç saat serbest zamanınız kalmaktadır? ($p=0,012$),” “Aktif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz? ($p=0,016$)” ve “Serbest zaman faaliyetlerine katılmıyorsanız nedenleriniz nelerdir? ($p=0,005$)” sorularına verdikleri yanıtlar ile anlamlı şekilde farklılaşma görülmüştür.

Tablo 13

Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik düşünceleri ile algılanan ekonomik durum değişkeni arasındaki ilişkiye dair bulgular

Algılanan Ekonomik Durum Değişkenine Göre Yapılan Analiz Sonuçları		Çok İyi	İyi	Orta	Zayıf	Çok Zayıf	Toplam	P
	Hiç Kalmıyor	0	9	19	2	0	30	
İş saatleriniz ve yapmak zorunda olduğunuz gerekli aktiviteler dışında ortalama günlük kaç saat serbest zamanınız kalmaktadır?	1-2 Saat	4	71	92	10	0	177	0,056
	3-4 Saat	0	79	45	6	1	131	
	5-6 Saat	2	29	18	3	0	52	
	7-8 Saat	0	8	5	0	0	13	
	8 Saat ve Üzeri	0	12	7	3	0	22	
Rekreasyon kelimesini daha önce hiç duydunuz mu?	Evet	4	124	128	14	1	271	0,702
	Hayır	1	39	32	5	0	77	
	Kısmen	1	45	26	5	0	77	
Sizce yaşadığınız yerde rekreasyona uygun bir ortam olduğuna inanıyor musunuz?	Evet	2	95	53	7	0	157	0,001*
	Hayır	3	43	43	11	1	101	
	Kısmen	1	70	90	6	0	167	
Sizce rekreasyon aktif mi pasif mi olmalı?	Aktif Olmalı	3	123	100	14	1	241	0,948
	Pasif Olmalı	0	4	3	0	0	7	
	Eşit Olmalı	3	81	83	10	0	177	
	Bedensel Faaliyetler	4	125	100	14	1	244	
	Resim Yapmak	0	18	12	1	0	31	
Aktif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz?	Müzik Aleti Çalmak	0	20	26	2	0	48	0,421
	Bahçecilik	0	30	33	6	0	69	
	Diğer: Doğada Yürüyüş Yapmak	1	4	4	1	0	10	

	Diğer: Sanat ve Tasarımla Uğraşmak	1	11	6	0	0	18	
	Diğer: Fotoğrafçılık	0	0	5	0	0	5	
	Televizyon Seyretmek	3	85	75	11	0	174	
	Radio Dinlemek	1	25	19	2	0	47	
	Sinema/Tiyatroya Gitmek	0	80	75	8	1	164	
	Diğer: Kitap Okumak	1	10	13	2	0	26	
Pasif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz?	Diğer: Sosyal Medya ve Bilgisayar Kullanmak	0	2	3	1	0	6	0,175
	Diğer: El İşi ile Uğraşmak	0	2	0	0	0	2	
	Diğer: Meditasyon	1	2	0	0	0	3	
	Diğer: Müzik Dinlemek	0	2	1	0	0	3	
	Hiç	0	15	22	4	1	42	
Bir gün içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz?	1 Saat	4	91	109	15	0	219	
	2 Saat	1	68	43	4	0	116	0,006*
	3 Saat	1	26	8	1	0	36	
	4 Saat ve Daha Fazla	0	8	4	0	0	12	
	Hiç	0	7	18	2	0	27	
Bir hafta içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz?	1 Gün	2	62	90	9	1	164	
	2 Gün	0	54	37	6	0	97	0,002*
	3 Gün	1	51	23	4	0	79	
	4 Gün ve Daha Fazla	3	34	18	3	0	58	
Serbest zaman faaliyetlerine katılım yerleriniz nerelerdir?	Ev	4	95	93	12	0	204	
	Spor Tesisleri	0	12	19	2	1	34	0,061

	Lokal, Kahvehane, Dernek vb.	0	6	4	2	0	12	
	Açık Alanda	2	95	70	8	0	175	
	Ailemle	2	99	96	11	0	208	
Serbest zaman faaliyetlerine kimlerle katılıyorsunuz?	Yalnız	4	55	35	5	0	99	0,109
	Arkadaş Grubuyla	0	54	55	8	1	118	
	Bulduğum çevre bu tür faaliyetlere katılmama engel oluyor.	0	14	16	2	0	32	
	Yeterli vaktim yok.	2	79	97	15	1	194	
Serbest zaman faaliyetlerine katılmıyorsanız nedenleriniz nelerdir?	Arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim.	0	10	11	1	0	22	0,293
	Faaliyetlerle ilgili yeterli bilgim yok.	1	18	6	2	0	27	
	Serbest zamanları belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok.	1	19	16	2	0	38	
	Programım uymuyor	2	68	40	2	0	112	
Serbest zaman faaliyetlerinin kişilik üzerine olumlu etkiler yapacağına inanıyor musunuz?	Evet	6	202	176	21	1	406	0,163
	Hayır	0	1	0	1	0	2	
	Kısmen	0	5	10	2	0	17	
	Evet	4	174	167	19	1	365	
Daha fazla serbest zamana sahip olmak ister misiniz?	Hayır	0	8	4	1	0	13	0,486
	Kısmen	2	26	15	4	0	47	

Rekreasyon faaliyetlerine ayrılan zaman sizce boşa giden zaman mıdır?	Evet	1	3	2	0	0	6	
	Hayır	5	200	176	22	1	404	0,098
	Kısmen	0	5	8	2	0	15	

* p= Anlamlılık Değeri, $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik düşünceleri ile algılanan ekonomik durum değişkeni arasındaki ilişki Tablo 14’te incelenmiştir. Bu nedenle Ki-Kare Testinden faydalanılmıştır. Tablo 14 incelendiğinde algılanan ekonomik durum değişkeni ile ankette yer alan “Sizce yaşadığınız yerde rekreasyona uygun bir ortam olduğuna inanıyor musunuz? ($p=0,001$),” “Bir gün içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz? ($p=0,006$)” ve “Bir hafta içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz? ($p=0,002$)” sorularına verdikleri yanıtlar ile anlamlı şekilde farklılaşma görülmüştür.

4.2.3. Üçüncü alt probleme ilişkin bulgular

Tablo 14

Öğretmenlerin cinsiyet değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki

	Cinsiyet	N	S. O	Sıra T.	Z	p
Duygusal Tükenme	Kadın	278	210,42	58495,50	-0,597	0,551
	Erkek	147	217,89	32029,50		
Duyarsızlaşma	Kadın	278	195,33	54303,00	-4,140	0,000*
	Erkek	147	246,41	36222,00		
Kişisel Başarı	Kadın	278	213,11	59244,00	-0,025	0,980
	Erkek	147	212,80	31281,00		
Total	Kadın	278	208,94	58085,00	-0,938	0,348
	Erkek	147	220,68	32440,00		

N= Katılımcı Sayısı, S. O= Sıra Ortalaması, p= Anlamlılık Değeri.

* p <0,05 düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Öğretmenlerin cinsiyet değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Mann Whitney U testinden yararlanılmıştır. Tablo 15 incelendiğinde; Duygusal tükenme alt boyutunda kadın öğretmenlerin sıra ortalaması (S. O=210,42), erkek öğretmenlerin sıra ortalamasının ise (S.O=217,89) olduğu görülmektedir. Duygusal tükenme alt boyutunda p değeri (p=0,551) olarak tespit edilmiştir. Buna göre $p>0,05$ olduğundan dolayı Duygusal Tükenme alt boyutu ile öğretmenlerin cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Duyarsızlaşma alt boyutunda kadın öğretmenlerin sıra ortalaması (S.O=195,33), erkek öğretmenlerin sıra ortalamasının ise (S.O=246,41) olduğu görülmektedir. Duyarsızlaşma alt boyutunda p değeri (p=0,000) olarak tespit edilmiştir. Buna göre $p<0,05$ olduğundan dolayı Duyarsızlaşma alt boyutu ile öğretmenlerin cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Kişisel Başarı alt boyutunda kadın öğretmenlerin sıra ortalaması (S.O=213,11), erkek öğretmenlerin sıra ortalamasının ise (S.O=212,80) olduğu görülmektedir. Kişisel Başarı alt boyutunda p değeri (p=0,980) olarak tespit edilmiştir. Buna göre $p>0,05$ olduğundan dolayı Kişisel Başarı alt boyutunun cinsiyet değişkeni ile anlamlı farklılaşmadığı saptanmıştır. Tüm

ölçek puanına bakıldığında ($p=0,348$) ise cinsiyet değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Tablo 15

Öğretmenlerin yaş değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki

	Yaş	N	S. O	X ²	S.d.	p
Duygusal Tükenme	20-24 Yaş	26	256,92	11,628	4	0,020*
	25-30 Yaş	54	231,16			
	31-35 Yaş	76	229,55			
	36-40 Yaş	107	216,17			
	41 ve Üzeri Yaş	162	190,04			
Duyarsızlaşma	20-24 Yaş	26	301,52	21,581	4	0,000*
	25-30 Yaş	54	226,14			
	31-35 Yaş	76	222,24			
	36-40 Yaş	107	215,13			
	41 ve Üzeri Yaş	162	188,68			
Kişisel Başarı	20-24 Yaş	26	236,56	1,814	4	0,770
	25-30 Yaş	54	199,99			
	31-35 Yaş	76	215,04			
	36-40 Yaş	107	217,15			
	41 ve Üzeri Yaş	162	209,86			
Total	20-24 Yaş	26	274,75	13,877	4	0,008*
	25-30 Yaş	54	224,79			
	31-35 Yaş	76	225,84			
	36-40 Yaş	107	218,08			
	41 ve Üzeri Yaş	162	189,78			

N= Katılımcı Sayısı, S. O= Sıra Ortalaması, p= Anlamlılık Değeri.

* $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Öğretmenlerin yaş değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Kruskal-Wallis testinden yararlanılmıştır. Tablo 16 incelendiğinde; Duygusal tükenme alt boyutunda 20-24 yaş aralığındaki öğretmenlerin sıra ortalamasının (S. O=256,92), 25-30 yaş aralığındaki öğretmenlerin sıra ortalamasının (S. O=231,16), 31-35 yaş aralığındaki

öğretmenlerin sıra ortalamasının (S. O=229,55), 36-40 yaş aralığındaki öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=216,17) ve 41 ve üzeri yaş aralığındaki öğretmenlerin sıra ortalaması ise (S.O=190,04) olduğu görülmektedir. Duygusal tükenme alt boyutunda p değeri (p=0,020) olarak tespit edilmiştir. Buna göre $p<0,05$ olduğundan dolayı Duygusal Tükenme alt boyutunun yaş değişkeni ile anlamlı şekilde bir farklılaştığı saptanmıştır.

Duyarsızlaşma alt boyutunda 20-24 yaş aralığındaki öğretmenlerin sıra ortalaması (S.O=301,52), 25-30 yaş aralığındaki öğretmenlerin sıra ortalaması (S.O=226,14), 31-35 yaş aralığındaki öğretmenlerin sıra ortalaması (S.O=222,24), 36-40 yaş aralığındaki öğretmenlerin sıra ortalaması (S.O=215,13) ve 41 ve üzeri yaş aralığındaki öğretmenlerin sıra ortalaması ise (S.O=188,68) olarak bulunmuştur. Duyarsızlaşma alt boyutunda p değeri (p=0,000) olarak bulunmuştur. Buna göre $p<0,05$ olduğundan dolayı Duyarsızlaşma alt boyutu ile öğretmenlerin yaşları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Kişisel Başarı alt boyutunda 20-24 yaş aralığındaki öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=236,56), 25-30 yaş aralığındaki öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=199,99), 31-35 yaş aralığındaki öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=215,04), 36-40 yaş aralığındaki öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=217,15) ve 41 ve üzeri yaş aralığındaki öğretmenlerin sıra ortalamasının ise (S.O=209,86) olduğu görülmektedir. Kişisel Başarı alt boyutunda p değeri (p=0,770) olarak tespit edilmiştir. Buna göre $p>0,05$ olduğundan dolayı Kişisel Başarı alt boyutunun yaş değişkeni ile anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Tüm ölçek puanına bakıldığında (p=0,008) ise yaş değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Tablo 16

Öğretmenlerin medeni durum değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki

	Medeni Durum	N	S. O	Sıra T.	Z	p
Duygusal Tükenme	Evli	323	209,52	67673,50	-1,041	0,298
	Bekâr	102	224,03	22851,50		
Duyarsızlaşma	Evli	323	215,50	69605,00	-0,757	0,449
	Bekâr	102	205,10	20920,00		
Kişisel Başarı	Evli	323	210,02	67837,00	-0,890	0,373
	Bekâr	102	222,43	22688,00		

Total	Evli	323	208,10	67215,50	-1,465	0,143
	Bekâr	102	228,52	23309,50		

N= Katılımcı Sayısı, S. O= Sıra Ortalaması, p= Anlamlılık Değeri.

* p <0,05 düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Öğretmenlerin medeni durum değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Mann Whitney U testinden yararlanılmıştır. Tablo 17 incelendiğinde; Duygusal tükenme alt boyutunda evli öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=209,52), bekâr öğretmenlerin sıra ortalamasının ise (S.O=224,03) olduğu görülmektedir. Duygusal tükenme alt boyutunda p değerinin (p=0,298) olduğu görülmektedir. Buna göre p>0,05 olduğundan dolayı Duygusal Tükenme alt boyutunun medeni durum değişkeni ile anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır.

Duyarsızlaşma alt boyutunda evli öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=215,50), bekâr öğretmenlerin sıra ortalamasının ise (S.O=205,10) olduğu görülmektedir. Duyarsızlaşma alt boyutunda p değerinin (p=0,449) olduğu görülmektedir. Buna göre p>0,05 olduğundan dolayı Duyarsızlaşma alt boyutunun medeni durum değişkeni ile anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır.

Kişisel Başarı alt boyutunda evli öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=210,02), bekâr öğretmenlerin sıra ortalamasının ise (S.O=222,43) olduğu görülmektedir. Kişisel Başarı alt boyutunda p değerinin (p=0,373) olduğu görülmektedir. Buna göre p>0,05 olduğundan dolayı Kişisel Başarı alt boyutunun medeni durum değişkeni ile anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Tüm ölçek puanına bakıldığında (p=0,143) ise medeni durum değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Tablo 17

Öğretmenlerin mesleki kıdem değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki

	Mesleki Kıdem	N	S. O	X ²	S.d.	p
Duygusal Tükenme	1-5 Yıl	51	241,03	6,039	3	0,110
	6-10 Yıl	83	225,84			
	11-15 Yıl	112	213,75			
	16 Yıl ve Üstü Yıl	179	198,59			
Duyarsızlaşma	1-5 Yıl	51	255,83	9,111	3	0,028*
	6-10 Yıl	83	215,98			
	11-15 Yıl	112	214,79			
	16 Yıl ve Üstü Yıl	179	198,30			
Kişisel Başarı	1-5 Yıl	51	216,89	3,625	3	0,305
	6-10 Yıl	83	196,50			
	11-15 Yıl	112	229,10			
	16 Yıl ve Üstü Yıl	179	209,47			
Total	1-5 Yıl	51	242,57	5,357	3	0,147
	6-10 Yıl	83	215,65			
	11-15 Yıl	112	218,86			
	16 Yıl ve Üstü Yıl	179	199,68			

N= Katılımcı Sayısı, S. O= Sıra Ortalaması, p= Anlamlılık Değeri.

* p <0,05 düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Öğretmenlerin mesleki kıdem değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Kruskal-Wallis testinden yararlanılmıştır. Tablo 19 incelendiğinde; Duygusal tükenme alt boyutunda 1-5 sene hizmet süresi olanların sıra ortalamasının (S.O=241,03), 6-10 sene hizmet süresi olanların ortalamasının (S.O=225,84), 11-15 sene hizmet süresi olanların sıra ortalamasının (S.O=213,75) ve 16 sene ve üzeri hizmet süresi olanların sıra ortalamasının ise (S.O=198,59) olduğu görülmektedir. Duygusal tükenme alt boyutunda p değerinin (p=0,110) olduğu görülmektedir. Buna göre p>0,05 olduğundan dolayı Duygusal Tükenme alt boyutunun mesleki kıdem değişkeni ile anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır.

