



T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENİ ADAYLARINDA GELECEK

ZAMAN ALGISI VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN

İNCELENMESİNDE BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Beyhan AKSOY

BURSA

2021



T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENİ ADAYLARINDA GELECEK

ZAMAN ALGISI VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN

İNCELENMESİNDE BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Beyhan AKSOY

Danışman:

Dr. Öğr. Üyesi Salih ERDEN

BURSA

2021

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.

Beyhan AKSOY

12.02.2021



EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA İNTİHAL YAZILIM RAPORU

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: 12/02/2021

Tez Başlığı / Konusu: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında gelecek zaman algısı ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesinde Bursa Uludağ Üniversitesi örneği

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam IV+92 sayfalık kısmına ilişkin, 26/01/2021 tarihinde şahsım tarafından (Turnitin)* adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 11'dir.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç/dahil
- 3- 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

12/02/2021

Adı Soyadı: Beyhan AKSOY
Öğrenci No: 801810008
Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor
Programı: Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Lisans Programı
Statüsü: Y.Lisans Doktora

Danışman
Dr.öğr.Üyesi Salih ERDEN

12/02/2021

YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI

“Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarında Gelecek Zaman Algısı ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesinde Bursa Uludağ Üniversitesi Örneği” adlı yüksek lisans tezi Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

Beyhan AKSOY

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Salih ERDEN

Beden Eğitimi ve Spor ABD Başkanı

Prof. Dr. Nimet HAŞIL KORKMAZ

T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalında 801810008 numara ile kayıtlı Beyhan AKSOY 'un hazırladığı “Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarında Gelecek Zaman Algısı Ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesinde Bursa Uludağ Üniversitesi Örneği” konulu yüksek lisans çalışması ile ilgili tez savunma sınavı, 12/02/2021 günü 11:00-12:00 Saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **(başarılı/başarısız)** olduğuna **(oy birliği/oy çokluğu)** ile karar verilmiştir.

Üye

(Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu Başkanı)

Dr. Öğr. Üyesi Salih ERDEN

Üye

Prof.Dr. Şenay KOPARAN ŞAHİN

Üye

Doç. Dr.Bergün Meriç BİNGÜL

Kocaeli Üniversitesi

ÖNSÖZ

Bugün Türk gençliğinin fiziksel, ruhsal ve sosyal gelişimlerinde aynı zamanda milli kültür değerlerini ve demokratik hayatın gerektirdiği davranışları kazanmış fertler olarak yetiştirilmelerinde Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin önemi hiç kuşkusuz büyüktür. Bu açıdan mesleğe henüz başlamayan Beden Eğitimi ve Spor öğretmeni adaylarının eğitim sürecinde yaşadığı sorunlar önem arz etmektedir. Buradan hareketle bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde destek ve katkılarından dolayı lisans ve yüksek lisans hocam olan değerli danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Salih ERDEN'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Bilgi ve tecrübeleriyle daima bana yol gösteren, üzerimde emeği olan değerli hocam Sayın Prof. Dr. Şenay KOPARAN ŞAHİN'e teşekkürü bir borç bilirim. Tez dönemim boyunca beni cesaretlendiren desteğini esirgemeyen, arkadaşım Gülşen KARAKOYUNLU ve Dr.Oğuz KALAFAT'a teşekkürlerimi sunuyorum. Hep yanımda olan, desteğini her daim üzerimde hissettiğim kardeşim İsmail AKSOY, babam Şaban AKSOY, annem Cemile AKSOY 'a sonsuz minnet ve saygılarımı sunarım.

Beyhan AKSOY

Özet

Yazar : Beyhan AKSOY

Üniversite : Bursa Uludağ Üniversitesi

Ana Bilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Bilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

Tezin Niteliği : Yüksek Lisans Tezi

Sayfa Sayısı : IV+92

Mezuniyet Tarihi : 23.02.2021

Tez : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarında Gelecek Zaman Algısı ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesinde Bursa Uludağ Üniversitesi Örneği

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Salih ERDEN

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENİ ADAYLARINDA GELECEK

ZAMAN ALGISI VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN

İNCELENMESİNDE BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

Bu çalışmada Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında gelecek zaman algısı ve tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre (cinsiyet, sınıf seviyesi, not ortalaması, gelir düzeyi, müsabık sporculuk) incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın örneklemini Bursa Uludağ Üniversitesi spor bilimleri fakültesi beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören 198 %64,1'i (n=127erkek), %35,2'si (n=71kadın) öğretmen adayı oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu, Husman ve Shell (1996) tarafından geliştirilmiş Gelecek zaman algısı ölçeği ve Maslach Tükenmişlik envanteri öğrenci formu (MTE-ÖF) ölçek Schaufeli, (1996) kullanılmıştır. Elde edilen veriler

analiz edilirken frekans, ortalama, yüzde alma gibi yöntemlerden yararlanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığının tespiti Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleriyle analiz edilmiş ve verilerin normal dağıldığı gözlenmiştir. Normal dağılım gösteren niceliksel verilerde iki grubun karşılaştırılması amacıyla bağımsız T testi; üç ve üzeri grupların karşılaştırılması için One Way-Anova testlerinden faydalanılmıştır. Gelecek zaman algısı ölçeğinin, tükenmişlik envanteri ölçeğine olan etkisini belirlemede pearson korelasyon analizi yapılmış ve anlamlılık düzeyi $p<0.05$ ve $p<0.01$ için test edilmiştir. Bulgular genel olarak değerlendirildiğinde yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre gelecek zaman algısı ölçeği bağlılık, hız ve genişlik alt boyutlarıyla tükenmişlik envanteri ölçeği toplam boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu gözlenmiştir

Anahtar Sözcükler: Beden eğitimi öğretmeni, zaman, gelecek zaman algısı, tükenmişlik

Abstract

Author :Beyhan AKSOY
University :Bursa Uludag University
Master of Science : Physical Education and Sports
Branch of Science :Physical Education And Sports
Degree Awarded :Master's Degree
Page Number :XV+92
Graduation Date :23.02.2021
Thesis :An Example Of Bursa Uludağ University İn The Examination
Of Future Time Perception And Burnout Levels İn Physical
Education And Sports Teacher
Supervision : Asts. Prof. Salih ERDEN

THE FUTURE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHERS THE PERCEPTION OF TIME AND THE LEVELS OF BURNOUT AN EXAMPLE OF BURSA ULUDAĞ UNIVERSITY IN ITS EXAMINATION

In this study, it was aimed to examine future time perception and burnout levels in physical education and sports teacher candidates according to some variables (gender, grade level, grade point average, income level, competitive sportsmanship).

The sample of the study consists of 198, 64.1% (n = 127 men) and 35.2% (n = 71 women) of pre-service teachers studying at Bursa Uludağ University sports sciences faculty physical education and sports teaching department. Demographic information form, Future time perception scale developed by Husman and Shell (1996) and Maslach Burnout inventory student form (MTE-ÖF)

scale Schaufeli, (1996) were used as data collection tools. While analyzing the obtained data, methods such as frequency, average and percentage were used. The determination of whether the data is normally distributed or not was analyzed by Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk tests and it was observed that the data were distributed normally. Independent T test to compare two groups in quantitative data with normal distribution; One Way-Anova tests were used to compare three and more groups. Pearson correlation analysis was performed to determine the effect of future time perception scale on burnout inventory scale and significance level was tested for $p < 0.05$ and $p < 0.01$. When the findings were evaluated in general, according to the results of the correlation analysis, it was observed that there was a positive significant relationship between the commitment, speed and breadth sub-dimensions of the future time perception scale and the total dimension of the burnout inventory scale.

Keywords: Physical education teacher, time, future time perception, burnout

İçindekiler

Önsöz.....	v
Özet	vi
Abstract	viii
İçindekiler.....	x
Tablolar Listesi.....	xiv
Kısaltmalar Listesi.....	xv
1. BÖLÜM	1
Giriş.....	1
1.1.Araştırmanın Problemi	2
1.2.Araştırmanın Alt Problemleri.....	2
1.3.Araştırmanın Amacı	3
1.4.Araştırmanın Önemi	4
1.5.Araştırmanın Varsayımları.....	5
1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları	5
2. BÖLÜM	10
Literatür	10
2.1.Öğretmenlik.....	10
2.1.2.Öğretmenlik Mesleğinin Tanımları.....	10
2.1.3.Beden Eğitimi.....	11

2.1.4.Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği.....	11
2.1.5. Cumhuriyet Öncesi Beden Eğitimi Öğretmenliği	13
2.1.6.Cumhuriyet Sonrası Beden Eğitimi Öğretmenliği	14
2.2. Zaman Kavramı.....	14
2.2.1.Zaman Türleri.....	16
2.2.2.Zaman Algısında Toplumsal Farklılıklar	17
2.2.3.Zaman Algısının Gelişimi	18
2.2.4.Gelecek Zaman Algısı	19
2.2.5.Gelecek Zaman Algısı, Cinsiyet ve Kültür İlişkisi	20
2.2.6.Sosyoekonomik Durum.....	20
2.2.7.Gelecek Zaman Algısının Boyutları.....	21
2.3.Tükenmişlik.....	22
2.3.1.Tükenmişlik Kavramı.....	22
2.3.2.Tükenmişlik Belirtileri	24
2.3.3.Fiziksel Belirtiler.....	24
2.3.4.Psikolojik / Duygusal Belirtiler.....	25
2.3.5.Davranışsal Belirtiler.....	25
2.3.6.Tükenmişliği açıklamaya yönelik modeller	25
2.3.6.1.Cherniss Tükenmişlik Modeli	26
2.3.6.2.Edelwich ve Brodsky'nin Dört Basamaklı Tükenmişlik Modeli	26
2.3.6.3.Pines Tükenmişlik Modeli	27
2.3.6.4.Meier Modeli.....	27
2.3.6.5.Pearlman ve Hartman Tükenmişlik Modeli	28
2.3.6.6.Maslach Tükenmişlik Modeli.....	28