Duyarsızlaşma alt boyutunda 1-5 sene hizmet süresi olanların sıra ortalamasının (S.O=255,83), 6-10 sene hizmet süresi olanların sıra ortalamasının (S.O=215,98), 11-15 sene hizmet süresi olanların sıra ortalamasının (S.O=214,79) ve 16 sene ve üzeri hizmet süresi olanların sıra ortalamasının ise (S.O=198,30) olduğu görülmektedir. Duyarsızlaşma alt boyutunda p değerinin (p=0,028) olduğu görülmektedir. Buna göre $p<0,05$ olduğundan dolayı Duyarsızlaşma alt boyutunun mesleki kıdem değişkeni ile anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır.

Kişisel Başarı alt boyutunda 1-5 sene hizmet süresi olanların sıra ortalamasının (S.O=216,89), 6-10 sene hizmet süresi olanların sıra ortalamasının (S.O=196,50), 11-15 sene hizmet süresi olanların sıra ortalamasının (S.O=229,10) ve 16 sene ve üzeri sene hizmet süresi olanların sıra ortalamasının ise (S.O=209,47) olduğu görülmektedir. Kişisel Başarı alt boyutunda p değerinin (p=0,305) olduğu görülmektedir. Buna göre $p>0,05$ olduğundan dolayı Kişisel Başarı alt boyutunun mesleki kıdem değişkeni ile anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Tüm ölçek puanına bakıldığında (p=0,147) ise mesleki kıdem değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Tablo 18

Öğretmenlerin öğrenim durumu değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki

	Öğrenim Durumu	N	S. O	X ²	S.d.	p
Duygusal Tükenme	Ön Lisans	8	93,88	12,045	3	0,007*
	Lisans	341	211,06			
	Yüksek Lisans	75	236,64			
	Doktora	1	55,50			
Duyarsızlaşma	Ön Lisans	8	130,94	4,351	3	0,226
	Lisans	341	212,62			
	Yüksek Lisans	75	223,87			
	Doktora	1	183,00			
Kişisel Başarı	Ön Lisans	8	171,25	2,962	3	0,397
	Lisans	341	209,90			
	Yüksek Lisans	75	230,75			
	Doktora	1	274,50			

Total	Ön Lisans	8	113,13	12,072	3	0,007*
	Lisans	341	208,20			
	Yüksek Lisans	75	246,75			
	Doktora	1	118,50			

N= Katılımcı Sayısı, S. O= Sıra Ortalaması, p= Anlamlılık Değeri.

* p <0,05 düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Öğretmenlerin öğrenim durumu değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Kruskal-Wallis testinden yararlanılmıştır. Tablo 20 incelendiğinde; Duygusal tükenme alt boyutunda ön lisans mezunu öğretmenlerin sıra ortalamasının (S. O=93,88), lisans mezunu öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=211,06), yüksek lisans mezunu öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=236,64) ve doktora mezunu öğretmenlerin sıra ortalamasının ise (S.O=55,50) olduğu görülmektedir. Duygusal tükenme alt boyutunda p değerinin (p=0,007) olduğu görülmektedir. Buna göre p<0,05 olduğundan dolayı Duygusal Tükenme alt boyutunun öğrenim durumu değişkeni ile anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır.

Duyarsızlaşma alt boyutunda ön lisans mezunu öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=130,94), lisans mezunu öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=212,62), yüksek lisans mezunu öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=223,87) ve doktora mezunu öğretmenlerin sıra ortalamasının ise (S.O=183,00) olduğu görülmektedir. Duyarsızlaşma alt boyutunda p değerinin (p=0,226) olduğu görülmektedir. Buna göre p>0,05 olduğundan dolayı Duyarsızlaşma alt boyutunun öğrenim durumu değişkeni ile anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır.

Kişisel Başarı alt boyutunda ön lisans mezunu öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=171,25), lisans mezunu öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=209,90), yüksek lisans mezunu öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=230,75) ve doktora mezunu öğretmenlerin sıra ortalamasının ise (S.O=274,50) olduğu görülmektedir. Kişisel Başarı alt boyutunda p değerinin (p=0,397) olduğu görülmektedir. Buna göre p>0,05 olduğundan dolayı Kişisel Başarı alt boyutunun öğrenim durumu değişkeni ile anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Tüm ölçek puanına bakıldığında (p=0,007) ise öğrenim durumu değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Tablo 19

Öğretmenlerin çalışılan kurum değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki

	Çalışılan Kurum	N	S. O	X ²	S.d.	p
Duygusal Tükenme	Anaokulu	31	254,73	21,018	3	0,000*
	İlkokul	122	192,70			
	Ortaokul	113	250,10			
	Lise	159	194,07			
Duyarsızlaşma	Anaokulu	31	227,53	11,780	3	0,008*
	İlkokul	122	189,11			
	Ortaokul	113	241,61			
	Lise	159	208,17			
Kişisel Başarı	Anaokulu	31	219,11	1,876	3	0,599
	İlkokul	122	224,41			
	Ortaokul	113	203,95			
	Lise	159	209,49			
Total	Anaokulu	31	251,85	11,719	3	0,008*
	İlkokul	122	201,35			
	Ortaokul	113	238,00			
	Lise	159	196,60			

N= Katılımcı Sayısı, S. O= Sıra Ortalaması, p= Anlamlılık Değeri.

* p <0,05 düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Öğretmenlerin çalışılan kurum değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Kruskal-Wallis testinden yararlanılmıştır. Tablo 21 incelendiğinde; Duygusal tükenme alt boyutunda anaokulunda çalışan öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=254,73), ilkokulda çalışan öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=192,70), ortaokulda çalışan öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=250,10) lisede görev yapan öğretmenlerin sıra ortalamasının ise (S.O=194,70) olduğu görülmektedir. Duygusal tükenme alt boyutunda p değerinin (p=0,000) olduğu görülmektedir. Buna göre p<0,05 olduğundan dolayı Duygusal Tükenme alt boyutunun çalışılan kurum değişkeni ile anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır.

Duyarsızlaşma alt boyutunda anaokulunda çalışan öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=227,53), ilkokulda çalışan öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=189,11), ortaokulda çalışan öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=241,61) lisede görev yapan öğretmenlerin sıra ortalamasının ise (S.O=208,17) görülmektedir. Duyarsızlaşma alt boyutunda p değerinin

($p=0,008$) olduğu görülmektedir. Buna göre $p<0,05$ olduğundan dolayı Duyarsızlaşma alt boyutunun çalışılan kurum değişkeni ile anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır.

Kişisel Başarı alt boyutunda anaokulunda çalışan öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=219,11), ilkokulda çalışan öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=224,41), ortaokulda çalışan öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=203,95) lisede görev yapan öğretmenlerin sıra ortalamasının ise (S.O=209,49) olduğu görülmektedir. Kişisel Başarı alt boyutunda p değerinin ($p=0,599$) olduğu görülmektedir. Buna göre $p>0,05$ olduğundan dolayı Kişisel Başarı alt boyutunun çalışılan kurum değişkeni ile anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Tüm ölçek puanına bakıldığında ($p=0,008$) ise çalışılan kurum değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Tablo 20

Öğretmenlerin haftalık ders yükü değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki

	Haftalık Ders Yüğü	N	S. O	X ²	S.d.	p
Duygusal Tükenme	0-4 Saat	33	184,45	2,374	4	0,667
	5-9 Saat	22	202,43			
	10-14 Saat	8	226,25			
	15-19 Saat	63	220,90			
	20 Saat ve Üstü	299	214,91			
Duyarsızlaşma	0-4 Saat	33	193,06	6,467	4	0,167
	5-9 Saat	22	207,93			
	10-14 Saat	8	267,38			
	15-19 Saat	63	241,26			
	20 Saat ve Üstü	299	208,16			
Kişisel Başarı	0-4 Saat	33	218,17	2,994	4	0,559
	5-9 Saat	22	174,20			
	10-14 Saat	8	202,63			
	15-19 Saat	63	225,76			
	20 Saat ve Üstü	299	212,87			
Total	0-4 Saat	33	194,80	2,862	4	0,581
	5-9 Saat	22	194,45			
	10-14 Saat	8	233,50			
	15-19 Saat	63	231,25			

N= Katılımcı Sayısı, S. O= Sıra Ortalaması, p= Anlamlılık Değeri.

* p <0,05 düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Öğretmenlerin haftalık ders yükü değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Kruskal-Wallis testinden yararlanılmıştır. Tablo 22 incelendiğinde; Duygusal tükenme alt boyutunda haftalık 0-4 saat ders yükü olan öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=184,45), haftalık 5-9 saat ders yükü olan öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=202,43), haftalık 10-14 saat ders yükü olan öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=226,25), haftalık 15-19 saat ders yükü olan öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=220,90) ve haftalık 20 saat ve üstü ders yükü olan öğretmenlerin sıra ortalamasının ise (S.O=214,91) olduğu görülmektedir. Duygusal tükenme alt boyutunda p değerinin (p=0,667) olduğu görülmektedir. Buna göre p>0,05 olduğundan dolayı Duygusal Tükenme alt boyutunun haftalık ders yükü değişkeni ile anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır.

Duyarsızlaşma alt boyutunda haftalık 0-4 saat ders yükü olan öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=193,06), haftalık 5-9 saat ders yükü olan öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=207,93), haftalık 10-14 saat ders yükü olan öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=267,38), haftalık 15-19 saat ders yükü olan öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=241,26) ve haftalık 20 saat ve üstü ders yükü olan öğretmenlerin sıra ortalamasının ise (S.O=208,16) olduğu görülmektedir. Duyarsızlaşma alt boyutunda p değerinin (p=0,167) olduğu görülmektedir. Buna göre p>0,05 olduğundan dolayı Duyarsızlaşma alt boyutunun haftalık ders yükü değişkeni ile anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır.

Kişisel Başarı alt boyutunda haftalık 0-4 saat ders yükü olan öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=218,17), haftalık 5-9 saat ders yükü olan öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=174,20), haftalık 10-14 saat ders yükü olan öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=202,63), haftalık 15-19 saat ders yükü olan öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=225,76) ve haftalık 20 saat ve üstü ders yükü olan öğretmenlerin sıra ortalamasının ise (S.O=212,87) olduğu görülmektedir. Kişisel Başarı alt boyutunda p değerinin (p=0,559) olduğu görülmektedir. Buna göre p>0,05 olduğundan dolayı Kişisel

Başarı alt boyutunun haftalık ders yükü değişkeni ile anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Tüm ölçek puanına bakıldığında ($p=0,581$) ise haftalık ders yükü değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Tablo 21

Öğretmenlerin algılanan ekonomik durum değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki

	Algılanan Ekonomik Durum	N	S. O	X ²	S.d.	p
Duygusal Tükenme	Çok İyi	6	204,17	7,980	4	0,092
	İyi	208	197,76			
	Orta	186	227,28			
	Zayıf	24	229,85			
	Çok Zayıf	1	376,50			
Duyarsızlaşma	Çok İyi	6	222,92	6,156	4	0,188
	İyi	208	202,71			
	Orta	186	227,30			
	Zayıf	24	195,08			
	Çok Zayıf	1	65,50			
Kişisel Başarı	Çok İyi	6	149,50	6,736	4	0,151
	İyi	208	222,57			
	Orta	186	201,81			
	Zayıf	24	225,31			
	Çok Zayıf	1	390,00			
Total	Çok İyi	6	148,25	6,176	4	0,186
	İyi	208	203,97			
	Orta	186	223,34			
	Zayıf	24	220,06			
	Çok Zayıf	1	386,00			

N= Katılımcı Sayısı, S. O= Sıra Ortalaması, p= Anlamlılık Değeri.

* $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Öğretmenlerin algılanan ekonomik durum değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Kruskal-Wallis testinden yararlanılmıştır. Tablo 23 incelendiğinde; Duygusal tükenme alt boyutunda ekonomik durumunun çok iyi olduğunu belirten öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=204,17), ekonomik durumunun iyi olduğunu belirten

öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=197,76), ekonomik durumunun orta olduğunu belirten öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=227,28), ekonomik durumunun zayıf olduğunu belirten öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=229,85) ve ekonomik durumunun çok zayıf olduğunu belirten öğretmenlerin sıra ortalamasının ise (S.O=376,50) olduğu görülmektedir. Duygusal tükenme alt boyutunda p değerinin ($p=0,092$) olduğu görülmektedir. Buna göre $p>0,05$ olduğundan dolayı Duygusal Tükenme alt boyutunun algılanan ekonomik durum değişkeni ile anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır.

Duyarsızlaşma alt boyutunda ekonomik durumunun çok iyi olduğunu belirten öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=222,92), ekonomik durumunun iyi olduğunu belirten öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=202,71), ekonomik durumunun orta olduğunu belirten öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=227,30), ekonomik durumunun zayıf olduğunu belirten öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=195,08) ve ekonomik durumunun çok zayıf olduğunu belirten öğretmenlerin sıra ortalamasının ise (S.O=65,50) olduğu görülmektedir. Duyarsızlaşma alt boyutunda p değerinin ($p=0,188$) olduğu görülmektedir. Buna göre $p>0,05$ olduğundan dolayı Duyarsızlaşma alt boyutunun algılanan ekonomik durum değişkeni ile anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır.

Kişisel Başarı alt boyutunda ekonomik durumunun çok iyi olduğunu belirten öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=149,50), ekonomik durumunun iyi olduğunu belirten öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=222,57), ekonomik durumunun orta olduğunu belirten öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=201,81), ekonomik durumunun zayıf olduğunu belirten öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=225,31) ve ekonomik durumunun çok zayıf olduğunu belirten öğretmenlerin sıra ortalamasının ise (S.O=390,00) olduğu görülmektedir. Kişisel Başarı alt boyutunda p değerinin ($p=0,151$) olduğu görülmektedir. Buna göre $p>0,05$ olduğundan dolayı Kişisel Başarı alt boyutunun algılanan ekonomik durum değişkeni ile anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Tüm ölçek puanına bakıldığında ($p=0,186$) ise algılanan ekonomik durum değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

4.2.4. Dördüncü alt probleme ilişkin bulgular

Tablo 22

Öğretmenlerin yaşadıkları yerde rekreasyona uygun ortam bulunma durumu ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki

	Sizce yaşadığımız yerde rekreasyona uygun bir ortam olduğuna inanıyor musunuz?	N	S. O	X ²	S.d.	p
Duygusal Tükenme	Evet	157	203,76			
	Hayır	101	218,09	1,410	2	0,494
	Kısmen	167	218,60			
Duyarsızlaşma	Evet	157	208,49			
	Hayır	101	212,09	0,485	2	0,785
	Kısmen	167	217,79			
Kişisel Başarı	Evet	157	220,64			
	Hayır	101	201,12	1,554	2	0,460
	Kısmen	167	213,00			
Total	Evet	157	206,69			
	Hayır	101	213,12	0,795	2	0,672
	Kısmen	167	218,86			

N= Katılımcı Sayısı, S. O= Sıra Ortalaması, p= Anlamlılık Değeri.

* p <0,05 düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Öğretmenlerin yaşadıkları yerde rekreasyona uygun ortam bulunma durumu ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Kruskal-Wallis testinden yararlanılmıştır. Tablo 24 incelendiğinde; Duygusal tükenme alt boyutunda “Sizce yaşadığımız yerde rekreasyona uygun bir ortam olduğuna inanıyor musunuz?” sorusuna evet yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=203,76), hayır yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=218,09) kısmen yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=218,60) olduğu görülmektedir. Duygusal tükenme alt boyutunda p değerinin (p=0,494) olduğu görülmektedir. Buna göre p>0,05 olduğundan dolayı Duygusal Tükenme alt boyutunun yaşadıkları yerde rekreasyona uygun ortam bulunma durumu ile anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır.

Duyarsızlaşma alt boyutunda “Sizce yaşadığınız yerde rekreasyona uygun bir ortam olduğuna inanıyor musunuz?” sorusuna evet yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=208,49), hayır yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=212,09) kısmen yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=217,79) olduğu görülmektedir. Duyarsızlaşma alt boyutunda p değerinin (p=0,785) olduğu görülmektedir. Buna göre $p>0,05$ olduğundan dolayı Duyarsızlaşma alt boyutunun yaşadıkları yerde rekreasyona uygun ortam bulunma durumu ile anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır.