2.3.7.Tükenmişliğin Evreleri.....	30
2.3.7.1.İdealistik coşku ve hayal kırıklığı	31
2.3.7.2.Durgunlaşma	31
2.3.7.3.Engellenme.....	32
2.3.7.4.Apati (Duygusuzlaşma, İlgisizleşme)	32
2.3.8.Tükenmişliği Etkileyen Faktörler.....	32
2.3.8.1.Bireysel Faktörler	33
2.3.8.2.Örgütsel Faktörler	34
2.3.9.Öğretmenlerde Tükenmişlik.....	35
2.3.10.Tükenmişliğin Sonuçları	36
3. BÖLÜM	39
Yöntem	39
3.1.Araştırmanın Modeli	39
3.2.Evren ve Örneklem.....	39
3.3.Verileri Toplama Araçları	39
3.4.Verilerin Toplanması.....	41
3.5.Verilerin Analizi.....	41
4. BÖLÜM	42
Bulgular	42
4.1.Demografik Bilgilere İlişkin Değerler	42
4.2.Gelecek Zaman Algısı Ölçeği İle İlgili Hipotezlerin İncelenmesi	44
4.3. Tükenmişlik Envanteri İle İlgili Hipotezlerin İncelenmesi.....	49

4.4. Tükenmişlik Envanteri Ölçeğini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi.....	54
5.BÖLÜM	55
5.1.Tartışma.....	55
6.BÖLÜM	65
6.1.Sonuç ve Öneriler.....	65
Kaynakça.....	68
Ekler	86
Özgeçmiş.....	92

Tablolar Listesi

Tablo 1: Demografik Bilgiler.....	42
Tablo 2: Gelecek Zaman Algısı Ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasının Bağımsız Örneklem T-Testi Analiz Değerleri.....	44
Tablo 3: Gelecek Zaman Algısı Ve Alt Boyutlarının Sınıf Düzeylerine Göre Farklılaşmasının Tek Yönlü Varyans Analizi Anova Testi Analiz Değerleri.....	45
Tablo 4: Gelecek Zaman Algısı Ve Alt Boyutlarının Not Ortalamasına Göre Farklılaşmasının Tek Yönlü Varyans Analizi Anova Testi Analiz Değerleri.....	46
Tablo 5: Gelecek Zaman Algısı Ve Alt Boyutlarının Spor Branşıyla Uğraşma Durumuna Göre Farklılaşmasının Bağımsız Örneklem T-Testi Analiz Değerleri.....	47
Tablo 6: Gelecek Zaman Algısı Ve Alt Boyutlarının Gelir Düzeylerine Göre Farklılaşmasının Tek Yönlü Varyans Analizi Anova Testi Analiz Değerleri.....	48
Tablo 7: Tükenmişlik Envanteri Ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasının Bağımsız Örneklem T-Testi Analiz Değerleri.....	49
Tablo 8: Tükenmişlik Envanteri Ve Alt Boyutlarının Sınıf Düzeylerine Göre Farklılaşmasının Tek Yönlü Varyans Analizi Anova Testi Analiz Değerleri.....	50
Tablo 9: Tükenmişlik Envanteri Ve Alt Boyutlarının Not Ortalamasına Göre Farklılaşmasının Tek Yönlü Varyans Analizi Anova Testi Analiz Değerleri.....	51
Tablo 10: Tükenmişlik Envanteri Ve Alt Boyutlarının Spor Branşıyla Uğraşma Durumuna Göre Farklılaşmasının Bağımsız Örneklem T-Testi Analiz Değerleri.....	52
Tablo 11: Tükenmişlik Envanteri Ve Alt Boyutlarının Gelir Düzeylerine Göre Farklılaşmasının Tek Yönlü Varyans Analizi Anova Testi Analiz Değerleri.....	53
Tablo 12: Tükenmişlik Envanteri Ölçeğini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesine Yönelik Korelasyon Analiz Değerleri.....	54

Kısaltmalar Listesi

GZAÖ: Gelecek Zaman Algısı Ölçeği

MTÖ: Maslach Tükenmişlik Ölçeği

MTÖ-ÖF: Maslach Tükenmişlik Ölçeği-Öğrenci Formu

TDK: Türk Dil Kurumu

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

ss: Standart Sapma

%: Yüzde

f: Frekans

n: Araştırma Grubu

p: Anlamlılık Düzeyi

1. BÖLÜM

Giriş

Gelecek ile ilgili beklenti oluşturmak, şimdiki kararların şekillenmesinde etkili bir motivasyon kaynağı olması yönüyle oldukça önemlidir (Nurmi, 1991).Bireylerin geleceğe yönelik belirlediği hedeflerin zamansal olarak mesafesi aynı değildir. Uzun süreli hedefler belirleyen bireyler olduğu gibi bunu daha dar bir zamana yayan bireylerde vardır. (Nuttin ve Lens, 1985). Üniversite öğreniminin gerçekleştiği dönemler, bireylerin yaşamlarında uzun süre devam edecek davranışların ortaya çıktığı dönemdir (Zorba, Cerit, Gümüşdağ, & Evli, 2013).Üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik şüphe, endişe ve planlarının olması muhtemeldir (Walker & Tracey, 2012). Üniversitede eğitim gören bireylerin, aileleri ve öğretmenleri gelecek hayatlarına dair hazırlık yapmalarını beklemektedir. Bu durumda bireylerin karşısına birçok görev ve beklenti çıkmakta ve bu beklentiler bireylerin sonraki yaşamlarında, hedef ve fırsat durumları üzerinde etkili olabilmektedir (Çalışkan, 2004) .

Bireylerin yaşadığı problemler ve geleceğe ilişkin beklentileri onların hem psikolojik sağlamlık, hem de yaşadıkları ortamın gelişimi ve değişimi yönünde önem arz etmektedir (Yavuzer, Demir, Meşeci, & Sertelin, 2005).

Bireylerde beklentilerin hızlı bir şekilde değişime uğraması ve bireylerin bu duruma uyum sağlayamaması tükenmişlikde artışa neden olmaktadır. Kalabalık ortamlar, sınırlı imkânlar, yönetsel baskılar, aile faktörü ve bireysel nedenler tükenmişliğin bilinen nedenleri arasındadır (Özipek, 2006).

Tümkaya, (1996) Tükenmişliğin ortaya çıkma nedenlerini, bireylerin beklentileriyle ilişkili olduğunu yani amaçlarının hayali ve yapay olmama konusundaki zıtlıktan oluştuğunu belirtmektedir.

1.1.Araştırmanın Problemi

Öğretmen adayları henüz öğretmen olarak görevlerine başlamadan pek çok olumsuzluk ile karşılaşabilmekte, mesleklerinden ve okul ortamından soğuyabilmektedirler. Henüz mesleğe başlamadan gelecek endişesi yaşamaktadırlar. Bu sorunların bireylerde gelecek zaman kaygısıyla birlikte zamanla tükenmişliğe yol açtığı yönünde çalışmalar literatürde mevcuttur (Filiz, 2014; Şanlı & Saraçlı, 2015).

Literatür incelendiğinde ülkemizde daha çok öğretmenlerin meslek sonrası dönemde yaşanan tükenmişlik düzeyleri araştırılmıştır. Henüz mesleğe başlamayan öğretmen adaylarına ilişkin araştırma sınırlı sayıdadır. Mesleğe başlamayan öğretmen adaylarının tükenmişlik düzeylerinin tespit edilip mesleğe başladıktan sonraki tükenmişlik düzeyi ile kıyaslamak tükenmişliğe karşı daha etkili önlemlerin alınmasına olanak tanımaktadır.

Bu bağlamda bu araştırmada amaç beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında gelecek zaman algısı ve tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenlere (cinsiyet, sınıf seviyesi, başarı ortalaması, gelir düzeyi, müsabık sporculuk) göre incelemektir.

1.2.Araştırmanın Alt Problemleri

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının gelecek zaman algısı düzeyini cinsiyet değişkenine göre incelemesi

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının gelecek zaman algısı düzeyinin sınıf seviyesi değişkenine göre incelenmesi

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının gelecek zaman algısı düzeyinin gelir düzeyi değişkenine göre incelenmesi

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının gelecek zaman algısı düzeyinin müsabık sporculuk değişkenine göre incelenmesi

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının gelecek zaman algısı düzeyinin not ortalaması değişkenine göre incelenmesi

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının tükenmişlik düzeylerinin sınıf seviyesi değişkenine göre incelenmesi

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının tükenmişlik düzeylerinin gelir düzeyi değişkenine göre incelenmesi

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının tükenmişlik düzeylerinin müsabık sporculuk değişkenine göre incelenmesi

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının tükenmişlik düzeylerinin başarı ortalaması değişkenine göre incelenmesi

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının gelecek zaman algısı düzeyi puanları ile tükenmişlik düzeyi puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3.Araştırmanın Amacı

Bir ülkenin geleceğine ışık tutan en önemli faktör eğitimidir. İnsana yapılan ve başka bir aracı söz konusu olmaksızın en doğru fırsattır. Bir toplumun gelişmesinde ana etken eğitimidir. Gelişmiş toplumlar mevcut seviyelerine diğer toplumlardan daha fazla, kaliteli ve etkin bir çabayla sahip olmuşlardır (Gündüzalp, 1992).

Varış'a (1978)' göre öğretmenin niteliği o ülkedeki insanların gelişmişlik düzeyi ve insan kalitesinin göstergelerinden biri olarak yorumlanmaktadır. Bu yönüyle öğretmenlik eğitim sisteminin en temel öğelerinden biridir. Toplumda huzur ve barışın sağlanmasında, insan gücünün yetiştirilmesinde, bireylerin hayata hazırlanmasında öğretmen kilit noktasıdır. Bireylerin istedik davranışları gösterebilmeleri iyi bir eğitim sistemi ile birlikte geleceğe umutla bakan

öğretmenler ile mümkündür. Bireylerin geleceğe yönelik olumsuz algıları, yaşadıkları problem durumlarındaki çözüm yöntemlerini ve sosyal yaşantılarına olumsuz etkiler bırakmaktadır (Tümekaya, 2005).

Üniversite eğitim dönemi bireylerin hayatlarında kişisel, sosyal ve akademik olarak ilerleme sağlamaları için önemli bir zaman dilimi olarak bilinmektedir (Duru, 2008).

Öğrencilerin kendilerinden beklenen akademik görevleri tamamlama, imtihanlara hazırlık, derse katılım gösterme gibi tutumları onların mesleği gibi düşünülebilir (Bresó, Salanova, & Schaufeli, 2007).

Bu bağlamda öğretmen adaylarında gelecek zaman algısı düzeyinin tükenmişlik düzeyleri üzerinde etkili olabileceği öngörülebilir. Bir diğer deyişle bireylerin gelecek zaman algısı düzeyleri ile tükenmişlik düzeylerinde artış ya da azalma beklenebilir.

Buradan hareketle, bu araştırmanın amacı Bursa Uludağ Üniversitesi Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğretmen adaylarında gelecek zaman algısı ve tükenmişlik düzeylerini bazı değişkenler (cinsiyet, sınıf seviyesi, başarı ortalaması, gelir düzeyi, müsabık sporculuk durumu,) arasında herhangi bir ilişki olup olmadığını incelemektir.

1.4.Araştırmanın Önemi

Literatür taraması sonucunda öğretmen adaylarında tükenmişlik ile ilgili birçok araştırma mevcuttur. Fakat beden eğitimi öğretmeni adaylarında gelecek zaman algısı ve tükenmişlik ilişkisini inceleyen araştırmaların sınırlı olması araştırmanın önemini arttırmaktadır. Bu araştırma Bursa Uludağ Üniversitesi beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerde gelecek zaman algısı ve tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi ve bu alanda daha önceden yapılmış çalışmalardan da esinlenerek ileride yapılacak yeni çalışmalara katkı sağlamak açısından önemlidir.

1.5.Araştırmanın Varsayımları

Bu çalışmada katılanların ölçeklere gönüllü olarak içtenlikle ve dürüst bir şekilde cevap verdiği varsayılmıştır.

1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, 2019-2020 Eğitim- Öğretim yılında Bursa Uludağ Üniversitesi spor bilimleri fakültesi beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerle sınırlıdır.

Araştırma, her iki ölçekte yer alan nitelikler ile sınırlıdır. Genellenebilir sonuçlar için, farklı üniversitelerde öğrenim gören beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının katılımıyla örneklem genişletilebilir.

Araştırma Soruları ve Hipotezler

Araştırma sorusu 1:

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında gelecek zaman algısı düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında bir farklılık var mıdır?

H₀: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında gelecek zaman algısı düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında bir farklılık yoktur.

H₁: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında gelecek zaman algısı düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında bir farklılık vardır.

Araştırma sorusu 2:

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında gelecek zaman algısı düzeyi ile sınıf seviyesi değişkeni ile arasında bir farklılık var mıdır?

H₀: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında gelecek zaman algısı düzeyi ile sınıf seviyesi değişkeni ile arasında bir farklılık yoktur.

H₁: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında gelecek zaman algısı düzeyi ile sınıf seviyesi değişkeni ile arasında bir farklılık vardır.

Araştırma sorusu 3:

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında gelecek zaman algısı düzeyi ile gelir düzeyi değişkeni arasında bir farklılık var mıdır?

H₀: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında gelecek zaman algısı düzeyi ile gelir düzeyi değişkeni arasında bir farklılık yoktur.

H₁: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında gelecek zaman algısı düzeyi ile gelir düzeyi değişkeni arasında bir farklılık vardır.

Araştırma sorusu 4:

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında gelecek zaman algısı düzeyi ile müsabık sporculuk değişkeni arasında bir farklılık var mıdır?

H₀: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında gelecek zaman algısı düzeyi ile müsabık sporculuk değişkeni arasında bir farklılık yoktur.

H₁: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında gelecek zaman algısı düzeyi ile müsabık sporculuk değişkeni arasında bir farklılık vardır.

Araştırma sorusu 5:

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında gelecek zaman algısı düzeyi ile başarı ortalaması değişkeni arasında bir farklılık var mıdır?

H₀: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında gelecek zaman algısı düzeyi ile başarı ortalaması değişkeni arasında bir farklılık yoktur.

H₁: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında gelecek zaman algısı düzeyi ile başarı ortalaması değişkeni arasında bir farklılık vardır.

Araştırma sorusu 6:

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında tükenmişlik düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında bir farklılık var mıdır?

H₀: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında tükenmişlik düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında bir farklılık yoktur.

H₁: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında tükenmişlik düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında bir farklılık vardır.

Araştırma sorusu 7:

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında tükenmişlik düzeyleri ile sınıf seviyesi değişkeni arasında bir farklılık var mıdır?

H₀: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında tükenmişlik düzeyleri ile sınıf seviyesi değişkeni arasında bir farklılık yoktur.

H₁: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında tükenmişlik düzeyleri ile sınıf seviyesi değişkeni arasında bir farklılık vardır.

Araştırma sorusu 8:

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında tükenmişlik düzeyleri ile gelir düzeyi değişkeni arasında bir farklılık var mıdır?

H₀: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında tükenmişlik düzeyleri ile gelir düzeyi değişkeni arasında bir farklılık yoktur.

H₁: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında tükenmişlik düzeyleri ile gelir düzeyi değişkeni arasında bir farklılık vardır.

Araştırma sorusu 9:

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında tükenmişlik düzeyleri ile müsabık sporculuk değişkeni arasında bir farklılık var mıdır?

H₀: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında tükenmişlik düzeyleri ile müsabık sporculuk değişkeni arasında bir farklılık yoktur.

H₁: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında tükenmişlik düzeyleri ile müsabık sporculuk değişkeni arasında bir farklılık vardır.

Araştırma sorusu 10:

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında tükenmişlik düzeyleri ile başarı ortalaması değişkeni arasında bir farklılık var mıdır?

H₀: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında tükenmişlik düzeyleri ile başarı ortalaması değişkeni arasında bir farklılık yoktur.

H₁: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında tükenmişlik düzeyleri ile başarı ortalaması değişkeni arasında bir farklılık vardır.

Araştırma sorusu 11:

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının gelecek zaman algısı düzeyi puanları ile tükenmişlik düzeyi puanları arasında bir ilişki var mıdır?

H₀: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının gelecek zaman algısı düzeyi puanları ile tükenmişlik düzeyi puanlarında bir ilişki yoktur.

H₁: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının gelecek zaman algısı düzeyi puanları ile tükenmişlik düzeyi puanlarında ilişki vardır.

1.7.Tanımlar

Zaman: TDK'ye göre bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit. (Türk Dil Kurumu, 2011)

Gelecek zaman algısı (GZA): Bireylerin kendi yaşamlarına dair yükledikleri anlam, düşünce, korku ve ümit olarak tanımlanmıştır (Rachel & Schlesinger, 1998).

Tükenmişlik: Freudenberger'e (1974)' göre tükenmişlik kavramı bireyde gerçekleşmemiş amaçlar sonucu motivasyonda azalma, güçsüzlük, başarısızlık ve yıpranmaya bağlı isteksizlik olarak ifade edilmiştir.

Beden Eğitimi Öğretmeni: “*Bireyin fiziksel, psikolojik özelliklerini çok yönlü bir şekilde sosyal hayata ve kişinin bireysel karakterine uygun bir şekilde geliştiren kişidir*” (Demirhan, 1998).

2. BÖLÜM

Literatür

2.1.Öğretmenlik

İnsanlık tarihi boyunca öğretmenlik, toplumsal ve kültürel değerleri gelecek kuşaklara ulaştırarak bilgiyi ve bilgiye ihtiyaç duyanlarla bir bağlantı yolu kurma işleviyle toplumsal yaşamda statüsü sağlam bir meslek olarak bilinmektedir. Bilgi yönünden donanımlı olanla olmayanların eşit olmadığını savunan toplumumuzda ilimle ilgilenen kişilere önem verilmiş ayrıca bilgiyi öğreten insanlar daima değerli görülmüştür. Başka bir ifadeyle toplumun büyük bir çoğunluğu tarafından sözleri benimsenmiştir. İslam devleti halifesi Hz. Ali eğitimle ilgili şu ifadeyi kullanmıştır: “Bana bir harf öğretenin kırk yıl kölesi olurum” (Yılmaz, 2017). Nitekim bu sözle toplumda bilginin ve bilgi aktaran eğitimcinin önemini ortaya koymuştur.

Yazının bulunmasından sonra ilk olarak eğitim faaliyetleri toplumun en bilgili ve donanımlı kesimi olarak kabul edilen filozoflar ve din adamları tarafından yapılan öğretim aktiviteleri öğretmenlik mesleğinin başlangıcı olarak kabul edilmektedir (Oktay, 1991).

“Mesleklerin mesleği” olarak tanımlanan öğretmenlik diğer her türlü faaliyetlerin aktarılmasında önemli rol oynar. Çünkü öğretmenlik, diğer mesleklerin bilişsel, devinişsel inceliklerinin öğretilmesi sürecinde rol oynayan kilit bir meslektir (Işık, Çiltaş, & Baş, 2010).

2.1.2.Öğretmenlik Mesleğinin Tanımları

Literatür incelendiğinde öğretmenlik mesleğinin farklı tanımlarının olduğunu görmekteyiz.

Milli Eğitim Temel Kanunu'nun 1739 sayılı 43. maddesine göre öğretmenlik : “*Devletin eğitim, öğretim ve bununla ilgili yönetim görevlerini üzerine alan özel bir ihtisas mesleğidir. Öğretmenler bu görevlerini Türk Milli Eğitiminin amaçlarına ve temel ilkelerine uygun olarak ifa etmekle yükümlüdürler*” (Milli Eğitim Bakanlığı, 1973).

Öğretmen kamu veya özel eğitim kurumundaki öğrencilerin öğrenim yaşamlarını yönlendirmekle görevlendirilmiş ve bu amaç doğrultusunda eğitim almış kişidir. Bununla birlikte eğitim metodlarına uygun materyalleri ve öğrenme yaşantılarına göre ortam hazırlayan ayrıca istedik yönde davranışların kazanılmasını sağlayan kimse olarak nitelendirilmiştir (Fidan & Erden, 1994). Ayrıca başka bir tanıma göre: “*Öğretmen, öğrencilerin gelişim dönemlerine uygun bir şekilde fiziksel bir ortam sağlayarak öğrencinin öğrenmesini sağlayan, onları önemseyen ve bu süreçteki gereksinimlerin giderilmesi için uğraş veren kişidir*” (Akt. Taşgın, 2010).