Kişisel Başarı alt boyutunda “Sizce yaşadığınız yerde rekreasyona uygun bir ortam olduğuna inanıyor musunuz?” sorusuna evet yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=220,64), hayır yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=201,12) kısmen yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=213,00) olduğu görülmektedir. Kişisel Başarı alt boyutunda p değerinin (p=0,460) olduğu görülmektedir. Buna göre $p>0,05$ olduğundan dolayı Kişisel Başarı alt boyutunun yaşadıkları yerde rekreasyona uygun ortam bulunma durumu ile anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Tüm ölçek puanına bakıldığında (p=0,672) ise yaşadıkları yerde rekreasyona uygun ortam bulunma durumu ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

4.2.5. Beşinci alt probleme ilişkin bulgular

Tablo 23

Öğretmenlerin bir gün içerisinde serbest zaman etkinliklerine katılım sıklıkları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki

	Bir gün içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz?	N	S. O	X ²	S.d.	p
Duygusal Tükenme	Hiç	42	247,14			
	1 saat	219	230,11			
	2 saat	116	192,23	22,282	4	0,000*
	3 saat	36	164,65			
	4 saat ve daha fazla	12	127,08			
Duyarsızlaşma	Hiç	42	205,10	8,580	4	0,072

	1 saat	219	226,56			
	2 saat	116	204,37			
	3 saat	36	190,17			
	4 saat ve daha fazla	12	145,13			
	Hiç	42	184,45			
	1 saat	219	203,13			
Kişisel Başarı	2 saat	116	229,24	8,974	4	0,062
	3 saat	36	248,75			
	4 saat ve daha fazla	12	228,88			
	Hiç	42	227,14			
	1 saat	219	221,24			
Total	2 saat	116	204,84	5,776	4	0,217
	3 saat	36	191,93			
	4 saat ve daha fazla	12	155,17			

N= Katılımcı Sayısı, S. O= Sıra Ortalaması, p= Anlamlılık Değeri.

* p <0,05 düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Öğretmenlerin bir gün içerisinde serbest zaman etkinliklerine katılım sıklıkları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Kruskal-Wallis testinden yararlanılmıştır. Tablo 25 incelendiğinde; Duygusal tükenme alt boyutunda “Bir gün içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz?” sorusuna hiç cevabı veren öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=247,14), 1 saat cevabı veren öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=230,11), 2 saat cevabı veren öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=192,23), 3 saat cevabı veren öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=164,65) ve 4 saat ve daha fazla cevabı veren öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=127,08) olduğu görülmektedir. Duygusal tükenme alt boyutu p değerinin (p=0,000) olduğu görülmektedir. Buna göre p<0,05 olduğundan dolayı Duygusal Tükenme alt boyutunun bir gün içerisinde serbest zaman etkinliklerine katılım sıklıkları ile anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır.

Duyarsızlaşma alt boyutunda “Bir gün içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz?” sorusuna hiç cevabı veren öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=205,10), 1 saat cevabı veren öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=226,56), 2 saat cevabı veren öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=204,37), 3 saat cevabı veren öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=190,17) ve 4 saat ve daha fazla cevabı veren öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=145,13) olduğu görülmektedir. Duyarsızlaşma alt

boyutu p değerinin ($p=0,072$) olduğu görülmektedir. Buna göre $p>0,05$ olduğundan dolayı Duyarsızlaşma alt boyutunun bir gün içerisinde serbest zaman etkinliklerine katılım sıklıkları ile anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır.

Kişisel Başarı alt boyutunda “Bir gün içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz?” sorusuna hiç cevabı veren öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=184,45), 1 saat cevabı veren öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=203,13), 2 saat cevabı veren öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=229,24), 3 saat cevabı veren öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=248,75) ve 4 saat ve daha fazla cevabı veren öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=228,88) olduğu görülmektedir. Kişisel Başarı alt boyutu p değerinin ($p=0,062$) olduğu görülmektedir. Buna göre $p>0,05$ olduğundan dolayı Kişisel Başarı alt boyutunun bir gün içerisinde serbest zaman etkinliklerine katılım sıklıkları ile anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Tüm ölçek puanına bakıldığında ($p=0,217$) ise bir gün içerisinde serbest zaman etkinliklerine katılım sıklıkları ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

4.2.6. Altıncı alt probleme ilişkin bulgular

Tablo 24

Öğretmenlerin bir hafta içerisinde serbest zaman etkinliklerine katılım sıklıkları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki

	Bir hafta içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz?	N	S. O	X ²	S.d.	p
Duygusal Tükenme	Hiç	27	202,39	17,580	4	0,001*
	1 gün	164	244,31			
	2 gün	97	193,47			
	3 gün	79	192,94			
	4 gün ve daha fazla	58	189,38			
Duyarsızlaşma	Hiç	27	176,17	22,121	4	0,000*
	1 gün	164	244,57			
	2 gün	97	194,87			

	3 gün	79	211,51			
	4 gün ve daha fazla	58	173,25			
	Hiç	27	167,85			
	1 gün	164	185,18			
Kişisel Başarı	2 gün	97	220,43	25,815	4	0,000*
	3 gün	79	241,06			
	4 gün ve daha fazla	58	262,03			
	Hiç	27	181,83			
	1 gün	164	226,68			
Total	2 gün	97	205,82	4,360	4	0,359
	3 gün	79	208,90			
	4 gün ve daha fazla	58	206,41			

N= Katılımcı Sayısı, S. O= Sıra Ortalaması, p= Anlamlılık Değeri.

* p <0,05 düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Öğretmenlerin bir hafta içerisinde serbest zaman etkinliklerine katılım sıklıkları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Kruskal-Wallis testinden yararlanılmıştır. Tablo 26 incelendiğinde; Duygusal tükenme alt boyutunda “Bir hafta içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz?” sorusuna hiç cevabı veren öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=202,39), 1 gün cevabı veren öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=244,31), 2 gün cevabı veren öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=193,47), 3 gün cevabı veren öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=192,94) ve 4 gün ve daha fazla cevabı veren öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=189,38) olduğu görülmektedir. Duygusal tükenme alt boyutu p değerinin (p=0,001) olduğu görülmektedir. Buna göre p<0,05 olduğundan dolayı Duygusal Tükenme alt boyutunun bir hafta içerisinde serbest zaman etkinliklerine katılım sıklıkları ile anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır.

Duyarsızlaşma alt boyutunda “Bir hafta içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz?” sorusuna hiç cevabı veren öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=176,17), 1 gün cevabı veren öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=244,57), 2 gün cevabı veren öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=194,87), 3 gün cevabı veren öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=211,51) ve 4 gün ve daha fazla cevabı veren öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=173,25) olduğu görülmektedir. Duyarsızlaşma alt boyutu p değerinin (p=0,000) olduğu görülmektedir. Buna göre p<0,05 olduğundan dolayı

Duyarsızlaşma alt boyutunun bir hafta içerisinde serbest zaman etkinliklerine katılım sıklıkları ile anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır.

Kişisel Başarı alt boyutunda “Bir hafta içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz?” sorusuna hiç cevabı veren öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=167,85), 1 gün cevabı veren öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=185,18), 2 gün cevabı veren öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=220,43), 3 gün cevabı veren öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=241,06) ve 4 gün ve daha fazla cevabı veren öğretmenlerin sıra ortalamasının (S.O=262,03) olduğu görülmektedir. Kişisel Başarı alt boyutu p değerinin (p=0,000) olduğu görülmektedir. Buna göre p<0,05 olduğundan dolayı Kişisel Başarı alt boyutunun bir hafta içerisinde serbest zaman etkinliklerine katılım sıklıkları ile anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Tüm ölçek puanına bakıldığında (p=0,359) ise bir hafta içerisinde serbest zaman etkinliklerine katılım sıklıkları ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

4.2.7. Yedinci alt probleme ilişkin bulgular

Tablo 25

Öğretmenlerin serbest zaman faaliyetlerinin kişilik üzerinde olumlu etkiler bırakma durumu ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki

	Serbest zaman faaliyetlerinin kişilik üzerine olumlu etkiler yapacağına inanıyor musunuz?	N	S. O	X ²	S.d.	p
Duygusal Tükenme	Evet	406	214,83	5,698	2	0,058
	Hayır	2	16,50			
	Kısmen	17	192,29			
Duyarsızlaşma	Evet	406	214,02	1,152	2	0,562
	Hayır	2	133,75			
	Kısmen	17	197,91			
Kişisel Başarı	Evet	406	216,48	9,847	2	0,007*
	Hayır	2	7,50			
	Kısmen	17	154,09			

Total	Evet	406	216,02	8,500	2	0,14*
	Hayır	2	6,00			
	Kısmen	17	165,24			

N= Katılımcı Sayısı, S. O= Sıra Ortalaması, p= Anlamlılık Değeri.

* p <0,05 düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Öğretmenlerin serbest zaman faaliyetlerinin kişilik üzerinde olumlu etkiler bırakma durumu ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Kruskal-Wallis testinden yararlanılmıştır. Tablo 27 incelendiğinde; Duygusal tükenme alt boyutunda “Serbest zaman faaliyetlerinin kişilik üzerine olumlu etkiler yapacağına inanıyor musunuz?” sorusuna evet yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=214,83), hayır yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=16,50) kısmen yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=192,29) olduğu görülmektedir. Duygusal tükenme alt boyutu p değerinin (p=0,058) olduğu görülmektedir. Buna göre p>0,05 olduğundan dolayı Duygusal Tükenme alt boyutunun kişilik üzerinde olumlu etkiler bırakma durumu ile anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır.

Duyarsızlaşma alt boyutunda “Serbest zaman faaliyetlerinin kişilik üzerine olumlu etkiler yapacağına inanıyor musunuz?” sorusuna evet yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=214,02), hayır yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=133,75) kısmen yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=197,91) olduğu görülmektedir. Duyarsızlaşma alt boyutu p değerinin (p=0,562) olduğu görülmektedir. Buna göre p>0,05 olduğundan dolayı Duyarsızlaşma alt boyutunun kişilik üzerinde olumlu etkiler bırakma durumu ile anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır.

Kişisel Başarı alt boyutunda “Serbest zaman faaliyetlerinin kişilik üzerine olumlu etkiler yapacağına inanıyor musunuz?” sorusuna evet yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=216,48), hayır yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=7,50) kısmen yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=154,09) olduğu görülmektedir. Kişisel Başarı alt boyutu p değerinin (p=0,007) olduğu görülmektedir. Buna göre p<0,05 olduğundan dolayı Kişisel Başarı alt boyutunun kişilik üzerinde olumlu etkiler bırakma durumu ile anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Tüm ölçek puanına bakıldığında (p=0,014) ise kişilik üzerinde olumlu etkiler bırakma durumu ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

4.2.8. Sekizinci alt probleme ilişkin bulgular

Tablo 26

Öğretmenlerin daha fazla serbest zamana sahip olmak isteme durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki

	Daha fazla serbest zamana sahip olmak ister misiniz?	N	S. O	X ²	S.d.	p
Duygusal Tükenme	Evet	365	227,45	37,355		0,000*
	Hayır	13	87,58			
	Kısmen	47	135,50			
Duyarsızlaşma	Evet	365	221,79	13,761		0,001*
	Hayır	13	170,04			
	Kısmen	47	156,65			
Kişisel Başarı	Evet	365	213,58	2,493		0,287
	Hayır	13	162,46			
	Kısmen	47	222,50			
Total	Evet	365	224,55	23,809		0,000*
	Hayır	13	113,27			
	Kısmen	47	150,93			

N= Katılımcı Sayısı, S. O= Sıra Ortalaması, p= Anlamlılık Değeri.

* p <0,05 düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Öğretmenlerin daha fazla serbest zamana sahip olmak isteme durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Kruskal-Wallis testinden yararlanılmıştır. Tablo 28 incelendiğinde; Duygusal tükenme alt boyutunda “Daha fazla serbest zamana sahip olmak ister misiniz?” sorusuna evet yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=227,45), hayır yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=87,58) kısmen cevabı yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=135,50) olduğu görülmektedir. Duygusal tükenme alt boyutu p değerinin (p=0,000) olduğu görülmektedir. Buna göre p<0,05 olduğundan dolayı Duygusal Tükenme alt boyutunun öğretmenlerin daha fazla serbest zamana sahip olmak isteme durumları ile anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır.

Duyarsızlaşma alt boyutunda “Daha fazla serbest zamana sahip olmak ister misiniz?” sorusuna evet yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=221,79), hayır yanıtı verenlerin sıra

ortalamasının (S.O=170,04) kısmen yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=156,65) olduğu görülmektedir. Duyarsızlaşma alt boyutu p değerinin (p=0,001) olduğu görülmektedir. Buna göre $p<0,05$ olduğundan dolayı Duyarsızlaşma alt boyutunun öğretmenlerin daha fazla serbest zamana sahip olmak isteme durumları ile anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır.

Kişisel Başarı alt boyutunda “Daha fazla serbest zamana sahip olmak ister misiniz?” sorusuna evet yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=213,58), hayır yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=162,46) kısmen yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=222,50) olduğu görülmektedir. Kişisel Başarı alt boyutu p değerinin (p=0,287) olduğu görülmektedir. Buna göre $p>0,05$ olduğundan dolayı Kişisel Başarı alt boyutunun öğretmenlerin daha fazla serbest zamana sahip olmak isteme durumları ile anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Tüm ölçek puanına bakıldığında (p=0,000) ise öğretmenlerin daha fazla serbest zamana sahip olmak isteme durumları tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

4.2.9. Dokuzuncu alt probleme ilişkin bulgular

Tablo 27

Öğretmenlerin rekreasyon faaliyetlerine ayrılan zamana yönelik düşünceleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki

	Rekreasyon faaliyetlerine ayrılan zaman sizce boşa giden zaman mıdır?	N	S. O	X ²	S.d.	p
Duygusal Tükenme	Evet	6	138,33	5,869	2	0,053
	Hayır	404	211,87			
	Kısmen	15	273,27			
Duyarsızlaşma	Evet	6	128,00	8,280	2	0,016*
	Hayır	404	211,60			
	Kısmen	15	284,67			
Kişisel Başarı	Evet	6	106,50	4,649	2	0,098
	Hayır	404	214,83			

	Kısmen	15	206,43			
	Evet	6	86,25			
Total	Hayır	404	212,91	9,211	2	0,10*
	Kısmen	15	266,23			

N= Katılımcı Sayısı, S. O= Sıra Ortalaması, p= Anlamlılık Değeri.

* $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Öğretmenlerin rekreasyon faaliyetlerine ayrılan zamana yönelik düşünceleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Kruskal-Wallis testinden yararlanılmıştır. Tablo 29 incelendiğinde; Duygusal tükenme alt boyutunda “Rekreasyon faaliyetlerine ayrılan zaman sizce boşa giden zaman mıdır?” sorusuna evet yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=138,33), hayır yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=211,87) kısmen yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=273,27) olduğu görülmektedir. Duygusal tükenme alt boyutu p değerinin ($p=0,053$) olduğu görülmektedir. Buna göre $p>0,05$ olduğundan dolayı Duygusal Tükenme alt boyutunun öğretmenlerin rekreasyon faaliyetlerine ayrılan zamana yönelik düşünceleri ile anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır.

Duyarsızlaşma alt boyutunda “Rekreasyon faaliyetlerine ayrılan zaman sizce boşa giden zaman mıdır?” sorusuna evet yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=128,00), hayır yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=211,60) kısmen yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=284,67) olduğu görülmektedir. Duyarsızlaşma alt boyutu p değerinin ($p=0,016$) olduğu görülmektedir. Buna göre $p<0,05$ olduğundan dolayı Duyarsızlaşma alt boyutunun öğretmenlerin rekreasyon faaliyetlerine ayrılan zamana yönelik düşünceleri ile anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır.