2.1.3.Beden Eğitimi

Beden Eğitimi bireyin sosyal, fiziksel ve bilişsel olarak gelişmelerini hedefleyen bir programa bağlı düzenlenen daha çok fiziksel faaliyetler olarak sergilenen eğitim sisteminin içinde yer alan bir daldır. Öğrencilere fiziksel faaliyetler yoluyla eğitim ortamı yaratan tek ders olma niteliğine sahiptir (Hekim, 2015).Beden Eğitimi'nin süreç içerisinde farklı amaçları da bulunmasına rağmen eğitim sisteminin içerisinde ayrılmaz bir halka olarak yer almaktadır (Ünlü & Kalemoglu, 2011).

Beden eğitimi aynı zamanda kişilik gelişiminin de eğitimiyle ilgilidir. Başka bir ifadeyle bireylerin gelişim dönemlerini dikkate alarak toplumsal olarak mutlu, dürüst, ahlaklı, sağlıklı beslenen, olumlu bir karakter, yaratıcı, milli değerlerine sahip çıkan ve çağdaş bir toplum olmanın bilincinde olan neslin ortaya çıkmasında rol oynamaktadır (Aracı, 2000).

Beden Eğitimi kavram olarak hareket etmeyi öğrenmedir. Bu cümledeki hareket etmeyi öğrenmek ifadesi bireyin koşma, atlama, sıçrama gibi temel motor ve jimnastik becerilerini edinmesi olarak ifade edilmektedir (Nebioğlu, 2006).

2.1.4.Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Literatürde mesleğin farklı tanımlarına yer verilmektedir. Milli Eğitim Bakanlığına bağlı öğretmenler farklı dallarda ve buna özel görevlerde çalışmaktadır. Beden Eğitimi Öğretmenliği

bu dallardan biridir. Milli Eğitime bağlı okullarda beden eğitimi ve spor dersleri beden eğitimi öğretmenliği mesleği olarak değerlendirilmektedir (Çoban, Devecioğlu, Zirek, Sarıkaya, & Güler, 2003).

Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bireylerin fiziksel, psikolojik, bilişsel yönlerden gelişimlerine katkı sağlayan, milli duygularla yapılan ayrıca bireyleri çalışma hayatına hazırlayan planlı ve programlı bir disiplindir (Kuru, 2000).

Eğitim ve öğretim süreçleri için “okulda başlar ve okulda biter” düşüncesini ortadan kaldıran beden eğitimi öğretmenleri, sportif faaliyetler planlayarak uygulayan kişilerdir. Bir beden eğitimi öğretmeni, sınıf ortamında öğrenci ile öğretmen arasında iletişim engeli yaşandığı zamanlarda okul içi sportif etkinlikler yoluyla üst seviyede iletişim kuran, öğrencileri ile pozitif bir atmosfer yaratıp onlarla bağ kuran sosyal bir öğretmendir (Pehlivan, Esen, & Dönmez, 1993).

Bireyin bilişsel ve fiziksel boyutlarıyla çok yönlü gelişmesini sağlayarak çevre koşullarına uyumunu kolaylaştıran kişinin bireysel özelliklerine göre program yapan kişi beden eğitimi ve spor öğretmeni olarak tanımlanmaktadır (Demirhan, 1998). Üniversitelerin Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümünden mezun olan ya da Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’nu bitirerek mezun olan pedagojik formasyon eğitimi almış kişilerdir (Karaküçük, 1991).

Beden Eğitimi Öğretmeni, karakter özellikleriyle ön planda olan bir niteliğe sahiptir. Öğrenci ile etkili bir iletişim ortamı yaratarak öğrencinin sosyal, bilişsel ve duyuşsal alanlarda davranış yönünden örnek bir tavır sergilemesine ayrıca gelişimlerine destek olmasında önemli bir role sahiptir (Nebioğlu, 2004).

Bu tanımlarda belirtildiği gibi beden eğitimi, sadece fiziksel aktivitelerin yapıldığı bir alan değildir; toplumsal olarak bireylere sağlıklı bir yaşam fırsatı sunan günlük hayata hazırlayarak çok yönlü gelişimini destekleyen keyifli aktiviteler bütünüdür.

2.1.5. Cumhuriyet Öncesi Beden Eğitimi Öğretmenliği

Türkiye’de beden eğitimi öğretmeni yetiştirme programlarının hepsi üniversitelerin bünyesinde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları içerisinde bulunmaktadır. Üniversitelere bağlı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında ilköğretim ile ortaöğretim kurumlarında beden eğitimi ve spor derslerinin eğitimini verecek öğretmen adayları eğitim görmektedir (Sunay, Müniroğlu, & Gündüz, 2004).

19. yüzyılda Osmanlı Devleti Avrupa’daki toprak parçalarını kaybetmeye başlayınca birtakım değişikliklere gitmiştir. Bu kayıpların ordunun askeri gücü neden olarak bilindiğinden başlangıç olarak askeri okullar açılmıştır. Askeri okulların programı batıdan örnek alınarak programlanarak bu programlara beden eğitimi dersi jimnastik dersi olarak koyulmuştur. Askeri liseler ve harbiyelerde jimnastik programda yer almıştır. Bu dönemde askeri okulların müfredatına yer alan beden eğitimi ve spor, eski adıyla jimnastik dersi bu okullardan sonra sivil rüştiyelerde, sultani ve idadilerde programa girmeye başlamıştır. Bu düzenlemeler beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yetiştirilmesini zorunlu kılmıştır.

“Önce yurt dışından getirilen beden eğitimi öğretmenleriyle karşılanmıştır. İkinci yol batıdan getirdikleri öğretmenlerin yetiştirdiği başarılı öğrenciler ve jimnastik salonlarında eğitim verdikleri kişiler görev almaya başlamıştır. Üçüncü yol ise yurt dışına beden eğitimi alanında uzmanlaşmaları için gönderilip eğitimi bitirenler arasından karşılanmıştır” (Bilge, 1989).

Beden eğitimi ve spor dersi için önemli okullarımızdan biri Galatasaray Lisesidir. Spor tarihimizde önemli sayılacak eğitimci ve sporcularının eğitim aldıkları okuldur. Örneğin; Faik Üstünođman, Selim Sırrı Tarcan, Vildan Aşır Savaşır burada yetişmiştir. Beden eğitimi öğretmeni olarak Türkiyede ilk kez Sadrazam Ali Paşa zamanında Fransız Maurox öğretmenlik yapmıştır. Adı geçen bu okulda sadece jimnastik içeren dersler okutulmuştur. Maurox türkiyede öğrencilere tecrübelerini aktarıp onları yetiştirdikten sonra bu öğrenciler beden eğitimi öğretmeni

olarak görevlendirilmiştir. Bunun ilk örneği olarak Türk beden eğitimi öğretmeni Galatasaray Lisesine 1879 yılında Faik Üstünidman getirilmiştir. Üstünidman 44 senelik çalışma sonucuda beden eğitimi ve spor anlamında Türkiye’de bir temel atıp çok fazla emek vermiştir (Özkan, 1999).

14 Ağustos 1923 tarihinde yeni kurulan Türk Devleti’nde beden eğitimi öğretmeni yetiştirmek amacıyla bir okul kurulması için karar alınmış ve Selim Sırrı Tarcan görevlendirilmiştir (Arun, 1990). Cumhuriyet döneminde beden eğitimi kurumsal bir yapıya bürünerek okullarda ders olarak öğretilmeye ve uygulanmaya başlamıştır. Jimnastik adı altında 1926 yılına kadar olan kurslar, bu dönemden sonra beden eğitimi olarak değiştirilmiştir (Çöndü, 1999).

2.1.6.Cumhuriyet Sonrası Beden Eğitimi Öğretmenliği

Cumhuriyet ilan edildikten sonra yapılan yeni düzenlemelerden biri öğretmen yetiştirme politikası olmuştur. Beden eğitimi öğretmenleri bireylerin bilişsel, fiziksel ve psikolojik olarak çok yönlü gelişimlerine destek olacağından gereken önem verilerek günümüze kadar olan süreçte birçok farklı okul açılarak eğitimlere başlamıştır. Bu dönemde açılan okullar; Kurslar, enstitüler, yüksekokullar, Üniversitelerdir.

İstanbul Çapa’da 1926 yılında Selim Sırrı Tarcan ve Nizamettin Kırşan’ın çalışmaları sonrasında bir kurs açılarak burada ilk defa beden eğitimi öğretmeni yetiştirilmeye başlamıştır. Açılan bu okulda kız ve erkek öğretmen okulunu bitirenler ile aynı zamanda askeri okullardan subaylar görev almıştır. Açılan bu okul veya kurs 1926-1930 yılları arası görev yapmıştır. Bu kurstan 148 erkek ,63 kadın olarak toplam 211 beden eğitimi öğretmeni yetiştirmiştir (Özdilek, Eynur, & Karakuş, 2005).

2.2. Zaman Kavramı

Aristoteles (M.Ö. 384-322) zaman kavramıyla ilgili ilk olarak iki şeyi idrak etmemiz gerektiğini ifade eder. Birincisi için onun varolandan mı varolmayanlardan mı ortaya çıktığı,

ikincisi ise zamanın doğasının ne anlama geldiğidir. Aristoteles'e göre zaman kendiliğinden ortaya çıkmaz ve somut bir şey değildir. Zamanın bir bölümü yaşanmıştır ve artık yok olmuştur diğer bölümü ise yaşanacaktır fakat şu an yaşanmamıştır. Yani zaman şu an yaşanan olayların var olduğu bir şeydir. Varlığın asıl şeklinin zaman olduğunu benimsemiş yer değiştirme, değişim, ilerleyiş ve zamanın dönüşümle ilişkisi olması gerektiğini ifade etmiştir (Heidegger, 1996).

Zaman kavramına bilimsel perspektiften bakıldığında çok farklı tanımlar yapıldığı görülmektedir. Kavramsal olarak zaman bir durumun geçmişten bugüne kadar ve geleceğe yönelik devam eden kişinin bilinci dışında gelişen bir durumdur (Smith, 1998). Zamanla ilgili pek çok tanım yapılmıştır. Bunlardan bazıları şu şekildedir: Tezcan'a (1982) göre: "*İnsan hayatının uzun veya kısa bir vakitte tekrarlanması imkânsız, başı ve sonu bilinen bir cihazla belirlenebilen kısımdır.*" Balcı'ya (1990) göre: "Zaman algısı ise bireysel olması söz konusudur. Yani herkesin aynı ortamı ve bu ortamda geçen zamanı aynı şekilde algılaması düşünülemez. Çünkü bazılarının sevdikleri, bazılarının sevmedikleri olabilir." Bozkurt'a(1992) göre izlediğimiz bir sinema filminin geçip gitmesi gibi net olarak anlamadan, soru sormadan, bunlar mümkün olsa dahi henüz idrak edemediğimiz düzenli aralıklarla belirtilen gerçek hayatta saat, gün, yıl olarak ifade bulmuş halidir. Zaman kavramının nasıl kullanılacağı konusunda bir sorun söz konusu olduğunda bunun asıl nedeni kişiler değil, kişilerin bu zamanı geçirme şekilleri ve geçen zaman içinde nelerle uğraştıkları ile ilgilidir. Türk Dil Kurumu, (2011) Sözlüğü'ne göre: "*Bir işin geçmekte olduğu dönem veya bir olayın yaşandığı bir bölüm.*" Başak, Uzun, & Arslan'a (2008) göre zaman dokunma olmaksızın herkesin farkına vardığı fakat geriye almanın mümkün olmadığı hayatımızdaki çok önemli ve tanımlamanın güç olduğu somut olmayan bir kavram olarak ifade edilir. Zaman kavramı ile ilgili literatür incelendiğinde birçok tanım yapıldığı görülmektedir. Bir tanımlardan biri zamanın duyu organlarımıza devamlı bir şekilde gelen uyarıcılar sonucunda farkına varılan aynı zamanda ifade edilmesi çok zor bir kavram olarak bilinmektedir.

Zaman olgusunun faydalı ve etkin kullanılarak yalnızca uğraştığımız bir işin olumlu bir neticeye ulaşmasının dışında insanların kişisel hayatlarının olumlu etkiler olarak ve diğer insanlarla kurduğu bağın daha sağlam ve sağlıklı olması mümkün olabilmektedir (Karakoç, 1990).

Bütün mesleklerde bireyde baskı ve stres yaratan unsur zamandır. Zamanı dengeli kullanan bir insan sosyal hayat, fiziksel aktivite, iş hayatı, eğlenme gibi birçok gereksinimi ile bunlar arasındaki istikrarı sağlayabiliyor anlamına gelmektedir (Yaşartürk, 2016).

Yukarıdaki tanımlardan da anlaşılacağı üzere, kişiden kişiye değişebilen bir kavram olarak zaman algısı için genel ve kesin bir tanımı mümkün olmamaktadır (Türkmen, 1999).

2.2.1.Zaman Türleri

Passing'e (2003) göre zaman kavramı fiziksel, biyolojik ve psikolojik zaman olarak üç başlık altında incelemektedir. Günümüz şartlarında zaman denilince ilk akla gelen günler ve saatlerdir. Ancak bunun dışında birçok farklı belirleyici zaman noktası vardır. Aynaya baktığımızda başımızda gördüğümüz beyaz saçlar ve yüzümüzdeki kırışıklıklar bize zaman hakkında bilgi verir. İşe giderken yoğun bir trafikte zaman geçmezken, her dakika saatler gibi gelir, işten dönüş ise aynı trafik yoğunluğunda o kadar uzun değildir. Dünyanın kendi ve güneş etrafında dönmesi ile ortaya çıkan değişiklik fiziksel zaman olarak ifade edilir. Ölçüm cihazı olarak saat ve takvim yoluyla geçmişten günümüze kadar olan dönemden geleceğe yönelik durmadan devam eder. İnsanlar fiziksel zamanı benzer biçimde algılar ve bu sistem insanların yaşamlarındaki zorlukları engellemek üzere tasarlanmıştır.

Biyolojik zaman aynı fiziksel zamana benzer ama düzenli bir sisteme göre işlemesine karşın, canlılardaki fizyolojik oluşumlar anlamlandırılarak değerlendirilir (Avcı , 2008). Biyolojik sınırı olan tükenen bir zamandır. Zamanı geriye almak, onu satın almak, ödünç almak imkânsızdır. Bir para gibi biriktirilemez, herhangi bir yere saklayıp, ayırmak gibi durumlar yoktur.

“Tüketilen zamanın geri döndürülmesi, satın alınması, kiralanması mümkün değildir. Para gibi toplanamaz, hammadde gibi depolanıp istenildiğinde kullanılamaz”(Yılmaz & Aslan, 2002).

Psikolojik zaman ise net bir düzen içinde tekrarı olmadığı için biyolojik ve fiziksel zamandan ayrılmaktadır. Bireyler zamanı kendi algıladıkları biçimde yorumladıklarından kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Örneğin; Günü problemlili geçen birinin bu durumdan dolayı şikâyetle bulunması, aynı durumu yaşayan mutsuz olmayan bir insanın günün ne kadar hızlı geçtiğinden söz etmesi bu durumu özetlemektedir (Edwards, 2002). Psikolojik zaman bireysel bir özellik taşıdığı için dış etkenler bu süreci değiştiremez yani bireyin bilişsel durumu psikolojik zamanını belirlemektedir.

Savickas’a (1991) göre psikolojik zaman bireyin tecrübelerine dayanarak geçmiş ile bugünün aynı zaman da geleceğin bilişsel bir ifadesidir. Geçmiş, şimdi ve gelecek kavramlarının kastedilen düşünceyle öznelliğe varmaktadır (Seginer, 2009).

2.2.2.Zaman Algısında Toplumsal Farklılıklar

Huxley’e (1999) göre zaman algısının oluşumuyla ilgili doğu ve batı toplumlarında iki farklı düşünce söz konusudur. Doğu ve batı karşılaştırması yapmaktansa şehir hayatı ve köy yaşamını ele almak daha gerçekçi olacaktır. Bu anlayışa göre şehirlerde zaman daha küçük bir birime ayrılıp dakikalar ve saniyeler ayrı bir öneme sahiptir. Bir şehirde 5 dakika işe geç gidildiğinde işten atılmak mümkün olabilmektedir. Başka bir örnek 1 dakika ile derse geç kalınabilir, otuz saniye ile otobüsü kaçırsabilirsiniz. Köylerde ise durum farklıdır. Herhangi bir yere geç kalınmasının bir önemi yoktur. Köyde yaptıkları hayvancılık ya da tarım işlerinde dakikalar düşünülmemektedir. Doğum, ölüm, evlilik gibi olayların zamanını ekin zamanı, cemre düştüğü zaman, hasat zamanı gibi doğadaki oluşumlarla isimlendirilme ihtimali yüksektir.

Zamanı algılama ve zamanı ifade etme şekli toplumlara göre değişiklik göstermektedir. Modern çağa ayak uyduramayan ülkelerde zaman çok uzun bir yol ya da hiç tükenmeyen bir

süreç olarak düşünülmektedir. Sürekli zamanın kısalığından şikâyet eden kültürlerde bu özellikler görülür. Örneğin; Köy yaşamının olduğu bir bölgede insanlar sosyo-ekonomik faaliyetlerinin buldukları alanda sezonluk olduğundan soğuk kış günlerinde çalışmamaktadırlar. Bu açıdan geçimini tarım sektöründen sağlayan bir halk için zaman mevsimlerle belirtilmektedir. Sanayinin geliştiği bir toplumlarda durum farklıdır. Daha çok zamanın kısa olmasından yakınmaktadırlar. Endüstrinin geliştiği bir bölgede zamana verilen önem artarak ona yetişmeye çalışmak için çaba harcamaya başlanmıştır. Böylece sanayileşmiş ülkelerde zamanın ifadesi daha çok zamandan kazandıran ve işleri kolaylaştıran bir an olarak benimsenmiştir. Dakikaların, saniyelerin önemi artarak yapılacak çalışmalar ona göre programlanmaktadır (Karlı, 2004).

2.2.3.Zaman Algısının Gelişimi

Zaman kavramının idrakına ne zaman ulaşıldığına dair net bir bilgi bulunmamaktadır. Güneş'in ve diğer gök cisimlerinin hareketleri sonucu, insanlar evrendeki değişikliklere bakarak gece ve gündüzün oluşumu, ayların, mevsimlerin belli bir düzene göre devamlı ilerlemesi zaman kavramının algılanmasını sağlamıştır. Bu açıdan zaman, şu anki yaşantılarımız ile yaşanacak olaylar arasında bir karşılaştırma yapmaya çalışmak olarak ifade edilmektedir (Tengilimoğlu, Tutar, Altınöz, Öztürk Başpınar, & Erdönmez, 2003).

Zaman algısının oluşum süreci ilk çocukluk döneminde başlayarak ergenlik yıllarına doğru ise sonlanmaktadır. Ergenlik öncesi dönem ve ergenlik dönemi zamanı verimli kullanmak için önem verilmesi gereken dönemlerdir. Özellikle ergenlik dönemindeki gençler okul sınavları, mesleki gelişim, kimlik kazanma, gelecek planları yapma gibi işleri yapmak durumundadır. Bu süreçte ergenlik dönemindeki gençlerin zaman kavramına ayrı bir önem vermeleri ilerideki görevleri etkin ve verimli bir şekilde bitirmeleri açısından önem kazanmaktadır. Bu açıdan zaman algısının ne kadar değerli olduğunun idrakına varamayan insanlar, hayata karşı dengesini kaybetmekte,

yaşanan pozitif duyguları, kazanılmış davranışları daha çok tesadüfi olaylara ya da şansa bağlayarak algısını bu yöne sürüklemektedir (Eldeleklioğlu, 2008).

2.2.4. Gelecek Zaman Algısı

Wittmann'a (2009) göre zamanı algılama biçimimiz gündelik hayatta edindiğimiz bilgilerle ve yaşadığımız evrende bazı durumları kavramamızda önem taşımaktadır.

Gelecek zaman algısı genelde, geleceğe yönelik planlar yapma, amaç belirleme ve olayların gelecek zamanda meydana gelebilecek sonuçları üzerine düşünme olarak tanımlanmıştır.