Kişisel Başarı alt boyutunda “Rekreasyon faaliyetlerine ayrılan zaman sizce boşa giden zaman mıdır?” sorusuna evet yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=106,50), hayır yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=214,83) kısmen yanıtı verenlerin sıra ortalamasının (S.O=206,43) olduğu görülmektedir. Kişisel Başarı alt boyutu p değerinin ($p=0,098$) olduğu görülmektedir. Buna göre $p>0,05$ olduğundan dolayı Kişisel Başarı alt boyutunun öğretmenlerin rekreasyon faaliyetlerine ayrılan zamana yönelik düşünceleri ile anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Tüm ölçek puanına bakıldığında ($p=0,010$) ise öğretmenlerin rekreasyon faaliyetlerine ayrılan zamana yönelik düşünceleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde araştırmadan elde edilen sonuçlar ile ilgili araştırmalar karşılaştırılarak tartışılmıştır. Bu nedenle ulaşılan sonuçlar özetlenerek konu ile ilgili çalışma yapacak kişilere önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Sonuç ve Tartışma

5.1.1. Problem cümlesine ilişkin sonuç ve tartışma

Araştırmada öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine katılım göstermelerinin duygusal tükenme alt boyutu ile anlamlı şekilde farklılaşma gösterdiği görülmüştür. Bu alt boyutta serbest zaman etkinliklerine yeterince katılabiliyor musunuz sorusuna hayır cevabı veren öğretmenlerin sayı ve sıra ortalaması daha yüksek iken, evet cevabı veren öğretmenlerin sayı ve sıra ortalaması daha düşüktür. Duyarsızlaşma alt boyutunda ise serbest zaman etkinliklerine katılımları ile anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Kişisel başarı alt boyutu ile serbest zaman etkinliklerine katılım arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Bu alt boyutta serbest zaman etkinliklerine yeterince katılabiliyor musunuz sorusuna evet cevabı verenlerin sıra ortalaması yüksek iken hayır cevabı verenlerin sıra ortalaması daha düşüktür. İlgili araştırmalar incelendiğinde elde edilen bulgulara benzer sonuçlara rastlanmıştır. Kefeli (2020) araştırmasında rekreatif etkinliklere katılım ile tükenmişlik düzeyleri arasında duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında hayır cevabı verenlerin lehine bir farklılık bulunduğu, kişisel başarı alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Türkmen (2021) rekreasyon etkinliklerine katılım ile tükenmişlik puanı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiye sahip ve bireylerin tükenmişlikten kurtulmak için rekreatif faaliyetlere yöneldikleri sonucuna ulaşmıştır.

Yıldız ve Eren (2021) araştırmasında iş- boş zaman çatışması ile mesleki tükenmişlik arasında pozitif yönde anlamlı bir etki olduğu, çalışanların iş- boş zaman çatışmaları arttıkça mesleki tükenmişliklerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Tama (2019) çalışmasında

katılımcıların iş yeri rekreasyonuna ilişkin farkındalık düzeylerinin tükenmişlik alt boyutları üzerine anlamlı bir etkisi olduğunu belirtmiştir. Öztürk (2013) sanayi çalışanları ile yaptığı çalışmada rekreasyon ölçeğinden alınana toplam puan ile tükenmişlik alt boyutu duygusal tükenme ile negatif , kişisel başarı boyutu ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. Düzdemir (2019), öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri ve serbest zaman uğraşı durumlarının anlamlı ölçüde farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla çalışma yapmıştır. Araştırmasında Duygusal Tükenme alt boyutu ile serbest zaman uğraşı durumu arasında anlamlı farklılık olduğu, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarı alt boyutları arasında anlamlı farklılık olmadığını saptamıştır. García-Rivera, Olguín-Tiznado, Aranibar, Ramírez-Barón, Camargo-Wilson, López-Barreras ve García-Alcaraz (2020) çalışmalarında tükenmişliği hafifletmek için egzersiz ve boş zaman faaliyetlerinin etkili olduğunu tespit etmişlerdir. Hoeksma, Guy, Brown ve Brady (1994) çalışmalarında boş zaman memnuniyetinin ve rahatlatıcı boş zaman faaliyetlerinin azalmış tükenmişlik ile önemli oranda ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

5.1.2. Birinci alt problem cümlesine ilişkin sonuç ve tartışma

Araştırmanın bu alt probleminde öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine katılımları cinsiyet, medeni durum, yaş, yetiştikleri çevre, kıdem, öğrenim durumu, ekonomik durum, haftalık ders yükü, çalışılan kurum değişkenleri açısından incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine katılımlarının cinsiyet, öğrenim durumu, çalışılan kurum değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmazken, medeni durum, yaş, kıdem, algılanan ekonomik durum, haftalık ders yükü değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Avcı (2009) çalışmasında katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılımları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı, yaş ile arasında anlamlı farklılık bulunduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bakımdan elde edilen sonuç yapılan araştırmayı destekler niteliktedir. Şen (2019) yaptığı çalışmada öğretmenlerin rekreatif etkinliklerine katılımları ile cinsiyet, yaş, kıdem, haftalık ders yükü değişkenleri açısından anlamlı farklılık bulunduğu; medeni durum, ekonomik durum, okul türü değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşmış, bu nedenle elde edilen sonuçlar ile genel olarak benzerlik gösterdiği görülmüştür. Tayfun (2019), öğretmenlerin rekreatif etkinliklere katılımları ile yaş ve eğitim durumu değişkenleri

açısından anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiş, bu nedenle araştırma ile benzer sonuçlara ulaştığı saptanmıştır. Demirbaş (2020), rekreasyon etkinliklerine katılım düzeyleri cinsiyet, yaş, medeni durum, ekonomik durum değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği, kıdem değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Kaya ve Tural (2005), yaptıkları çalışmada eğitimcilerin boş vakitlerinde katılım gösterdikleri aktivitelerin yaş, ekonomik durum, çalışma süreleri açısından anlamlı bir farklılık olduğu, medeni durum değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirtmişlerdir. Öğretmenlere yönelik yapılan bu çalışma ile oldukça örtüşen sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Araştırma sonucuna göre öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine katılım göstermelerinde bazı demografik durumların etkili olduğunu belirtmek mümkündür. Oransal olarak değerlendirildiğinde bekar öğretmenlerin evlilere göre, yaşı daha genç öğretmenlerin diğerlerine göre, meslekte yeni olan öğretmenlerin daha kıdemli olan öğretmenlere göre, ekonomik durumunun iyi olduğunu belirtenlerin, zayıf olduğunu belirtenlere göre, haftalık ders yükü az olanların fazla olanlara göre daha çok serbest zaman etkinliklerine katılım gösterdikleri söylenebilir.

5.1.3. İkinci alt problem cümlesine ilişkin sonuç ve tartışma

Çalışmada katılımcılara serbest zaman etkinliklerine yönelik düşüncelerini ortaya koymak amacıyla bazı sorular yöneltilmiş ve alt problemler olarak ele alınmıştır. Bu sorular şu şekildedir: “Rekreasyon kelimesini daha önce hiç duydunuz mu? Sizce yaşadığınız yerde rekreasyona uygun bir ortam olduğuna inanıyor musunuz? Serbest zaman faaliyetlerinin kişilik üzerine olumlu etkiler yapacağına inanıyor musunuz? Daha fazla serbest zamana sahip olmak ister misiniz? Rekreasyon faaliyetlerine ayrılan zaman sizce boşa giden zaman mıdır? İş saatleriniz ve yapmak zorunda olduğunuz gerekli aktiviteler dışında (Uyku, beslenme, temizlik, işe gidiş-geliş vb.) ortalama günlük kaç saat serbest zamanınız kalmaktadır? Bir gün içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz? Bir hafta içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz? Sizce rekreasyon aktif mi pasif mi olmalı? Aktif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz? Pasif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz? Serbest zaman faaliyetlerine katılım yerleriniz nerelerdir?” “Serbest zaman faaliyetlerine kimlerle katılıyorsunuz? Serbest zaman faaliyetlerine

katılamıyorsanız nedenleriniz nelerdir?” Katılımcıların bu sorulara verdikleri cevaplar cinsiyet, yaş, medeni durum, yetiştiği çevre, mesleki kıdem, öğrenim durumu, çalışılan kurum türü, haftalık ders yükü, ekonomik durum değişkenleri açısından analiz edilerek şu sonuçlara ulaşılmıştır;

Cinsiyet değişkeni açısından; “İş saatleriniz ve yapmak zorunda olduğunuz gerekli aktiviteler dışında ortalama günlük kaç saat serbest zamanınız kalmaktadır? Rekreasyon kelimesini daha önce hiç duydunuz mu? Aktif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz? Pasif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz? Serbest zaman faaliyetlerine katılım yerleriniz nelerdir? Serbest zaman faaliyetlerine katılamıyorsanız nedenleriniz nelerdir?” sorularına verdikleri yanıtlar ile anlamlı şekilde farklılaşma görülmüştür. Kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre daha az serbest zamana sahip oldukları, aktif rekreasyonda her iki grubun da bedensel faaliyetler yapmaktan hoşlandıkları, pasif rekreasyonda ise kadın öğretmenlerin sinema/tiyatroya gitmeyi, erkek öğretmenlerin ise televizyon seyretmeyi tercih ettikleri, serbest zaman etkinliklerine kadın öğretmenlerin evde, erkek öğretmenlerin ise açık alanda katılım göstermeyi tercih ettikleri, serbest zaman etkinliklerine her iki grubunda katılamama nedeni olarak yeterli vakitlerinin olmaması şeklinde görüş bildirdikleri görülmektedir.

Yaş değişkeni açısından; “Sizce rekreasyon aktif mi pasif mi olmalı? Aktif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz? Pasif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz? Bir hafta içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz? Serbest zaman faaliyetlerine katılım yerleriniz nelerdir? Serbest zaman faaliyetlerine kimlerle katılıyorsunuz? Serbest zaman faaliyetlerine katılamıyorsanız nedenleriniz nelerdir?” sorularına verdikleri yanıtlar ile anlamlı şekilde farklılaşma görülmüştür. Yaş gruplarının tamamında öğretmenlerin çoğunluğunun aktif rekreasyon tercih ettikleri, aktif rekreasyonda ise bedensel faaliyetler yapmaktan hoşlandıkları, pasif rekreasyonda televizyon izlemekten hoşlandıkları, serbest zaman faaliyetlerini evde ve aileleriyle gerçekleştirdikleri, serbest zaman faaliyetlerine katılamama nedeni olarak yeterli vakitlerinin olmaması şeklinde ifade etmişlerdir.

Medeni durum değişkeni açısından; “Pasif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz? Serbest zaman faaliyetlerine katılım yerleriniz nelerdir? Serbest zaman faaliyetlerine kimlerle katılıyorsunuz?” sorularına verdikleri yanıtlar ile anlamlı şekilde farklılaşma görülmüştür. Pasif rekreasyonda evli öğretmenler televizyon seyretmekten, bekar öğretmenler ise sinema/tiyatroya gitmekten hoşlanmaktadır. Serbest zaman

etkinliklerine evli öğretmenler evde, bekar öğretmenler ise açık alanda katılmayı tercih etmektedirler. Serbest zaman etkinliklerine ise evli öğretmenler aileleri ile bekar öğretmenler arkadaş grubuyla katıldıklarını belirtmişlerdir.

Mesleki kıdem değişkeni açısından; “Aktif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz? Pasif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz? Serbest zaman faaliyetlerine katılım yerleriniz nerelerdir? Serbest zaman faaliyetlerine kimlerle katılıyorsunuz? Serbest zaman faaliyetlerinin kişilik üzerine olumlu etkiler yapacağına inanıyor musunuz?” sorularına verdikleri yanıtlar ile anlamlı şekilde farklılaşma görülmüştür. Aktif rekreasyonda öğretmenlerin büyük çoğunluğunun bedensel faaliyetlere katılmaktan, pasif rekreasyonda daha az mesleki kıdeme sahip öğretmenlerin sinema/tiyatroya gitmekten, daha fazla mesleki kıdeme sahip öğretmenlerin ise televizyon izlemekten hoşlandıkları görülmektedir. Daha az mesleki kıdeme sahip olan öğretmenler serbest zaman etkinliklerine açık alanda ve arkadaş grupları ile katılmayı, daha fazla mesleki kıdeme sahip öğretmenler ise evde ve aileleri ile katılmayı tercih etmektedirler.

Öğrenim durumu değişkeni açısından; “İş saatleriniz ve yapmak zorunda olduğunuz gerekli aktiviteler dışında ortalama günlük kaç saat serbest zamanınız kalmaktadır? Rekreasyon kelimesini daha önce hiç duydunuz mu? Sizce yaşadığınız yerde rekreasyona uygun bir ortam olduğuna inanıyor musunuz?” sorularına verdikleri yanıtlar ile anlamlı şekilde farklılaşma görülmüştür. Lisans ve yüksek lisans öğretmenlerinin günlük ortalama 1-2 saat serbest zamanlarının kaldığı, rekreasyon kelimesini daha önce yüksek lisans ve lisans mezunu öğretmenlerin oransal olarak çoğunluğunun duyduğu görülmektedir. Buldukları yerde rekreasyona uygun ortam bulunma durumuna lisans mezunu öğretmenler kısmen, yüksek lisans mezunu öğretmenler ise evet cevabını vermişlerdir.

Çalışılan kurum türü değişkeni açısından; “Daha fazla serbest zamana sahip olmak ister misiniz?” sorusuna verdikleri yanıtlar ile anlamlı şekilde farklılaşma görülmüştür. Anaokulunda ve ortaokulda çalışan öğretmenlerin daha fazla serbest zamana sahip olmak istedikleri görülmektedir.

Haftalık ders yükü değişkeni açısından; “İş saatleriniz ve yapmak zorunda olduğunuz gerekli aktiviteler dışında ortalama günlük kaç saat serbest zamanınız kalmaktadır? Aktif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz? Serbest zaman faaliyetlerine katılamıyorsanız nedenleriniz nelerdir?” sorularına verdikleri yanıtlar ile anlamlı şekilde farklılaşma görülmüştür. Haftalık farklı ders saatine sahip olan öğretmenlerin çoğunluğunun

1-2 saat serbest zamanlarının olduğu ve aktif rekreasyonda bedensel faaliyetlerden hoşladıkları görölmektedir. Haftalık ders saati daha az olan öğretmenler serbest zaman faaliyetlerine katılamama nedeni olarak programlarının uymamasını, daha fazla ders saati olan öğretmenler ise yeterli vakitlerinin olmamasını gerekçe göstermektedirler.

Algılanan ekonomik durum değişkeni açısından; “Sizce yaşadığınız yerde rekreasyona uygun bir ortam olduğuna inanıyor musunuz? Bir gün içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz? Bir hafta içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz?” sorularına verdikleri yanıtlar ile anlamlı şekilde farklılaşma görölmüştür. Yaşadıkları yerde rekreasyona uygun ortam bulunma durumuna algılanan ekonomik durumu iyi olan öğretmenler evet, orta olan öğretmenler kısmen, zayıf olan öğretmenler ise hayır cevabını vermişlerdir. Farklı gelir grubuna sahip öğretmenlerin büyük bir çoğunluğu bir gün içerisinde 1 saat, bir hafta içerisinde ise 1 gün serbest zaman faaliyetlerine katılım göstermektedirler.

Literatür incelendiğinde elde edilen sonuçlarla paralellik gösteren ve çalışmayı destekleyen çalışmalar mevcuttur. Avcı (2009) araştırmasında öğretmenlerden bir kısmının ders yüklerinin fazla olmasından dolayı serbest zaman etkinliklerine yeterli zaman ayıramadıkları, bu nedenle serbest zaman faaliyetlerine kısmen katılabildikleri, öğretmenlerin ders programlarının yoğun olmasına karşın ekonomik durumlarının zayıf olduğu bundan dolayı serbest zaman etkinliklerini evde ve pasif olarak gerçekleştirdikleri sonucuna ulaşmıştır. Güngörmüş ve Yetim (2006) öğretim elemanlarıyla yaptıkları çalışma sonucunda katılımcıların boş zamanlarını açık alanda ve spor tesislerinde geçirdiklerini ve serbest zamanlarını spor yaparak, televizyon izleyerek, kitap, dergi, gazete okuyarak değerlendirdiklerini tespit etmişlerdir. Ayrıca öğretim elemanları serbest zamanlarda spor yapmanın dinlendirici olduğunu, sağlığa olumlu etki sağladığını ve iş verimlerini olumlu yönde etkilediğini ifade etmişlerdir. Boş vakit faaliyetlerine katılım gösterememe nedeni olarak da zaman ve ekonomik yetersizlikten kaynaklandığını belirtmişlerdir. Tunçkol ve Çumralıgil (2005), akademik personelin önemli bir bölümünün aktif rekreasyon aktivitelerinden fiziksel etkinlikleri tercih ettiklerini, serbest zaman etkinliklerine daha fazla zaman ayırmak istediklerini, çalıştıkları kurumda rekreasyona faaliyetlerine ayrılan tesislerin yetersiz olduğunu, katılımcıların %46 sının rekreasyon kelimesini daha önce hiç duymadığını yaptıkları araştırma sonucunda tespit etmişlerdir. Yetiş (2000), araştırmasında katılımcıların büyük çoğunluğunun gün içerisinde 3-4 saatlik boş zamana sahip oldukları, haftada birgün rekreasyon etkinliklerine katılım gösterdikleri, çalıştıkları kurumda boş

zaman etkinliklerine yönelik tesislerin yetersiz olduğu, zaman ve imkan sağlandığı takdirde serbest zaman etkinliklerine katılım gösterecekleri şeklinde düşünce belirttikleri sonucuna ulaşmıştır. Zorba (2001), kamu personeline yönelik yaptığı araştırmasında katılımcıların çalıştıkları kurumda boş zamanlarını değerlendirmeye yönelik tesis ve imkan bulunmadığını, daha fazla boş zamana sahip olmak istediklerini ve rekreatif etkinliklere ihtiyaç duyduklarını tespit etmiştir. Çolakoğlu (2005), öğretim elemanları ile yaptığı çalışmada mesai saatlerinin fazla olmasından kaynaklı, serbest zaman aktivitelerine yeterince vakit ayıramadıklarını, imkan ve olanaklar sağlandığı durumda ise serbest zaman etkinliklerine katılım göstereceklerini belirtmişlerdir.