Nuttin ve Lens'e (1985) göre gelecek zaman algısı bireysel bir özelliğe sahip olan psikolojik zamanla bağlantılıdır. Bu açıdan insanların gelecek hedeflerinde zaman aralığı değişiklik göstermektedir. Kısa zaman algısına sahip bireyler, uzun zaman algısına sahip olanlara göre, beş yıllık zamanı algısal farklılıktan dolayı daha uzak olarak düşünmektedirler. Bunca farklılıktan dolayı uzun gelecek zaman algısındaki insanlar gelecek için daha fazla plan yapabilmektedirler.

Gelecek zaman algısı anlık olarak sergilediğimiz eylemlerimiz ile gelecekte arzuladığımız amaçlar arasındaki bağ olarak tanımlanmıştır. Lens'e (1988) göre gelecek zaman algısı bütün insanların aynı anda yaşadığı fiziksel bir süreç değil, bireylerin öznel yaşantısı sonucu oluşan psikolojik algılarının ortaya çıkmasıdır. Bu açıdan insanların bir hedef belirlerken onu oluşturma zamanı takvimsel olarak aynı zamana gelmemektedir (Avcı , 2008).

Gelecek zaman kavramı genel olarak fiziksel zaman şeklinde biliniyor olsa da gelecek zaman algısı daha çok içsel süreçlerle ilgilidir. Bu nedenle bireyler arasında gelecek zamanla ilgili zaman algılamalarında farklılıklar görülebilmektedir. Örneğin, kısa zaman algısına sahip kişiler, uzun zaman algısına sahip kişilere göre, beş yıllık bir zamanı psikolojik olarak daha uzak algılama eğilimindedirler. Bu nedenle aynı olmayan zaman algısı nedeniyle uzun gelecek zaman algısına sahip insanlar, geleceğe yönelik daha çok amaç belirleyerek daha uzun zamana ayrılmış hedefleri düşünmektedir (Avcı & Erden, 2013).

İnsanların gelecekle ilgili arzuladığı amaçların tarihsel olarak yakınlığı farklılık göstermektedir. Mesela bazı bireyler on senelik bir dönemi düşünerek amaç belirlerken, bazıları sadece altı aylık bir hedefe yönelmektedir (Nuttin & Lens, 1985).

2.2.5. Gelecek Zaman Algısı, Cinsiyet ve Kültür İlişkisi

McInerney (2004) çalışmasında erkeklerde kadınlardan daha fazla bir duruma yönelik ani davranışta bulunduğu sonucuna ulaşmıştır. Yaşantılar sonucu uzun süreli amaçlara erişmek için erkeklerin kadınlara göre daha önde olduğu ifade edilmektedir (Greene & DeBacker, 2004).

İyimserlik ve kötümserlik durumlarının gelecek zaman algısı ile arasındaki ilişkinin İsraili bireylerde araştırıldığı çalışma Seginer, (2009) aracılığıyla incelenmiş, kadın ve erkeklerde askere gitme haricinde bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Nurmi (1995) yaptığı çalışmada Avustralyalı ve Finlandiyalı bireylerin gelecek zaman beklentilerini karşılaştırmış kadınların gelecekteki aile ve çalışma hayatına dair amaçları erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bunun yanında iki gruptaki erkek katılımcıların anı yaşamaya yönelik eğilimlerinin daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır.

Shirai ve Beresneviene (2005) yaptıkları çalışmada Japon, Belçikalı ve Litvanyalı gençlerden oluşan grupların gelecek zaman algılarını değerlendirmişlerdir Japonlar günlük olarak düzenli bir şekilde amaç belirleme odaklı bir medeniyete sahip olduklarından Japonlarda gündelik amaç belirleme yönelimlerinin Belçikalı ve Litvanyalı olanlara göre daha yüksek bulunduğu görülmüştür.

2.2.6. Sosyoekonomik Durum

Avcı (2008) tarafından yapılan çalışmada gelecek zaman algısı ile sosyo-ekonomik düzey ilişkisinde farklı sonuçlar olduğu görülmüştür. Gelecek zaman algısının bağıllık, değer ve hız alt boyutları ile sosyoekonomik düzey arasında ilişkinin olmadığını, genişlik alt boyutu ile sosyo-ekonomik düzey arasında ise anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu çalışmaya göre sosyo-

ekonomik düzeyi düşük üniversite öğrencilerinin içinde buldukları düzeyden daha iyi bir düzeye erişebilmek için geleceğe yönelik düşüncelerinde artış olabileceği düşünülmektedir (Avcı, 2008).

Düşük gelir seviyesinde olan öğrencilerin orta seviyede gelir düzeyine sahip öğrencilere göre daha düşük bir gelecek zaman algısında olduklarına dair çalışmalar bulunmaktadır. Gelecek zaman algısı ile sosyo-ekonomik seviye arasında ilişki olmadığına dair bulgular da bulunmaktadır (Athawale, 2004) .

2.2.7. Gelecek Zaman Algısının Boyutları

Değer: Husman ve Shell'e (2008) göre gelecek zaman algısında değer kavramı, kişinin içinde bulunduğu zamanda amaçlarına erişmek için harcadığı çabayı göstermektedir. Avcı , (2008) değer kavramıyla ilgili olarak, bireyin amaçlarına atfettiği değer arttıkça amaca erişmek için gösterilen çabanın da artacağını belirtmektedir. Başka bir ifadeyle, bireylerin algıladığı değer arttıkça gelecek hedeflerine erişme noktasında bireyi güdülemektedir.

Gelecek amaçlarına atfedilen anlam gelecek algısının bireysel olarak yorumlanmasında bir sonuç olduğu şeklinde düşünülmektedir. Buna göre bireylerin gelecek zamanı algılayışındaki mesafenin uzunluğu, arzulanan amaca verilen anlam değer ile bağlantılı olduğundan gelecek algısının bilinmesinde önem arz eder (Gjesme T. , 1979).

Genişlik: Genişlik kavramı, bireyin belirlediği hedefler ile gelecekteki zaman çerçevesi arasındaki ilişkinin bir boyutudur (Nuttin & Willy, 1985). Diğer bir deyişle genişlik, bireyin kişisel anlam verdiği süre içerisinde hedefe olan mesafedir.

Mesafe algısı psikolojik zamanla ilişkili olduğundan, her bireyin gelecek zamana ilişkin mesafe algısı değişkenlik gösterir (Avcı, 2008). Örneğin, fiziksel zaman uzak olmayan bir zaman dilimini gösterse de, kişi için önemli bir durumun sonuçlanacağı bir zaman olduğunda, yarın bile çok uzak bir zaman olarak görülmekte ve bu zaman asla geçmeyecekmiş gibi düşünülebilir.

Bağlılık: Bağlılık kavramı, şimdiki eylemlerin gelecekte ulaşılması istenen hedefle ilişkisi olarak tanımlanmaktadır. Bugün ile gelecek arasındaki ilişki ile amaca yönelik önem artarak bu ilişki bireyi amacına erişmek için güdülemektedir (Avcı , 2008). Gelecek zaman algısı uzun süreli bireyler, şimdiki geleceğe yönelik amaçlarına erişmede kısa süreli gelecek zaman algısına sahip bireylere göre sağlam ilişki kurma ihtimalleri daha yüksektir (Simons, Dewitte, & Willy, 2004).

Hız: Hız kavramı, bireylerin günlük hayatında herhangi bir zamanda kişisel olarak algıladığı zamanın geçme hızıdır (Gjesme , 1979). Bu yönüyle hız algısı daha çok psikolojik zaman algısı ile anılmaktadır. Gelecek zaman algısı düşük olan insanlar, amacına ulaşmada zamanın daha hızlı geçtiğini algılama eğilimindedirler.

2.3.Tükenmişlik

2.3.1.Tükenmişlik Kavramı

Maslach ve Jackson (1981)’a göre mesleki tükenmişlik kavramı “Yaptığı işten dolayı daha çok duyguların ağır bastığı, devamlı diğer insanlarla birlikte iş yapmak zorunda kalan bireylerde ortaya çıkan fiziksel halsizlik, bezginlik, ümitsizlik, biçarelik gibi hislerin bireyin yaptığı eyleme, yaşamına ve birlikte olduğu başka bireylere de negatif bir tavırla aksetmesi ile ortaya çıkan bir sendrom ” olarak tanımlanmıştır.

Bireyin yaptığı işten keyif almaması ve sıkılmasından dolayı farklı şekillerde tanımlanan tükenmişlik, yaşadığı sosyal çevreyle etkileşiminden kaynaklı oluşan ve bunun sonucunda bazı belirtiler ortaya çıkaran hastalık olarak bilinmektedir (Eastman, 1981).

Tükenmişlik kavramı yaşanan stresle beraber baskı sonucunda gözlenen, fizyolojik, zihinsel ve duygusal olarak ortaya çıkan bir sendromdur. Tükenmişlikle ilgili olarak yapılan çalışmalarda ilişkilerin, yoğun iş yükünün ve bireyin stresle mücadelesinin tükenmişlikle ilişkisi belirtilmiştir (Tuğrul & Çelik, 2002).

Tükenmişlik ile ilgili çalışmalar, zamanla farklı meslekten kişileri ve öğrencileri kapsayarak yaygınlık kazanmıştır. Öğrencilerin hayatı psikolojik yönden incelendiğinde, çalışan ya da iş sahibi olmamalarına rağmen okulda yaptıkları çalışmalar iş olarak kabul görmüştür. Öğrenciler okul sınavlarını ve bir üst sınıfa geçebilmek okula devam etmek ve ödevlerinin sorumluluğunu almak zorundadır (Salmelo, Savolainen, & Holopainen, 2008).

Sözlükte tükenmişlik kavramı;

“Enerji, güç ya da kaynakların fazla istekler nedeniyle tükenmesi, yorulma, başarısız olma” olarak belirtilmektedir. Tükenmişlik, bazen fiziksel semptomlarla karakterize olan, işe bağlı kronik hale gelen stresten sonra ortaya çıkan psikolojik ve fiziksel enerjideki düşüş durumu için kullanılmaktadır” (Surgevil, 2005).