5.1.4. Üçüncü alt problem cümlesine ilişkin sonuç ve tartışma

Öğretmenlerin cinsiyet değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde Duygusal Tükenme ve Kişisel Başarı alt boyutu ile öğretmenlerin cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmış fakat Duyarsızlaşma alt boyutu ile öğretmenlerin cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre duyarsızlaşma puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde elde edilen sonuca benzeyen ve farklılaşan sonuçlara rastlanmaktadır. Girgin (1995), ilkökul öğretmenleriyle yaptığı çalışmasında yalnızca Duyarsızlaşma alt boyutu ve cinsiyet arasında anlamlı farklılık olduğu, erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre duyarsızlaşma puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu açıdan elde edilen sonuçla oldukça benzerlik göstermekte ve yapılan araştırmayı desteklemektedir. Baysal (1995), ise çalışmasında yalnızca Duygusal Tükenme ile cinsiyetin anlamlı şekilde farklılaştığını tespit etmiştir. Kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlerden daha yüksek puan aldıklarını belirtmiştir. Erdemoğlu Şahin (2007); Özcan (2008); Akyürek (2020); Özgül ve Atan (2016); Kırıl (2018), araştırmalarında üç alt boyut ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırma sonucuna ve alanyazında yapılan benzer araştırmalardaki bulgular incelendiğinde erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere kıyasla duyarsızlaşma puanlarının fazla olması dikkat çekmektedir. Bu duruma kadın öğretmenlerin mesleklerini annelik duygusuyla yerine getirmeleri ve bu nedenle öğrencilerine karşı daha duyarlı yaklaşımları neden olarak gösterilebilir.

Öğretmenlerin yaş değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde Duygusal Tükenme ve Duyarsızlaşma ile öğretmenlerin yaşları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülürken, Kişisel Başarı alt boyutu ile öğretmenlerin yaşları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Yaş grupları açısından bakıldığında ise 20-24 yaş aralığındaki katılımcıların Duygusal Tükenme ve Duyarsızlaşmada daha fazla puana sahip oldukları, öğretmenlerin yaşları ilerledikçe daha düşük puana sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ören ve Türkoğlu yaptıkları çalışmada elde edilen sonuca benzer şekilde daha genç yaşta olan katılımcılarının 30-40 yaş aralığındakilere göre tükenmişliklerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Erdemoğlu Şahin (2007); Özcan (2008), araştırmalarında çalışmayı destekleyen sonuca ulaşmış, benzer şekilde Duygusal Tükenme ve Duyarsızlaşma alt boyutları ile yaş arasında anlamlı bir farklılık olduğu, her iki çalışmada da 51 yaş ve üzeri öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Kişisel Başarı alt boyutu ile anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Elde edilen bu sonuç araştırmayı desteklemektedir. Fakat Çimen (2007), çalışmasında Duygusal Tükenme ve Duyarsızlaşmanın yaş değişkeni ile anlamlı şekilde farklılaşmadığı, Kişisel Başarı alt boyutu ile yaş arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu açıdan elde edilen sonuç araştırmayla örtüşmemektedir. Akyürek (2020); Özgül ve Atan (2016), araştırmasında öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ile yaş arasında anlamlı ölçüde farklılık olmadığını tespit etmiştir. Araştırma sonucuna göre 20- 24 yaş aralığındaki öğretmenler daha fazla duygusal tükenme ve duyarsızlaşma yaşamaktadırlar. Öğretmenlerin yaşları ilerledikçe tükenmişlik düzeyleri azalmaktadır. 20- 24 yaş aralığındaki öğretmenlerin tükenmişliklerinin yüksek seviyede olması meslekte yeni olmaları, daha az tecrübeye sahip olmaları ve karşılaştıkları sorunlarla baş etmede güçlük yaşamaları gibi nedenlere bağlı olabilir.

Öğretmenlerin medeni durum değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarı alt boyutları ile öğretmenlerin medeni durumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Baysal (1995); Girgin (1995); Maslach ve Jackson (1981); Schwab ve Iwanicki (1982); Şahin (2007); Özgül ve Atan (2016); Kırıl(2018), yaptıkları araştırmalarında medeni durum değişkeninin tükenmişlik üzerine etkisi olmadığı sonuçlarına ulaşmıştır. Erdemoğlu Şahin (2007), Duygusal Tükenme ile medeni durum değişkeninin anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarı alt boyutları ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Akyürek (2020), çalışmasında

Duygusal Tükenme ve Kişisel Başarı alt boyutları ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığı, Duyarsızlaşma alt boyutu ile anlamlı farklılık olduğu ve bekar öğretmenlerin tükenmişliğin duyarsızlaşma boyutuna ilişkin daha yüksek algıya sahip olduklarını ifade etmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara bakıldığında öğretmenlerin medeni durumlarının tükenmişlik düzeylerine anlamlı şekilde etki ettiği görülmektedir. Birçok araştırmada benzer sonuçlara ulaşıldığı yapılan literatür taraması sonucunda tespit edilmiştir. Öğretmenlerin özel yaşamlarındaki karakteristik özelliklerinin mesleki tükenmişliklerine herhangi bir etkisinin olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Öğretmenlerin mesleki kıdem değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde Duygusal Tükenme ve Kişisel Başarı alt boyutları ile öğretmenlerin mesleki kıdemi arasında anlamlı bir farklılık görülmezken, Duyarsızlaşmanın öğretmenlerin mesleki kıdemine anlamlı şekilde etki ettiği görülmektedir. 1-5 yıl arası mesleki kıdemi bulunan öğretmenlerin daha fazla mesleki kıdemi bulunanlara oranla duyarsızlaşma puanlarının istatistiksel olarak yüksek olduğu saptanmıştır. Literatür tarandığında farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Erdemoğlu Şahin (2007); Özcan (2008), araştırmalarında Duygusal Tükenme ve Duyarsızlaşma alt boyutları ile öğretmenlerin mesleki kıdemleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu, Kişisel Başarı alt boyutu ile anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Çalışmalarında 26 sene ve üstü kıdemi bulunan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kıral (2018), çalışmasında Duygusal Tükenme ile mesleki kıdem arasında anlamlı farklılık olduğu ve 16-20 yıl arası görev yapan öğretmenlerin tükenmişlik seviyelerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Çimen (2007); Akyürek (2020); Özgül ve Atan (2016), üç alt boyut ile mesleki kıdem arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular göstermektedir ki meslekte daha az kıdeme sahip olan öğretmenlerin daha kıdemli olanlara göre öğretmenlik mesleğine karşı duyarsızlaşma yaşadıkları görülmektedir. Bu duruma öğretmenlere gösterilen saygı ve değerın yıllar içerisinde azalması, göreve yeni başlayan öğretmenlerin de bu durumdan etkilenmesi neden olabilir.

Öğretmenlerin öğrenim durumu değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde Duygusal Tükenme alt boyutu ile öğretmenlerin öğrenim durumu arasında anlamlı bir farklılık olduğu, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarı alt boyutları ile öğretmenlerin öğrenim durumu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yüksek lisans mezunu öğretmenlerin Duygusal Tükenme puanlarının daha fazla olduğu görülmektedir. Erdemoğlu Şahin (2007), araştırmasında Duygusal Tükenme ve Duyarsızlaşma alt boyutları

ile öğretmenlerin mezuniyet durumları arasında anlamlı bir farklılık olduğu, Kişisel Başarı alt boyutu ile anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Çimen (2007); Öztürk ve Deniz (2008), Duyarsızlaşma alt boyutu ile öğretmenlerin eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve lisansüstü eğitim mezunu öğretmenlerin daha fazla duyarsızlaştığı, Duygusal Tükenme ve Kişisel Başarı alt boyutları ile anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Akyürek (2020) ise alt boyutlar ile öğrenim durumu değişkenleri arasında anlamlı farklılaşmadığını saptamıştır. Araştırma sonucunda yüksek lisans mezunu öğretmenlerin duygusal tükenme yaşadıkları görülmektedir. Yüksek lisans mezunu öğretmenlerin uzun süren eğitimleri öğretmenlerde tükenmişliğe neden olabilir.

Öğretmenlerin çalışılan kurum değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde Duygusal Tükenme ve Duyarsızlaşmanın öğretmenlerin çalıştığı kurum değişkeni ile anlamlı şekilde farklılaşmadığı, Kişisel Başarı alt boyutu ile öğretmenlerin çalıştığı kurum arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Duygusal Tükenme alt boyutunda Anaokulunda görev yapan öğretmenlerin, Duyarsızlaşma alt boyutunda ise Ortaokulda görev yapan öğretmenlerin istatistiksel anlamda daha yüksek puana sahip oldukları tespit edilmiştir. Özcan (2008), araştırmasında Duygusal Tükenme ve Kişisel Başarı alt boyutları ile okul türü arasında anlamlı farklılık olmadığı, Duyarsızlaşma alt boyutu ile anlamlı ölçüde farklılık olduğu ve ilköğretim öğretmenlerinin daha fazla duyarsızlaştığı sonucuna ulaşmıştır. Akyürek (2020), araştırmasında elde edilen bulgulardan farklı olarak okul kademesi değişkeni ile Kişisel Başarının anlamlı şekilde farklılaştığı ve ortaokulda görevli olan öğretmenlerin daha yüksek algıya sahip olduklarını tespit etmiştir. Araştırmada Anaokulunda görev yapan öğretmenlerin daha fazla tükenmişlik yaşadıkları görülmektedir. Öğretmenlerin küçük yaştaki öğrenci gruplarıyla çalışmaları tükenmişlik sendromu yaşamalarında etkili olabilir.

Öğretmenlerin haftalık ders yükü değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarı alt boyutları ile öğretmenlerin haftalık ders yükü arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Çimen (2007) ise araştırmasında yalnızca Duyarsızlaşma alt boyutu ile öğretmenlerin ders yükü arasında anlamlı bir farklılık olduğu, haftada 18-20 saat derse giren öğretmenlerin daha fazla duyarsızlaştığını belirtmiştir. Çalışmada tükenmişliğin alt boyutları ile haftalık ders yükü arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmenlerin bir hafta içerisinde girdikleri ders saati ile tükenmişliğin ilgili olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Öğretmenlerin algılanan ekonomik durum değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarı alt boyutları ile öğretmenlerin algılanan ekonomik durumu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Girgin (1995), çalışmasında katılımcıların algılanan sosyo-ekonomik durumunun tükenmişliklerine anlamlı şekilde etki etmediğini tespit etmiştir. Bu sonuç araştırmadan elde edilen bulguyu destekler niteliktedir. Benzer şekilde Filiz (2014), araştırmasında öğretmenlerin aylık geliri ile tükenmişlikleri arasında anlamlı şekilde farklılaşma olmadığını ortaya koymuştur. Araştırmada elde edilen bulgulara göre tükenmişliğin alt boyutları ile algılanan ekonomik durum değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır. Öğretmenlerin gelir durumları ile tükenmişliğin ilgili olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

5.1.5. Dördüncü alt problem cümlesine ilişkin sonuç ve tartışma

Öğretmenlerin yaşadıkları yerde rekreasyona uygun ortam bulunma durumu ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarı alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde benzer çalışmalara çok fazla rastlanmamaktadır. En yakın çalışmalarda ise farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Kefeli (2020) araştırmasında katılımcıların işyerinde rekreasyona uygun ortam bulunma durumu ile tükenmişlik ölçeğinin Duygusal Tükenme ve Duyarsızlaşma alt boyutları arasında evet yapıyor lehine anlamlı farklılık olduğu, Kişisel Başarı alt boyutu ile anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırmada öğretmenlerin buldukları yerde rekreasyona uygun ortam bulunma durumları ile tükenmişlik seviyeleri arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Elde edilen bu sonucuna göre öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin rekreasyona uygun ortam bulunup bulunmaması ile ilgili olmadığını ifade etmek mümkündür.

5.1.6. Beşinci alt problem cümlesine ilişkin sonuç ve tartışma

Öğretmenlerin bir gün içerisinde serbest zaman etkinliklerine katılım sıklıkları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde Duygusal Tükenme alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bir gün içerisinde serbest zaman etkinliklerine hiç katılım göstermeyen öğretmenlerin Duygusal Tükenme puanlarının daha fazla katılım gösterenlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarı alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Tama (2019) çalışmasında gün içinde düzenli aralıklarla rekreasyon tesislerine giden bireylerin daha düşük iş stresi ve tükenmişlik yaşadığını tespit etmiştir. Chen, Stevinson, Ku, Chang ve Chu (2012) araştırmalarında zihinsel sağlık için sıklık ve süreden ziyade daha yüksek yoğunluklu aktivitenin önemli olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmadan elde edilen bulgular göre bir gün içerisinde serbest zaman etkinliklerine hiç katılım göstermeyen öğretmenlerin daha fazla duygusal tükenme yaşadıkları ve gün içerisinde serbest zaman etkinliklerine ayırdıkları süre arttıkça daha az tükenmişlik yaşadıkları görülmektedir.

5.1.7. Altıncı alt problem cümlesine ilişkin sonuç ve tartışma

Öğretmenlerin bir hafta içerisinde serbest zaman etkinliklerine katılım sıklıkları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarı alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bir hafta içerisinde 1 gün serbest zaman etkinliklerine katılım gösteren öğretmenlerin Duygusal Tükenme puanlarının en yüksek olduğu, 2 gün ve üzerinde katılım gösterenlerin puanlarının daha düşük olduğu gün süresi arttıkça da puanlarının düştüğü görülmektedir. Duyarsızlaşma alt boyutunda da benzer şekilde haftada 1 gün katılım gösteren öğretmenlerin puanlarının yüksek olduğu saptanmıştır. Kişisel Başarı alt boyutunda bir hafta içerisinde hiç katılım gösteremeyen öğretmenlerin Kişisel Başarı puanlarının düşük olduğu, serbest zaman etkinliklerine katılım süresi arttıkça puanlarının yükseldiği görülmektedir. Kefeli (2020), araştırmasında katılımcıların rekreasyon faaliyetlerine katılım sıklıkları ile tükenmişlik alt boyutları arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç elde edilen sonuç ile oldukça farklılık göstermektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular göstermektedir ki öğretmenlerin bir hafta içerisinde serbest zaman etkinliklerine katılım süreleri arttıkça Duygusal Tükenme ve Duyarsızlaşma puanlarının düştüğü, alt düzeyde tükenmişliğe kapıldıkları görülmektedir. Kişisel Başarı alt boyutunda ise serbest zaman etkinliklerine katılım süreleri arttıkça puanları yükselmektedir. Öğretmenlerin bir hafta içerisinde serbest zaman etkinliklerine katılım süreleri arttıkça tükenmişlik düzeyleri azalmaktadır şeklinde ifade edilebilir.

5.1.8. Yedinci alt problem cümlesine ilişkin sonuç ve tartışma

Öğretmenlerin serbest zaman faaliyetlerinin kişilik üzerinde olumlu etkiler bırakma durumu ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde Duygusal Tükenme ve Duyarsızlaşma alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Kişisel Başarı alt boyutu ile öğretmenlerin serbest zaman faaliyetlerinin kişilik üzerinde olumlu etkiler bırakma durumu arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Kişisel Başarı alt boyutunda serbest zaman faaliyetlerine katılımın kişilik üzerine olumlu etki bıraktığını düşünen öğretmenlerin puanlarının yüksek, kısmen cevabı verenlerin puanlarının orta, hayır cevabı verenlerin ise düşük olduğu saptanmıştır. Öztürk (2013) boş zaman etkinliklerinin bıraktığı etkiler ile tükenmişlik ölçeğinin Kişisel Başarı alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç mevcut araştırma ile örtüşmektedir. Lin, Huang, Yang ve Chiang (2014) yaptıkları çalışmada boş zaman katılımı, iyi oluş ile pozitif ilişkili iken tükenmişlik iyi oluş ile negatif ilişkili olarak bulunmuştur. Çalışmada serbest zaman faaliyetlerinin kişilik üzerine olumlu etki bırakıp bırakmayacağına yönelik öğretmenlerin düşünceleri alınmıştır. Öğretmenlerin büyük bir çoğunluğu evet cevabı vermiştir. Tükenmişlik alt boyutları ile anlamlı farklılık gösterip göstermediği analiz edildiğinde ise Kişisel Başarı alt boyutu ile anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Kişisel Başarı ile anlamlı farklılık olması sorulan soru ile oldukça ilgili bir sonuçtur.

5.1.9. Sekizinci alt problem cümlesine ilişkin sonuç ve tartışma

Öğretmenlerin daha fazla serbest zamana sahip olmak isteme durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde Duygusal Tükenme ve Duyarsızlaşma boyutlarının anlamlı şekilde farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Bu boyutlarda evet diyenlerin puanları en yüksektir. Kişisel Başarı alt boyutu ile öğretmenlerin daha fazla serbest zamana sahip olmak isteme durumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Öğretmenlerin daha fazla serbest zamana sahip olmak istemeleri ile tükenmişlik seviyelerine bakıldığında Duygusal Tükenme ve Duyarsızlaşma boyutlarında anlamlı farklılık bulunması tükenmişlik yaşayan öğretmenlerin daha çok serbest zamana ihtiyaç duymaları ve rekreatif faaliyetler yapmak istemeleri ile ilgili olabilir.

5.1.10. Dokuzuncu alt problem cümlesine ilişkin sonuç ve tartışma

Öğretmenlerin rekreasyon faaliyetlerine ayrılan zamana yönelik düşünceleri ile tükenmişlik seviyeleri arasındaki ilişki incelendiğinde Duygusal Tükenme ve Kişisel Başarı boyutlarında anlamlı şekilde farklılaşma olmadığı görülmüştür. Duyarsızlaşma alt boyutu ile öğretmenlerin rekreasyon faaliyetlerine ayrılan zamana yönelik düşünceleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Yöneltilen soruya kısmen cevabı veren öğretmenlerin sıra ortalaması en yüksek iken evet cevabı verenlerin en düşüktür. Elde edilen sonuca göre öğretmenlerin büyük bir çoğunluğu rekreasyon faaliyetlerine ayrılan zamanı boşa giden vakit olarak görmemektedir. Bu durumu rekreatif etkinlikler için ayrılan zamanın öğretmenlerin tükenmişliklerine olumlu etki edeceği şeklinde ifade etmek mümkündür.

5.2. Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın sonucuna ve tükenmişlik, serbest zaman ve rekreasyon kavramları üzerine çalışma yapacak olanlara yönelik önerilere yer verilmiştir.

5.2.1. Araştırma sonucuna yönelik öneriler

- Araştırma sonucuna göre 20-24 yaş aralığındaki ve 1-5 yıl arası kıdeme sahip olan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri daha yüksektir. Bu gruptaki öğretmenlerin tükenmişlik sendromu yaşamamaları için bu öğretmenlere yönelik önleyici rehberlik hizmetleri sunulabilir.
- Öğretmenlerin öğretmenlik mesleğine ilk adımı attıkları eğitim fakültelerinden itibaren serbest zaman eğitimi almaları ve rekreasyon konusunda bilinçlendirilmeleri, öğretmenlerde serbest zamanı değerlendirme bilinci oluşturulmalıdır. Mesleğe başladıklarında da fakültede aldıkları serbest zaman eğitiminin devamı olacak şekilde uygulamaya ve aktif katılıma dayalı hizmet içi eğitim almaları önerilebilir.
- Toplumun temel taşı olan öğretmenlerin tükenmişlik yaşamasının birçok nedeni bulunmaktadır. Öğrenci davranışları, idare ve yöneticilerin öğretmenlere yönelik tutumları ve toplumda öğretmene verilen değer ve saygının azalması bu sebeplerden bazılarıdır. Tükenmişliğe yol açan bu nedenlerin ortadan kaldırılmasına yönelik çalışmalar yapılması, öğrenci davranışlarında yasal yaptırımlar çerçevesinde düzeltilmeye gidilmesi, idarecilerin öğretmenlere karşı tutumlarında değişiklik yapması ve öğretmenlerin değersizleşmesine izin verilmemesi bu açıdan önemlidir.
- Öğretmenlerin tükenmişlikleri çeşitli değişkenler açısından incelendiğinde Duygusal Tükenme ve Duyarsızlaşma alt boyutlarında daha fazla olduğu görülmektedir. Bu durumun altında yatan nedenleri tespit etmek amacıyla ülke genelinde öğretmenlere çeşitli testler yapılarak, problem durumları ortaya çıkarılması ve çözüm yolları araştırılması önerilebilir.
- Araştırma sonucu ve benzer araştırmalardan elde edilen sonuçlar katılımcıların serbest zaman ve rekreasyon etkinliklerine yeterince zaman ayıramadıklarını, çalıştıkları kurumda rekreasyona uygun ortam bulunmadığını göstermektedir. Bu nedenle çalışanların çalıştıkları işyeri veya kurumda rekreatif faaliyetlere uygun ortamların oluşturulması, mesai saatlerinde düzenlemeler yapılması önerilebilir.

5.2.2. Gelecek çalışmalara y6nelik 6neriler

- Çalışmada Maslach T6kenmişlik 6leği ile anket sorularına yer verilmiştir. Bunun yerine Maslach T6kenmişlik 6leği ile Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımına y6nelik 6lek kullanılarak iki 6lek arasındaki korelasyona da bakılabilir.
- Çalışmada elde edilen bulgulara g6re 20-24 yaş aralığındaki 6đretmenlerin t6kenmişlik d6zeylerinin y6ksek olduğu g6r6lmektedir. Yaşanan bu t6kenmişliğin nedenlerini ortaya koyabilecek ve bu nedenlerin ortadan nasıl kaldırılabilceğine y6nelik çalışmalar 6nerilebilir.
- Çalışılan katılımcı sayısı azaltılarak iki grupla çalışma yapılabilir. Uzun s6re ve d6zenli rekreatif etkinliklere katılım g6steren katılımcılarla, oldukça sınırlı ya da hiç katılım g6stermeyen iki grup arasında çeşitli değişkenler açısından daha detaylı araştırma yapılması 6nerilebilir.
- Farklı meslek gruplarına da t6kenmişlik 6leği uygulanarak (polisler, sağlık çalışanları gibi) 6đretmenlerin t6kenmişlik durumlarıyla arasında fark olup olmadığına çeşitli değişkenler açısından karşılaştırmanın olduğu bir çalışma yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Açıkada, C. ve Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor*. Ankara: Büro-Tek Matbaacılık Yayınları.
- Ağaoğlu, Y. S. ve Boyacı M. (2013), Serbest zaman eğitimi, *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 8(1), 17-23. <https://atif.sobiad.com/AWlke3p9c1v2OjYA2CDd>
- Akçamete, G., Kaner, S. ve Sucuoğlu, B. (2001). *Öğretmenlerde tükenmişlik, iş doyumu ve kişilik*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Aksu, H. S. (2020), Rekreasyon ve ihtiyaç kavramı. İ. Kayantaş ve M. Söyler (Ed.), *Sporda Akademik Yaklaşımlar-6*, (ss. 71-86). Ankara: Gece Kitaplığı
- Akyüz, B., Ünal, Ö., Mete, M. ve Doger, F. (2015). İnşaat sektöründe zaman yönetimi: Irak'ın kuzeyindeki Türk şantiyeleri üzerine bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 85-106. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/sbe/issue/23146/247226>
- Akyürek, M. İ. (2020). Öğretmenlerde tükenmişlik. *Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(37), 35-47. doi: 10.14582/DUZGEF.2020.138
- Alarcon, G., Eschleman, K. J. ve Bowling, N. A. (2009). Relationships between personality variables and burnout: A meta-analysis. *Work & stress*, 23(3), 244-263. doi: 10.1080/02678370903282600
- Antoniou, A. S., Polychroni, F. ve Walters, B. (2000, Temmuz). *Sources of stress and professional burnout of teachers of special educational needs in Greece*. In International Special Education Congress, University of Manchester, England.
- Antoniou, A.S., Polychroni, F. ve Vlachakis, A. N. (2006). Gender and age differences in occupational stress and professional burnout between primary and high- school teachers in Greece. *Journal of Managerial Psychology*, 21(7), 682-690. doi: 10.1108/02683940610690213
- Arabacı, K. (2021). *Sınıf öğretmenlerinin serbest zaman doyumu öğretmenliğe ilişkin tutumu ve psikolojik iyi oluşlarının incelenmesi (Manisa İli örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 672156).

- Arı, G. S. ve Bal, E. Ç. (2008). Tükenmişlik kavramı: birey ve örgütler açısından önemi. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 15(1), 131-148. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/yonveek/issue/13688/165664>
- Arslan, S. (2013). *Serbest zaman-rekreasyon ve serbest zaman eğitimi (yetişkin eğitimi bakış açısıyla)*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Avcı, T. (2009). *Muğla ili Milli Eğitim Müdürlüğü'nde görev yapan öğretmenlerin serbest zaman alışkanlıklarının değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 235306).
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E. ve Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 115-129. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/susbed/issue/61791/924051>
- Bailey, R. D. (1985). *The burn-out helper. Coping with stress in caring*. Oxford: Blackwell Scientific Publications Ltd. 28-45
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (1993). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (2013). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. doi:10.1037/0033-295X.84.2.191
- Barnhart, C. L. (Ed.). (1975). *The world book dictionary* (Vol. 2). Chicago: Published exclusively for Field Enterprises Educational Corporation
- Barutçugil, İ. S. (1989). *Turizm işletmeciliği*. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Başarangil, İ. (2014). Rekreasyon ve animasyon yönetimi ders notu. *Personel. klu.edu.tr.*, 1-130.
- Baysal, A. (1995). *Lise ve dengi okul öğretmenlerinde meslekte tükenmişliğe etki eden faktörler*. (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 41375).
- Betoret, F. D. (2006). Stressors, self-efficacy, coping resources ve burnout among secondary school teachers in Spain, *Educational Psychology*, 26(4), 519-539, doi: 10.1080/01443410500342492
- Bogaert, I., De Martelaer, K., Deforche, B., Clarys, P. ve Zinzen, E. (2014). Associations between different types of physical activity and teachers' perceived mental, physical,

and work-related health. *BMC public health*, 14(1), 1-9. doi:10.1186/1471-2458-14-534

Budak, S. (2003). *Psikoloji sözlüğü*, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Butler, G. D. (1968). *Introduction to community recreation*. New York: Mc Graw-Hill Book Company.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2019). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.

Byrne, B. M. (1991). Burnout: Investigating the impact of background variables for elementary, intermediate, secondary and university educators. *Teaching and Teacher Education*, 7(7), 197-209. doi: 10.1016/0742-051X(91)90027-M

Can, A. (2019). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*, Ankara: Pegem Akademi.

Can, E. (2015). Boş zaman, rekreasyon ve etkinlik turizmi ilişkisi. *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*, (10), 1-17. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/istjss/issue/17496/18304>

Cano-García, F. J., Padilla-Muñoz, E. M. ve Carrasco-Ortiz, M. Á. (2005). Personality and contextual variables in teacher burnout. *Personality and Individual Differences*, 38(4), 929-940. doi: 10.1016/j.paid.2004.06.018

Cambridge Dictionary (14.11.2021). <https://dictionary.cambridge.org/tr/s%C3%B6zl%C3%BCk/ingilizcet%C3%BCrk%C3%A7e/recreation>

Cemaloğlu, N. ve Erdemoğlu Şahin, D. (2007). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15 (2), 463-484. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/kefdergi/issue/49102/626583>

Cenkseven, F. ve Sarı, M. (2009). The quality of school life and burnout as predictors of subjective well-Being among teachers. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 9(3), 1223-1235. Erişim adresi: <https://eric.ed.gov/?id=EJ858924>

Cerit, Y. (2008). İlköğretim okulu müdürlerinin hizmet yönelimli liderlik davranışlarının öğretmenlerin tükenmişliklerine etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 56 (56), 547-570. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/kuey/issue/10341/126692>

- Ceylan, M. (2009). *Rekreasyonel uçurtma sörfü ve rüzgâr sörfü yapan bireylerin atılganlık, tükenmişlik, depresyon, öfke, sosyotropi ve otonomi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 235325).
- Chang, H. (2017). Gender differences in leisure involvement and flow experience in professional extreme sport activities. *World Leisure Journal*, 59(2), 124-139. doi: 10.1080/16078055.2016.1166152
- Chen, L. J., Stevinson, C., Ku, P. W., Chang, Y. K. ve Chu, D. C. (2012). Relationships of leisure-time and non-leisure-time physical activity with depressive symptoms: a population-based study of Taiwanese older adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 1-10. doi: 10.1186/1479-5868-9-28
- Cheng, T. M., Chang, S. Y. ve Chan, Y. Y. (2018). I know you are suffering from burnout: The moderated mediation effects of "leisure benefits" and "leisure coping" on the burnout model of flight attendants. *Journal of Air Transport Management*, 71, 119-129. doi: 10.1016/j.jairtraman.2018.06.003
- Corbin, H. (1970). *Recreation leadership. 3th Edition*, New York: Prentice-Hall Inc.
- Cordes, C. L. ve Dougherty, T. W. (1993). A review and an integration of research on job burnout. *The Academy of Management Review*, 18(4), 621-656. doi: 10.5465/AMR.1993.9402210153
- Cunningham, W. G. (1983). Teacher burnout-solutions for the 1980s: A review of the literature. *The urban review*, 15(1), 37-51. doi: 10.1007/BF01112341
- Curtis J. E. (1979). *Recreation theory and practice*. Toronto: Mosby Company.
- Çakıroğlu, H. (1998). *Rekreasyon; Beden eğitimi dersi ve diğer dersler açısından okullarda ders dışı faaliyetlerin durumu eğitsel kollar ve fonksiyonları* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 69198).
- Çam, O. (1989). *Hemşirelerde tükenmişlik ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Çam, O. (1992). *Tükenmişlik envanterinin geçerlik ve güvenirliğinin araştırılması*. 7.Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları El Kitabı. Ankara: Psikologlar Derneği Yayınları.

- Çam, M.O. (1995). *Tükenmişlik*. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- Çelik, A., Şimşek, M. Ş. ve Soysal, A. (Ed) (2016). *Zaman yönetimi ve yönetsel zamanda etkinlik*. Konya: Eğitim Kitabevi.
- Çimen, S. (2007). *İlköğretim öğretmenlerinin tükenmişlik yaşantıları ve yeterlik algıları*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 204341).
- Çokluk, Ö. (1999). *Zihinsel ve işitme engelliler okullarında görev yapan yönetici ve öğretmenlerde tükenmişliğin kestirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 74861).
- Çokluk, Ö. (2001). Engelliler okullarında görev yapan yöneticilerde ve öğretmenlerde tükenmişlik. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 3 (1), 35-47. doi: 10.1501/Ozlegt_0000000053
- Çolakoğlu, T. (2005). Üniversite öğretim elemanlarının boş zaman alışkanlıklarını değerlendirmeleri üzerine bir araştırma. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(1), 247-258. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gefad/issue/6757/90879>
- Demirbaş, L. (2020). *Öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine katılım sıklıklarının, mutluluk ve yaşam kalitesine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 655181).
- Demirdöğen, N. (2013). *Okul öncesi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik yardım arayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 348337).
- Demirtaş, H. ve Güneş, H. (2002). *Eğitim yönetimi ve denetimi sözlüğü*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Dilber, E. (2009). *İlköğretim öğretmenlerinin tükenmişlik yaşantıları ve öz yeterlik algıları "İstanbul Kartal ilçesi örneği"*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 306562).
- Dilsiz, B. (2006). *Konya İl'indeki ortaöğretim okullarında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik ve iş doyumunu düzeylerinin bölgelere göre değerlendirilmesinin çok değişkenli istatistiksel analizi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 183114).