İnsanlar içinde buldukları gruba bağlılıkta, yoğun baskı hissetmesi ve bununla mücadele etme konusunda eksik olmaları tükenmişlik sendromuna yakalanma riskini arttırmaktadır. Tükenmişlik, kişiler arasında ve bireyde ciddi problemlere neden olacağından engel olunması gereken bir sorun olarak bilinmektedir (Ağaoğlu, Ceylan, Kasım, & Maden, 2004).

Tükenmişliğin günlük hayatta psikolojik bir problem olarak tanımı yapılmaktadır. Bu sorunun ortaya çıkması için bireyin depresyonda olması ve bireylerin yaşadığı sorunları doğru anlamlandırmayıp zihinsel olarak sorunlara yol açacak stres ve baskı seviyesinde olması gerekmektedir (Maslach, Schaufeli, & Leiter, Job Burnout, 2001).

Storlie’ye (1979) göre tükenmişlik; Kişinin yolunda gitmeyen bir durumun olduğunu hissetmesi ve buna yönelik düşünceyi kabul etmemesi halinde gerçekleşir. Oluşan tükenme durumu ile gündelik hayatta bir durum anında devamlı umutsuzluk ve olumsuz düşüncelerin varlığı ile bireyin enerjisinde azalma meydana gelmektedir. Buna göre tükenmişlik umutsuz olarak görülen durumların bireyin içsel motivasyonuna yansımalarıyla oluşmaktadır (Çam, 1992).

“Günümüzde tükenmişlik ile ilgili kabul gören tanımı,ve kendi adıyla bilinen Maslach Tükenmişlik Ölçeği’ni geliştiren kişi Christina Maslach tarafından yapılmıştır. Maslach’ın tükenmişlik tanımı “iş gereği yoğun duygusal taleplere maruz kalan ve sürekli diğer insanlarla yüz yüze çalışmak durumunda olan kişilerde görülen fiziksel bitkinlik, uzun süreli yorgunluk, çaresizlik ve umutsuzluk duygularının, yapılan işe, hayata ve diğer insanlara karşı olumsuz tutumlarla yansımaları ile oluşan bir sendrom” olarak bildirmiştir (Maslach & Jackson, 1981).

Literatür incelemesi sonucunda çalışanların 1970’li yıllardan beri devam eden problemlere yönelik psikolojik güçsüzlük, yorgunluk, kişinin enerjisinde azalma gibi belirtiler gösteren durumlar kişinin duyarsızlaşması ve kişisel başarı hissini yok olması olarak ifade bulmuştur. Bu açıdan tükenmişlik, bireylerin yaptığı eylemler üzerinde olumsuz sonuçlar doğuran bir sendrom olarak bilinmektedir (Işıkhani, 2016).

Farber’e (2000) göre tükenmişlik; bireylerin taleplerini karşılama hususunda stres, aşırı rekabet, para kazanma hırsları ve kazanılan bir şeye erişememe duygusundan meydana gelmektedir.

2.3.2. Tükenmişlik Belirtileri

Tükenmişlik kavramını en yalın ifadeyle bireyin bir çalışmaya yönelik negatif bir davranış sergilemesini, çalıştığı yerdeki insanlara duygusal olarak kayıtsız ve ilgisiz davranarak duygusal olarak yoksunluk hissedip, kendi benliğine karşı olumlu olmayan bir düşünce geliştirmesi olarak görülmektedir (Cherniss, 1980).

2.3.3. Fiziksel Belirtiler

Tükenmişliğin fiziksel belirtilerinden en gözle görülür olanlar; devamlı yorgun hissetme, sürekli baş ağrısı, halsizlik, uyuşukluk, kilo kaybı, kolesterol, yaşanmasıdır. Ayrıca bunların dışında genel olarak meydana gelen vücutta ağrı ve sızılarla etkin bir biçimde fark edilen soğuk algınlıkları, grip, solunum yetmezliği ve koroner kalp hastalıklarında çoğalma, olarak sayılabilir (Toplu & Sarpkaya, 2012).

2.3.4.Psikolojik / Duygusal Belirtiler

Tükenmişlik sendromunda en belirgin olan duygusal belirtiler bireylerdeki duygusuz davranışların ortaya çıkması, diğer bireyleri eleştirmeye başlamaları, hayal kırıklıkları yaşamaya başlaması, çabuk sıkılma, konsantrasyonda sorun yaşama, aşırı alınganlık ve umutsuzluğa kapılma, endişe ve yabancılaşarak yalnız kalma olarak nitelendirmek mümkündür (Eren ve Türkoğlu, 2006).

Tükenmişlik durumunda ortaya çıkan duygusal belirtileri şu şekilde sıralayabiliriz; Duygusal olarak kırılma hali, bireyin kendine olan güveninde azalma, huzursuz hissetme, acelecilik hali, umutsuzluk, yaptığı işe yönelik hoşnutsuzluk, bedenen fiziksel bitkinlik, kızgınlık hali, çevresine karşı kuşkuculuk, ruhsal olarak çöküntü durumu, çevresindeki bireylere her şeye rağmen olumsuz tavır sergilemek, küçük bir negatif durumda dahi, konuyu abartır, öfkeli davranış gösterir, ani ve gereksiz davranışlarda bulunur (Çam, 1992).

2.3.5.Davranışsal Belirtiler

Kaçmaz, (2005)'e göre tükenmişliğin davranışsal belirtileri; Yapılacak işleri geciktirmek, işe geç gitmek, haber vermeden veya hastalık nedeniyle işe gitmemek, işten ayrılmaya meyilli olmak olarak ifade edilmektedir. Ayrıca bunların yanında yapılan işin kalitesinde hizmetin bozulma, çalışma ve sosyal çevresiyle ilişkilerin zedelenmesi, fiziksel kazalar, meslektaşlarını küçümsemek, çalışma anında başka işlerle meşgul olmak, kuruma bağlılığın azalması olarak belirtilebilir.

2.3.6.Tükenmişliği açıklamaya yönelik modeller

Tükenmişlik ile ilgili literatür incelendiğinde, araştırmacılar tarafından farklı tükenmişlik modellerinin geliştirildiği görülmektedir.

2.3.6.1.Cherniss Tükenmişlik Modeli

Tükenmişlik ile ilgili önemli çalışmalar yapmış olan Cary Cherniss, 1980 yılında ana faktörün stres kaynaklı olduğunu belirten bir yaklaşım ortaya çıkarmıştır. Modele göre tükenmişlik “Çalışma ile ilgili stres unsurlarında bir tepki olarak belirtiler gösteren durum, mücadele etme hareketlerini barındıran ve çalışma ile psikolojik bağı koparmayla biten bir süreç” şeklinde tanımlamıştır (Yıldırım, 1996).

Cherniss, bireylerin tükenmişlik seviyelerini ortaya çıkaran durumların çok boyutlu ve karmaşık olduğunu ifade etmiştir. İş hayatında devamlı stresle karşılaşma sonucunda tükenmişlik durumunda ilerleme olmaktadır. Bireyin yaşantısı da tükenmişlik seviyesinde etkili bir değişkendir. Bireyin istek ve ihtiyaçları, karakter özellikleri, çalışma hayatında stres düzeylerinde artış meydana getirebilir (Çelebi, 2013).

Modelin en belirgin özelliği, tükenmişliğin kişinin bir durumu yorumlarken algılayışından ve ona gösterdiği eylem nedeniyle olduğunu belirtmesidir. Tükenmişlik sendromunun sadece bir nedenden dolayı ortaya çıkmayacağını vurgulayan bu modelde stres ortaya çıkaran tüm faktörler aşamalı olarak tükenmişliğe yol açmaktadır. Bu faktörlerden, bireysel arzu ve amaçların özü, toplumsal ilişkiler ve çalışma yerindeki stres unsurları ilerleyen süreçte tükenmişliğe yol açabilir (Siliğ, 2003).

2.3.6.2.Edelwich ve Brodsky'nin Dört Basamaklı Tükenmişlik Modeli

Edelwich ve Brodsky'ye göre kişilerde oluşan tükenmişlik ile istek ve arzular arasında ilişki vardır. Henüz yeni işe başlayan insanların taleplerinin gereken zamanda karşılanmaması sonucu yaşadığı duygular, emeklerine rağmen hak ettiğini alamama ve aşırı çalışma yaşamı tükenmişlik nedenlerinden sayılabilir (Adoum, 2017).

Bu modelde tükenmişlik aşamalı bir şekilde devam eden 4 basamaktan oluşmaktadır. Bu aşamalar aşağıda belirtilmiştir (Karakuş, 2008).

Birinci aşama İdealist heyecanlar

İkinci aşama durgunluk.

Üçüncü aşama engellenme

Dördüncü aşama Apati

2.3.6.3.Pines Tükenmişlik Modeli

Pines, tükenmişliğin devamlı stres ve baskı nedeniyle oluştuğunu ifade eder. Çalışma hayatında başarı elde etmek ve amaçlarına erişmek isteyen bireyler devamlı baskı altında çalışmakta ve bir zaman sonra tükenmişlik ile karşılaşmaktadır. Maddi ve manevi başarılar yönünden devamlı çaba sarf eden kişiler amaçlarına erişmede başarısız olduğunda kişisel başarı seviyesinde düşüş meydana gelmekte ve bu durum tükenmişliğe neden olmaktadır (Başol & Altay, 2009).

Pines Tükenmişlik Modeli'nde başarısızlık, kişilerin tükenmişlik yaşamalarının ana nedeni olarak belirtilmektedir. Bireysel düzeyde mantıklı olmayan isteklerin karşılanamaması, çalışma yaşamında başarılı olmak isteyen bireylerin motivasyonları düştükçe yorgun hissetmelerine neden olmaktadır. İş hayatına ilişkin idealize edilmiş hedefleri olan bireyler bu hedeflere ulaşamazken, kendilerini değersiz olarak algırlar ve baskı devam ederse tükenmişlik başlamaktadır (Yüksel, 2009).

2.3.6.4.Meier Modeli

Kişilerin iş hayatında güdüleyici unsurların yoksunluğunun, öz yeterlik algılarında değişikliğe sebep olarak tükenmişliğe neden olduğu bilinmektedir. Bu model “kendi kendine yeterlilik ve öz-yeterlik” olarak bilinen kavramsallaştırmaya dayanmaktadır. Kişiler çalışma hayatında devamlı başarı kazanmak için çaba harcarsa da başarılı olduğu düşük kazanımlar olumsuz sonuçlara yol açarak, ceza ve baskı duygusu tükenmişlik sendromu oluşturur. (Yüksel, 2009).