- Dolan N. (1987). The relationship between burnout and job satisfaction in nurses, *Journal of Advanced Nursing*, 12 (1), 3–12. doi: 10.1111/j.1365-2648.1987.tb01297.x.
- Dorul, E. (2017). *Milli eğitime bağlı görev yapan öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine katılımlarının ve serbest zaman engellerinin incelenmesi antalya örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 475312).
- Düzdemir, A. (2019). *Öğretmenlerin rekreatif etkinliklere katılımlarında serbest zaman katılım engelleri ve mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 569635).
- Ergen, E. (2006). *Spor bilimleri ve hekimliği yazıları*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Erken, K. (2008). *Öğretmenlerin serbest zamanlarında spor faaliyetlerine katılımlarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 228741).
- Erol, E. ve Yazıcıoğlu, İ. (2019). Tükenmişlik düzeyinin iş performansına etkisinde rekreatif aktivitelerin aracılık rolü: Yiyecek içecek işletmelerinde bir araştırma, *Turizm Akademik Dergisi*, 6(2), 139-152. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/touraj/issue/50389/573893>
- Ersin, M. (1981). *Eğitimde psikolojinin rolü 2.Cilt Öğretmen Kitapları No:154*, İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Ersoy, F., Yıldırım, C. ve Edirne, T. (2001). Tükenmişlik (staff burnout) sendromu. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 10(2), 46-47. Erişim adresi: <https://www.ttb.org.tr/STED/sted0201/1.html>
- Farber, B. A. (1991). *Crisis in education: Stress and burnout in the American teacher*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Fielding, M. A. ve Gall M. D. (1982). *Personality and situational correlates of teacher stress and burnout*. Paper Presented At The Annual Meeting Of The American Educational Research Association. New York. Erişim adresi: <https://eric.ed.gov/?id=ED219353>
- Filiz, Z. (2014). Öğretmenlerin iş doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 10(23), 157-172. doi: 10.17130/ijmeb.2014.10.23.437

- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165. doi: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x
- Friedman, I. A. (1995). Measuring school principal-experienced burnout. *Educational and psychological measurement*, 55(4), 641-651. doi:10.1177%2F0013164495055004012
- Fuller, L. E. (2014). *The effects of leisure satisfaction and perfectionism on academic burnout* Theses and Dissertations. 1422. Erişim adresi: <https://commons.und.edu/theses/1422>
- García-Rivera, B. R., Olguín-Tiznado, J. E., Aranibar, M. F., Ramírez-Barón, M. C., Camargo-Wilson, C., López-Barreras, J. A. ve García-Alcaraz, J. L. (2020). Burnout syndrome in police officers and its relationship with physical and leisure activities. *International Journal Of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5586 doi: 10.3390/ijerph17155586
- Girgin, G. (1995). *İlkokul öğretmenlerinde meslekten tükenmişliğin gelişimini etkileyen değişkenlerin analizi ve bir model önerisi*. (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 041339).
- Girgin, G. (2010). Öğretmenlerde tükenmişliğe etki eden faktörlerin araştırılması, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(32), 31-48. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/esosder/issue/6146/82502>
- Gökçe, S.C. (2019). *Spor genel müdürlüğü merkez teşkilatında çalışan personelin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 565435).
- Gündüz, B. (2004). *Öğretmenlerde tükenmişliğin akılcı olmayan inançlar ve mesleki bazı değişkenlere göre yordanması*, (Yayımlanmamış doktora tezi), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Gündüz, B. (2005). İlköğretim öğretmenlerinde tükenmişlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1). 152- 166. Erişim adresi: <http://dergipark.org.tr/en/download/article-file/161031>
- Güngörmüş, H. A. ve Yetim, A. (2006). Ankara'daki beden eğitimi ve spor öğrenimi veren yükseköğretim kurumlarında görev yapan öğretim elemanlarının boş zamanlarını değerlendirme biçimlerinin araştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(2), 653-666. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefdergi/issue/49104/626643>

- Gürbüz, M. ve Aydın, A. H. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2). Erişim adresi: <http://acikerisim.ksu.edu.tr:8080/xmlui/handle/ksu/270>
- Gürbüz, Z. (2008). *Kars ilinde görevli okul öncesi öğretmenlerinin iş tatmin düzeyleri ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 219945).
- Hazar, A. (2014). *Rekreasyon ve animasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hock, R. R. (1988). Professional burnout among public school teachers. *Public personnel management*, 17(2), 167-189. doi: 10.1177%2F009102608801700207
- Hoeksma, J. H., Guy, J. D., Brown, C. K. ve Brady, J. L. (1994). The relationship between psychotherapist burnout and satisfaction with leisure activities. *Psychotherapy in Private Practice*, 12(4), 51-57. doi: 10.1300/J294v12n04_05
- Işıkkhan, V. (2004). *Çalışma hayatında stres ve başa çıkma yolları*. Ankara: Sandal Yayınları
- Işıklar, A. (2002). *Lise dengi ve ilköğretim okullarındaki öğretmenlerin iş doyumu, tükenmişlik ve empatik eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 113845).
- Iwanicki, E. F. (1983). Toward understanding and alleviating teacher burnout. *Theory into practice*, 22(1), 27-32. doi: 10.1080/00405848309543034
- Izgar, H. (2003). *Okul yöneticilerinde tükenmişlik*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- İskender, A. ve Yaylı, A. (2017). İşgörenlerin iş ve serbest zaman çatışma düzeyleri ile mesleki tükenmişlik ve yaşam tatmini ilişkisi: Ankara'daki 4-5 yıldızlı otel çalışanları üzerine bir uygulama. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 95-112. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/mjss/issue/40509/485529>
- Kaçmaz, N. (2005). Tükenmişlik (burnout) sendromu. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 68(1), 29-32. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/iuitfd/issue/9260/116046>
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon boş zaman değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve kentlileşme*. Ankara: Gazi Kitabevi.

- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon boş zaman değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (ed). (2016). *Rekreasyon bilimi*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kardelienė, L., Masiliauskas, D., Kardelis, K. ve Trinkūnienė, L. (2009). Kūno kultūros mokytojų saviugda: fizinio aktyvumo motyvai ir formos laisvalaikiu. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 2(73).
- Kaya, K. ve Tatal, Y. (2005). Öğretmenlerin boş zamanlarında sosyal ve kültürel etkinliklere katılımları ile ilgili tutumları (Isparta örneği). *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(2), 271-289. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sduibfd/issue/20840/223370>
- Kefeli, T. (2020). *Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının rekreasyon aktivitelerine katılımlarının iş doyumları ve tükenmişlik düzeyleri açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 631787).
- Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon, boş zamanı değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kıral, B. (2018). Anadolu Lisesi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenlerle ilişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (6), 925-934. doi: 10.18506/anemon.399220
- Kocaekşi, S. (2012). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web ofset Tesisleri.
- Koçyiğit, M. ve Yıldız, M. (2014). Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: Konya örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(2), 211- 223. doi: 10.14486/IJSCS193
- Kraus, R. (2000). *Leisure in a changing america: trends in issues for the 21th century*. Boston: Allyn and Bacon.
- Kraus, R. (1977). *Recreation today: Program planning and leadership*. California, USA: Second Edition, Goodyear Publishing Company.
- Krejcie, R. V. ve Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research actitives. *Educational And Psychological Measurement*, 30(3), 607-610. doi: 10.1177/001316447003000308.
- Kulaklıkaya, K. (2013). *İşkoliklik, tükenmişlik sendromu ve iş yükü algısı arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 367837).

- Koka, A., Tilga, H., Kalajas-Tilga, H., Hein, V. ve Raudsepp, L. (2020). Detrimental effect of perceived controlling behavior from physical education teachers on students' leisure-time physical activity intentions and behavior: An application of the Trans-Contextual Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5939. doi: 10.3390/ijerph17165939
- Kyriacou, C. (2000). *Stres-Busting for teachers*, Cheltenham: Nelson Thornes.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational review*, 53(1), 27-35. doi: 10.1080/00131910120033628
- Kyriacou, C. ve Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress: Prevalence, sources, and symptoms. *British journal of educational psychology*, 48(2), 159-167. doi: 10.1111/j.2044-8279.1978.tb02381.x
- Lau, P. S. Y., Yuen, M. ve Chan, R. M. C. (2005). Do demographic characteristics make a difference to burnout among Hong Kong secondary school teachers? *Social Indicators Research*. 71(1-3), 491-516. doi: 10.1007/1-4020-3602-7_17
- Levinson, H. (1996). Burnout. *Harvard Business Review*. Temmuz-Ağustos, 153–161.
- Lin, Y. S., Huang, W. S., Yang, C. T. ve Chiang, M. J. (2014). Work–leisure conflict and its associations with well-being: The roles of social support, leisure participation and job burnout. *Tourism Management*, 45, 244-252. doi: 10.1016/j.tourman.2014.04.004
- Maraşlı, M. (2005). Bazı özelliklerine ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre lise öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri. *Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, 23(3), 27-33. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/823047>
- Maslach, C. ve Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal Of Occupational Behaviour*, 2(2), 99-113. doi: 10.1002/job.4030020205
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. ve Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review o of Psychology*, 52(1), 397- 422. Erişim adresi: <https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Maslach, C. ve Zimbardo, P. G. (1982). *Burnout- the cost of caring*. New Jersey: Prentice-Hall Inc. Englewood Cliffs.
- Maslow, A. H. (1981). *Motivation and personality*. India: Prabhat Prakashan.

- Mehdipour, A., Azmsha, T. ve Heydariefahim, M. T. (2012). Comparison of job burnout between physically active and inactive workers: a study among Iran gas industry workers. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(2), 234. Erişim adresi: http://www.efsupit.ro/images/stories/vol_12_2__Art_36.pdf
- Meier, S. T. (1983). Toward a theory of burnout. *Human relations*, 36(10), 899-910. doi: 10.1177/001872678303601003.
- McLeod, S. (2018). Maslow's hierarchy of needs. *Simply psychology*, 1(1-18). Erişim adresi: <https://www.simplypsychology.org/maslow.html> Mieczkowski, Z. (1990). *World trends in tourism and recreation*. New York: Peter Lang Publishing Inc.
- Nixon, E. J. ve Jewett, E. A. (1969). *An itroduction to physical education*, Toronto: Seventh Edition.
- Polatcı, S. (2007). *Tükenmişlik sendromu ve tükenmişlik sendromuna etki eden faktörler (Gaziosmanpaşa üniversitesi akademik personeli üzerinde bir analiz)*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 209647).
- Ragheb, M. G. ve Tate, R. L. (1993). A behavioural model of leisure participation, based on leisure attitude, motivation and satisfaction. *Leisure studies*, 12(1), 61-70. doi: 10.1080/02614369300390051
- Russell, D. W., Altmaier, E. ve Van Velzen, D. (1987). Job-related stress, social support, and burnout among classroom teachers. *Journal of applied psychology*, 72(2), 269-274. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/buy/1987-26452-001>
- Orel, F. D. ve Yavuz, M. C. (2003). Rekreasyonel turizmde müşteri potansiyelinin belirlenmesine yönelik bir pilot çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(11). <https://dergipark.org.tr/en/pub/cusosbil/issue/4367/59731>
- Ören, N. ve Türkoğlu, H. (2006). Öğretmen adaylarında tükenmişlik. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (16). Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/musbed/issue/23524/250644>
- Örmen, U. (1993). *Tükenmişlik duygusu ve yöneticiler üzerinde bir uygulama*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Özcan, T. (2008). *Pendik bölgesinde görev yapan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 220409).
- Özdoğan, H. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinde mesleki tükenmişlik*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 225833).
- Özgül, F. ve Atan, T. (2016). Öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 1002-1016. doi: 10.17556/jef.16981
- Öztürk, A. ve Deniz, M. E. (2008). Okul öncesi öğretmenlerinin duygusal zekâ yetenekleri iş doyumları ve tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, *İlköğretim Online*, 7(3), 578-599. Erişim adresi: <http://ilkogretim-online.org.tr>
- Öztürk, H. (2013). *Sanayi çalışanlarının rekreatif aktivitelere katılımlarının örgütsel bağlılık ve tükenmişlik düzeylerine etkisi (Gaziantep uygulaması)*. (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 359454).
- Peker, R. (2002). İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin mesleki tükenmişliklerine etki eden bazı faktörler. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 305-318. Erişim adresi: <https://acikerisim.uludag.edu.tr/handle/11452/11083>
- Pines, A. M. (1993). Burnout: An existential perspective. Schaufeli ve diğerleri (eds.) *Professional Burnout: Recent developments in theory and research* (ss.33-51) *Washington; DC: Taylor and Francis*.
- Sabuncuoğlu, Z. ve Paşa, M. (2002). *Zaman yönetimi*. Bursa: Ezgi Kitabevi.
- Schwab, R. L. ve Iwanicki, E. F. (1982). Who are our burned out teachers? *Educational Research Quarterly*, 7(2), 5-16. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/record/1983-13583-001>
- Seferoğlu, S. S., Yıldız, H. ve Yücel, Ü. A. (2014). Öğretmenlerde tükenmişlik: Tükenmişliğin göstergeleri ve bu göstergelerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 39(174), 348-364. doi: 10.15390/EB.2014.2515
- Seidman, S. A. ve Zager, J. (1991). A study of coping behaviours and teacher burnout. *Work & Stress*, 5(3), 205-216. doi: 10.1080/02678379108257019

- Serarslan, M. Z. ve Bakır, M. (1988). Turizm pazarlamasında sporun yeri ve Türkiye açısından değerlemesi. *Pazarlama Dünyası*, 2(9), 28-30.
- Serçek, S. ve Serçek, G. Ö. (2015). Serbest zaman etkinlikleri olarak üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılmaları ve sosyalleşmeleri arasındaki ilişki. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (51), 1-21. Erişim adresi: <http://www.akademikbakis.org>
- Sevil T., Şimşek, K.Y., Katırcı, H., Çelik, V.O. ve Çeliksoy, M.A. (2012). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi. S. Kocaekşi (Ed.), *Zaman ve Rekreasyon: Kavram ve Özellikler* (ss. 2-25). Eskişehir: Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 1468.
- Sevin, H. ve Şen K. (2019). Öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri ile yaşam mutluluğu ve iş performansları arasındaki ilişki. *Dini Araştırmalar*, 22(55), 213-232. doi: 10.15745/da.564201
- Sailer, H. R., Schlacter, J. ve Edwards, M. R. (1982). Stress: causes, consequences, and coping strategies. *Personnel*, 59(4), 35-48. Erişim adresi: <https://europemc.org/article/med/10258851>
- Sılığ, A. (2003). *Banka çalışanlarının tükenmişlik düzeyinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Slavson, S. R. (1946). *Recreation and the total personality*, New York: Association Press.
- Stanton-Rich, H. M. ve Iso-Ahola, S. E. (1998). Burnout and leisure. *Journal of Applied Social Psychology*, 28(21), 1931-1950. doi: 10.1111/j.1559-1816.1998.tb01354.x
- Stebbins, R. A. (1999). *Serious leisure, leisure education, and wayward youth. In conference on Leisure, Education and Youth at Risk. Universidad Mexicana del Noreste. Monterrey, Mexico*
- Stout, J. K. ve Williams, J. M. (1983). Comparison of two measures of burnout. *Psychological Reports*, 53(1), 283-289. doi: 10.2466/pr0.1983.53.1.283
- Sönmez, V. ve Alacapınar, F. (2018). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Sucuoğlu, B. ve Kuloğlu, N. (1996). Özürlü çocuklarla çalışan öğretmenlerde tükenmişliğin değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(36), 44-60.

- Suran, B. G. ve Sheridan, E. P. (1985), Management of burnout: training psychologists in professional life span perspectives, *Professional Psychology: Research And Practice*, 16(6), 741-752. doi: 10.1037/0735-7028.16.6.741
- Sürgevil, O. (2006). *Çalışma hayatında tükenmişlik sendromu*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Süzer, M. (2000). Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(8), 123-133. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/pauefd/issue/11135/133187>
- Şahin, A. E. ve İnce, N. B. (2015). Maslach tükenmişlik envanteri-eğitimci formu'nu Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 6(2), 385-399. doi: 10.21031/epod.97301
- Şahin, D. E. (2007). *Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 190958).
- Şahin, F. (2007). *Eğitim örgütlerinde öğretmenlerin kişisel kariyer planlaması ve tükenmişlik düzeyleri ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 241816).
- Şanlı, S. (2006). *Adana ilinde çalışan polislerin iş doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Şen, K. (2019). *Öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılımlarının yaşam mutluluğu ve iş performansına etkisi üzerine bir inceleme*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 588184).
- Şıklar, E. ve Tunalı, D. (2012). Çalışanların tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir örneği. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (33), 75- 84 Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/dpusbe/issue/4775/65768>
- Tama, R. (2019). *İnsan kaynakları yönetiminde rekreasyon faaliyetlerinin tükenmişlik ve örgütsel bağlılık ile ilişkilerinin araştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 538428).
- Tatar, M. ve Horenczyk, G. (2003). Diversty-related burnout among teachers. *Teaching and teacher education*, 19(4), 397- 408. doi: 10.1016/S0742-051X(03)00024-6

- Taycan, O., Kutlu, L., Çimen, S. ve Aydın, N. (2006). Bir üniversite hastanesinde çalışan hemşirelerde depresyon ve tükenmişlik düzeyinin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(2), 100-108. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/profile/Leman-Kutlu/publication/237732334_Bir_universite_hastanesinde_calisan_hemsirelerde_depresyon_ve_tukenmislik_duzeyinin_sosyodemografik_ozelliklerle_iliskisi/links/559f945c08ae424c1e6a741b/Bir-ueniversite-hastanesinde-calisan-hemsirelerde-depresyon-ve-tuekenmislik-duezeyinin-sosyodemografik-oezelliklerle-iliskisi.pdf
- Tayfun, A. (2019). *Milli Eğitim Bakanlığı kurumlarında ve özel okullarda çalışan öğretmenlerin rekreasyonel etkinliklerine katılımına engel olan faktörler*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 590928).
- Tekin, A., Tekin, G. ve Çalışır, M. (2017). Rekreasyonel spor. Karaküçük, S., Kaya, S., Akgül, B. (Ed.). *Rekreasyon Bilimi 2* (ss. 6-31). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Teltik, H. (2009). *Okul öncesi öğretmenlerinin mesleki yeterlilik algılarının iş doyumu ve tükenmişlik düzeyleriyle ilişkisinin belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 250821).
- Tezcan, M. (1994). *Boş zamanları değerlendirme sosyolojisi*. Ankara: Atilla Kitabevi.
- Toprak, L., Serçek, S. ve Serçek, G.Ö. (2014, Nisan). *Öğrencilerin üniversiteden rekreasyon aktiviteleri konusunda beklentileri*. VII. Lisansüstü Turizm Öğrencileri Araştırma Kongresi. Kuşadası, Aydın.
- Toplu, N. (2012). *Okul öncesi ve ilköğretim öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 312515).
- Torun, A. (1995). *Tükenmişlik, aile yapısı ve sosyal destek ilişkileri üzerine bir inceleme*. (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 042311).
- Tunçkol, H. M. ve Çumralıgil, B. (2005). Selçuk Üniversitesi'ndeki akademik personelin faaliyetlerinin değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 0-0. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunibesyo/issue/28885/308965>
- Tümkiye, S. (1996). *Öğretmenlerdeki tükenmişlik görülen psikolojik belirtiler ve başa çıkma davranışları*. (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 052266).

- Türk, A. (2004). Öğretmenlerde tükenmişlik, *Eğitimcilerin dünyası*, Erişim adresi: <http://egitim1.sitemynet.com/sakarya/tuk1.htm>
- Türk Dil Kurumu (TDK). (2021). Türkçe sözlük (Genişletilmiş baskı). Ankara: TDK.
- Türk Dil Kurumu (TDK) (13.11.2021). <https://sozluk.gov.tr/>
- Türkmen, M., Kul, M., Genç, E. ve Sarıkabak, M. (2013). Konaklama işletmesi yöneticilerinin rekreasyon algı ve tutumlarının değerlendirilmesi: Batı karadeniz bölgesi örneği. *Turkish Studies*, 8(8), 2139-2152. Erişim adresi: <https://app.trdizin.gov.tr>
- Türkmen, B. (2021). *Tekirdağ ilinde kamu çalışanlarının ve sanayi çalışanlarının rekreatif faaliyetlere katılmalarının ve tükenmişlik düzeylerinin zaman yönetimi açısından ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 666156).
- Tütüncü, Ö. ve Aydın, İ. (2014). Toplum ve açık hava rekreasyon faaliyetleri: ABD örneği. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 25(1), 118-120. <https://3b971918655b9e9c26b5965ddf116d4609dd529e.vetisonline.com/makale/TVRVME1qRTJOZz09>
- Uslu, Ş. ve Ayaşlıgil, T. (2007). Kent ormanlarının rekreasyonel amaçlı kullanımı ve İstanbul ili örneğinde irdelenmesi. *YTÜ Mimarlık Fakültesi e-dergisi*, 2(4), 213-236. Erişim adresi: <https://jag.journalagent.com/megaron/pdfs/MEGARON-33043-ARTICLE-AYASLIGIL.pdf>
- Waheed, S. A., Gilani, N., Thakur, I. ve Amanat, I. (2021). Early retired teachers' perspectives on leisure time and educational activities: a way forward for retention. *Pakistan Journal of Social Sciences (PJSS)*, 41(2).
- Wang, F. ve Xu, Y. (2004). Job burnout among elementary and high school teachers: characteristics and relationship with social support (Article written in Chinese). *Acta Psychologica Sinica*, 36(5), 568-574. Erişim adresi: <http://journal.psych.ac.cn/acps/EN/Y2004/V36/I05/568>
- Westman, M. ve Eden, D. (1997). Effects of a respite from work on burnout: Vacation relief and fade-out. *Journal of Applied Psychology*, 82(4), 516-527. doi: 10.1037/0021-9010.82.4.516

- Wood, T. ve McCarthy, C. (2002). Understanding and preventing teacher burnout. *ERIC Digest Clearinghouse on Teaching and Teacher Education Washington*. Erişim adresi: <https://eric.ed.gov/?id=ED477726>
- World Leisure and Recreation Association (WLRA), 2001. International position statement on leisure education and youth at risk. *An Interdisciplinary Journal*, 23(3), 201-207. doi: 10.1080/014904001316896882
- World Leisure and Recreation Association (WLRA), 2003. International position statement on leisure education and community development. *An Interdisciplinary Journal*, 25(1), 97-100. doi: 10.1080/01490400306556
- Wuest, D. A. ve Bucher, C. A. (1995). *Foundations of physical education and sport*. St. Louis, Missouri: Mosby-Year Book.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H. ve Karataş, İ. (2018). Rekreasyon bölümü öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile akademik başarılarını etkileyen örgütsel faktörler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 233-243. doi: 10.25307/jssr.485859
- Yetiş, Ü. (2000). Kamu kuruluşlarında çalışan devlet memurlarının boş zaman faaliyetlerini değerlendirme alışkanlıkları (Tügsaş örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2). 0-0. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunibesyo/issue/28853/308691>
- Yıldırım, F. (1996). *Banka çalışanlarında iş doyumu ve algılanan rol çatışması ile tükenmişlik arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yıldırım, S. (2007). *Anaokulu öğretmenlerinde tükenmişlik düzeyi ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 206541).
- Yıldız, B. ve Eren, D. (2021). Konaklama işletmesi çalışanlarının iş-boş zaman çatışmasının mesleki tükenmişlik üzerindeki etkisi, *Journal Of Tourism Research Institute*, 2(2), 95-105. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/jtri/issue/63504/953048>
- Yıldız, M. (2018). *Okul öncesi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin sınıf yönetimi becerileri ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 515485).

- Young, C. R. (2005). *The relationship of physical activity to job stress and burnout in neonatal nurses in Texas* (Doctoral dissertation, Capella University). Erişim adresi: <https://www.proquest.com/docview/305360216?pqorigsite=gscholar&fromopenview=true>
- Yungul, N. T. (2006). *Sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin değerlendirilmesi (İstanbul ili örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 241895).
- Zimmermann, J., Tilga, H., Bachner, J. ve Demetriou, Y. (2021). The effect of teacher autonomy support on leisure-time physical activity via cognitive appraisals and achievement emotions: a mediation analysis based on the control-value theory. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18(8), 3987-4005. doi:10.3390/ijerph18083987
- Zorba, E. (2001). *Kamu personelinin rekreatif eğilimleri (Muğla ili örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 111434).
- Zülal, A. (2002). Sağlık için hareket edin. *Bilim ve Teknik Dergisi*, 417, 72-75.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Öğretmen Arkadaşlarım,

Bu çalışma öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine katılımları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürütülmektedir. Bu doğrultuda sizlere bir anket ve bir ölçek sunulmuştur. Birinci bölümde rekreatif etkinliklere katılım düzeyinizi belirlemek amacıyla Serbest Zaman ve Rekreasyon Katılım Anketi, ikinci bölümde ise mesleki tükenmişlik düzeyinizi ölçmek amacıyla Maslach Tükenmişlik Ölçeği bulunmaktadır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmakta olup soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Ölçek maddelerinin tümünün içtenlikle, eksiksiz bir şekilde doldurulması büyük önem taşımaktadır. Vereceğiniz bilgiler gizli tutulacak ve bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır. Çalışma Kocaeli ilinde görev yapan öğretmenler ile sınırlıdır.

Katılım ve değerli katkılarınız için teşekkür ederim.

Dilek KANMAZ

Sakarya Üniversitesi

Yaşam Boyu Öğrenme

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

Yaşınız: 20-24 25-30 31-35 36-40 41 ve üzeri

Medeni durumunuz: Evli Bekâr

Algılanan ekonomik durumunuz: Çok iyi İyi Orta

Zayıf Çok Zayıf

Kurumdaki göreviniz? (Branşınız nedir?).....

Mesleki kıdeminiz nedir: 1-5 yıl 6-10 yıl 11-15 yıl 16 yıl ve üstü

Öğrenim Durumunuz: Ön Lisans Lisans Yüksek Lisans Doktora

Çalıştığınız Kurum: Anaokulu İlkokul Ortaokul Lise

Haftalık ders yükünüz: 0-4 saat 5-9 saat 10-14 saat 15-19 saat 20 saat ve üstü

Ek 2. Serbest Zaman Katılım Anketi

1. Serbest zaman faaliyetlerine yeterince katılabiliyor musunuz?

Evet Hayır Kısmen

2. Rekreasyon kelimesini daha önce hiç duydunuz mu?

Evet Hayır Kısmen

3. Sizce yaşadığımız yerde rekreasyona uygun bir ortam olduğuna inanıyor musunuz?

Evet Hayır Kısmen

4. Serbest zaman faaliyetlerinin kişilik üzerine olumlu etkiler yapacağına inanıyor musunuz?

Evet Hayır Kısmen

5. Daha fazla serbest zamana sahip olmak ister misiniz?

Evet Hayır Kısmen

6. Rekreasyon faaliyetlerine ayrılan zaman sizce boşa giden zaman mıdır?

Evet Hayır Kısmen

7. İş saatleriniz ve yapmak zorunda olduğunuz gerekli aktiviteler dışında (Uyku, beslenme, temizlik, işe gidiş-geliş vb.) ortalama günlük kaç saat serbest zamanınız kalmaktadır?

Hiç kalmıyor 1-2 Saat 3-4 Saat 5-6 Saat 7-8 Saat 8 Saat ve üzeri

8. Bir gün içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz?

Hiç 1 saat 2 saat 3 saat 4 saat ve daha fazla

9. Bir hafta içerisinde serbest zaman faaliyetlerine hangi sıklıkta katılabiliyorsunuz?

Hiç 1 gün 2 gün 3 gün 4 gün ve daha fazla

10. Sizce rekreasyon aktif mi pasif mi olmalı?

Aktif olmalı Pasif olmalı Eşit oranda olmalıdır

11. Aktif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz?

- Bedensel faaliyetler Resim Yapmak Müzik Aleti Çalmak Bahçecilik
 Diğer:

12. Pasif rekreasyonda hangisini yapmaktan hoşlanıyorsunuz?

- Televizyon seyretmek Radyo dinlemek Sinema/ tiyatroya gitmek
 Diğer:

13. Serbest zaman faaliyetlerine katılım yerleriniz nerelerdir?

- Ev Spor tesisleri Lokal, kahvehane, dernek vb. Açık alanda

14. Serbest zaman faaliyetlerine kimlerle katılıyorsunuz?

- Ailemle Yalnız Arkadaş gurubuyla

15. Serbest zaman faaliyetlerine katılmıyorsanız nedenleriniz nelerdir?

- Bulduğum çevre bu tür faaliyetlere katılmama engel oluyor.
 Yeterli vaktim yok.
 Arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim.
 Faaliyetlerle ilgili yeterli bilgim yok.
 Serbest zamanları belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok.
 Programım uymuyor.

Ek 3. Maslach Tükenmişlik Ölçeği

	Maslach Tükenmişlik Ölçeği	Hiçbir zaman	Yılda birkaç kez	Ayda bir kez	Ayda birkaç kez	Hafta da bir kez	Haftada birkaç kez	Her gün
1	Öğretmenlikten duygusal olarak soğuduğumu hissediyorum.							
2	Okulda günü bitirdiğimde kendimi bitkin hissediyorum.							
3	Sabah kalkıp yeni bir iş gününe başlamam gerektiğinde kendimi yorgun hissediyorum.							
4	Öğrencilerimin bir konu hakkında ne hissettiğini kolayca anlayabiliyorum.							
5	Bazı öğrencilere sanki nesnelemiş gibi davrandığımı hissediyorum.							
6	Bütün gün öğrencilerle çalışmak beni gerçekten zorluyor.							
7	Öğrencilerimin sorunlarıyla çok etkin bir şekilde ilgileniyorum.							
8	Öğretmenliğin beni tükettiğini hissediyorum.							
9	Bir öğretmen olarak öğrencilerin yaşamlarını olumlu bir şekilde etkilediğimi hissediyorum.							
10	Öğretmenliğe başladığımdan beri öğrencilere karşı daha çok duyarsızlaştım.							
11	Öğretmenliğin beni duygusal olarak katılaştırdığını düşünüyorum.							
12	Kendimi çok zinde hissediyorum							
13	Öğretmenlik mesleğinin beni hayal kırıklığına uğrattığını düşünüyorum.							
14	Öğretmenlikte iş yükümün çok fazla olduğunu hissediyorum.							
15	Bazı öğrencilere ne olduğunu gerçekten umursamıyorum.							
16	Öğrencilerle çalışıyor olmak beni oldukça strese sokuyor.							
17	Rahat bir çalışma ortamını öğrencilerimle birlikte kolayca yaratabiliyorum.							
18	Öğrencilerimle iç içe gerçekleştirdiğim bir çalışmadan sonra içimin coşkuyla dolduğunu hissediyorum.							
19	Öğretmenlikte kayda değer pek çok şey başardım.							
20	Öğretmenliğe daha fazla dayanamayacakmışım gibi hissediyorum.							
21	İşimde karşılaştığım duygusal problemlerle oldukça sakin bir şekilde baş ediyorum.							
22	Öğrencilerin bazı sorunlarından dolayı beni suçladıklarını hissediyorum.							

Ek 4. Etik Kurulu İzin Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 29/12/2020-E.11679



T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu



Sayı : E-61923333-050.99-
Konu : 29/21 Dilek KANMAZ

Sayın Dilek KANMAZ

İlgi : Dilek KANMAZ 26/11/2020 tarihli ve 0 sayılı yazı

Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığının 09.12.2020 tarihli ve 29 sayılı toplantısında alınan "21" nolu karar örneği ekte sunulmuştur.
Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Abdulvahit İMAMOĞLU
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu
Başkanı V.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BE6PBTN2Y Pin Kodu :88022 Belge Takip Adresi : <http://193.140.253.232/envision.Sorgula/BelgeDogrulama.aspx?V=BEKVBTNP3>
Adres:Esentepe Kampüsü 54187 Serdivan SAKARYA / KEP Adresi: Bilgi için: Hanife Babacan
sakaryauniversitesi@hs01.kep.tr Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu
Telefon No:0264 295 50 00 Faks No:0264 295 50 31
e-Posta:ozelkalem@sakarya.edu.tr Elektronik Ağ:www.sakarya.edu.tr



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. Evrak sorgulaması {VALURL} adresinden yapılabilir.

KARAR

21. Dilek KANMAZ'ın "Öğretmenlerin Rekreasyon Etkinliklerine Katılımları ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı çalışması görüşmeye açıldı.

Yapılan görüşmeler Dilek KANMAZ'ın "Öğretmenlerin Rekreasyon Etkinliklerine Katılımları ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı çalışmasının Etik açıdan **uygun** olduğuna oy birliği ile karar verildi.