Meier tükenmişlik sendromunu ifade ederken kişilerin oluşturdukları anlamları ve bu anlamlarla ilgili hareketlerin sonuçlarını nasıl işlediklerini incelemiştir. Kişinin öz yeterliliği olarak tanımlandığı sürecin neticesinde tükenmişliğin belli bir süre içinde başlaması ve kişinin yaşadığı stres ve bilgiyi işleme sürecinin tükenmişliğe sebep olduğu belirtilmiştir (Demir, 2010). Bireyde öz yeterlik inancı ile tükenmişliğin ifade edilmesi, bireyin çalışma hayatı ile ilgili bütün faktörleri birarada yorumlamasıdır. Yani her bireyin psikolojik sürecinin farklı olduğu söylenebilir (Beşyaprak, 2012).

2.3.6.5.Pearlman ve Hartman Tükenmişlik Modeli

Bu modelde bireysel değişkenler ile çevresel değişkenleri açıklayan bireysel durum dikkat çekmektedir. Bu modele göre, tükenmişlik stres sonucu ortaya çıkan bir reaksiyondur ve tükenmenin üç boyutu, stresin üç temel belirtisini göstermektedir. Stresin ana belirtileri; yorgunluk ,fiziksel ve fizyolojik etkiler; duygusal olarak tükenme gibi duygulara odaklanan duyuşsal ,bilişsel belirtiler ve duyarsızlaşma ve iş veriminde düşme gibi davranışlara odaklanan davranışsal belirtiler olarak açıklanmaktadır (Perlman & Hartman, 1982).

Bu modelde, diğer tükenmişlik yaklaşımları bir arada düşünülerek incelenmiştir. Devamlı stresin bir sonucu olarak tükenmişlik neticesinde, oluşan fiziksel güç ve yorgunluk, duygusal depresyon ve ilgisizlik davranışlarında azalma durumuyla kendini gösterir (Altay & Akgül, 2010).

Tükenmişliğin bireysel sonuçları fiziksel ve bilişsel olarak etkilerken davranışsal sonuç olarak bilinen düşük performans, verimsizlik ve duyarsızlık durumları da olumsuz etkiler almaktadır (Demir, 2010).

2.3.6.6.Maslach Tükenmişlik Modeli

Maslach'a göre bir süreç olarak tanımlanan tükenmişlik başlangıçta çok fazla kronikleşmiş iş isteğinin bireyin duygusal yönden tüketmesi ile belirti göstermektedir. Bu durum duygusal

tükenmeyi ortaya çıkarmaktadır. Daha sonra birey, savunma mekanizmasından dolayı , yaşadığı çevredeki kişilerden kendisini soyutlayıp ve psikolojik olarak insanlardan uzaklaşma eğilimindedir. Bu yönüyle duyarsızlaşma, birey ile iş talebi arasında duygusal bir tampon görevindedir. Diğer aşamada birey daha önceki pozitif davranışıyla şuan ki davranışları arasında bir ayırım olduğunu görüp bunun sonucunda uzaklaşma davranışıyla çalıştığı yere ve çevresine karşı soyutlandığını hissederek, insan ilişkilerinde bir eksiklik düşüncesi yaşamakta özetle yaptığı işte ve insanlara birşeyler sunma durumlarında kendisini eksik ve yeterli görmediğini düşünmeye yönelmektedir (Cordes & Dougherty, 1993) .

Günümüzde bilimsel araştırmalarda en yoğun kullanılan tükenmişlik modeli Maslach Tükenmişlik Modeli'dir. Maslach'a göre bireylerin tükenmişliği, insanların yüz yüze iletişim içinde olduğu sektörlerde daha fazla yaşanmaktadır. Tükenmişlik zaman içinde ilerleyen bir durum olduğu için belli boyutlara sahiptir. Bireyin yoğun iş temposu ve iş stresinden dolayı duygusal tükenmesi, belli bir zamanda olumsuz davranışlar göstermesine yol açmaktadır. Bu aşamada başka etmenlerinde tükenmişlikle ilişkisi olma ihtimali vardır. Kişisel başarı duygusunun azalması, bireyin kendini eksik algılaması ve hem duygusal tükenme hem de duyarsızlaşma ile birlikte öz yeterlilik algısını sorgulama durumundadır. İş hayatındaki rol karmaşası, bireyin başarıma güdüsünde azalma meydana getirmektedir (Güven & Sezici, 2016).

a)Duygusal Tükenme:

Tükenmişliğin ilk boyutu Duygusal tükenmedir. Bu aşamada bireylerde yorgunluk, enerji düşüklüğü, duygusal yönden yıpranma gibi belirtiler söz konusudur. İngilizce kaynaklarda 'emotional exhaustion' olarak belirtilen duygusal tükenme boyutu tükenmişliğin en önemli aşaması olarak bilinmektedir. Bu boyut tükenmişliğin içsel boyutudur. Duygusal tükenme sorunu yaşayan bir birey, hizmet ettiği bireylere yönelik daha önceki gibi sorumlu hissetmediğini düşünmektedir (Maslach & Leiter , 1997).

Duygusal tükenme, bireylerin psikolojik durumunu ifade etmektedir. Bireyin duygularının hasar görmesiyle belirtilen duygusal tükenmişlikte, bireyin çalıştığı yerde mutsuz hissetmesi ve amaçlarına erişememesi sebebiyle yaşadığı umutsuzluk bireyi tüketmektedir. Devamlı endişe ve bitkinlik içinde olmak, duygusal tükenme düzeyin de artış meydana getirir (Sağlam Arı & Çına Bal, 2008).

b)Duyarsızlaşma

Bu boyutta, özellikle çalışma alanında iş yapılan kişilere yönelik davranışlarda görülen değişimler daha çok olumsuzdur (Surgevil, 2005). Birey psikolojik olarak yaşadığı negatif etkileri yok etmek amacıyla insanlarla arasına bir tür “duygusal tampon” koymaktadır (Maslach & Goldberg, 1998).

Duyarsızlaşma, duygusal tükenmenin bir sonucu olarak kişinin , diğer insanlara karşı olumsuz bir tutum geliştirmesidir. Duyarsızlaştırma boyutu her bireyde farklı davranışlarda ortaya çıkabilir. Duyarsızlaşma, içe kapanıklık ve yalnızlık olabileceği gibi, , beklentilerini ve arzularını karşılamamaktan ve işlerinden uzaklaşmaktan da olabilir. Ayrıca alaycı tavırlar ve çatışmacı iletişim tarzını benimsemek mümkündür (Izgar, 2001).

c) Kişisel Başarı Hissi

Maslach’a göre kişisel başarı; Problemin sonunda pozitif sonuçlar alma ve kendini yeterli görme şeklinde tanımlanırken, kişisel başarının düşmesi ise, kişinin kendisini yaptığı işte yetersiz ve başarısız görmesi şeklinde tanımlanmıştır (Maslach ve Jackson, 1981).

2.3.7.Tükenmişliğin Evreleri

Edelwich, tükenmişlik sendromunun dört aşamada geliştiğini belirtmiştir. Bu aşamalar: İdealistik coşku ve hayal kırıklığı, durgunlaşma, engellenme ve apati olarak bilinmektedir (Öktem, 2009).

Bireyin duygusal yorumu tükenmişliğin temelini oluşturur. İnsan ilişkilerinin yoğun olduğu sektörlerde, bireyler sürekli olarak duygusal olarak zorlanır ve görevleri karşısında hissedilen ilk duygu hayal kırıklığıdır (Güllüce & İşcan, 2010). Tükenmişliği açıklayan farklı modellere uygun farklı tükenmişlik aşamaları vardır. Bu aşamalar aralıklı olarak başlayan bir süreç olarak değil, bir döngü olarak oluşur. Tükenmişliğin çalışma hayatında nasıl başladığına ilişkin aşamalar aşağıda belirtilmiştir.

2.3.7.1.İdealistik coşku ve hayal kırıklığı

Bu aşama, coşku ve hayal kırıklığı aşaması olarak ifade edilmektedir. Bu aşamada birey, çalıştığı yerde başarı kazanmak için gayret gösterir ve yaşamına anlam katmaya çalışır. Bu açıdan, işle ilgili tüm konularda esnek olan çalışanlar uzun çalışma saatlerine, iş yüküne ve baskıya ay ak uydurmaya çalışır (Kaçmaz, 2005).

Hayal kırıklığı aşaması genellikle çalışanların çabalarının karşılığının olmamasıyla başlar. Bireyin şevk ve coşkusunun azaldığı ve başarısızlığa uğramasının önlenmesi, yeni bir denge arayışına neden olur. Hayal kırıklığı hissi, bireyin kendini savunması için yeterli bir neden olarak gösterilebilir ve negatif davranışlardan yeni duruma uyum sağlamaya başlar (Kayabaşı, 2008).

2.3.7.2.Durgunlaşma

Bireyin enerji seviyesinde azalma ve bireyde iş yavaşlatma düşüncesi kendini gösterir. Birey arzuları giderilmediğinden hayâl kırıklığı yaşamaktadır. Çalışma dışındaki arkadaşlık, spor, boş zaman etkinlikleri, ailesi ve evi ön planda olmaya başlar (Saçlı, 2011).

Bu aşamada bireyin gösterdiği çabanın karşılığı olan etkiler duygusal olarak değerlendirilir. Bu dönem, bireyin iş tatmininin ve motivasyonunun düştüğü dönemdir. Birey ilgi ve çabayı gösteremediğinde durgunluk evresine girilir ve ilgi alanları farklılaşmaya başlar (Erol & Tarhan Öztoprak, 2015).

2.3.7.3.Engellenme

Birey ilerleyen zamanlarda mesleğine dair arzularına erişmediğini ve kazanma çabalarının karşılık görmediğini düşünmektedir. Birey bu dönemde, yaptığı işin değeriyle ilgili değerlendirmeler yapmaktadır. Hedefleri engellenmiş ve ulaşamamıştır. Bu dönemde duygusal, davranışsal ve fiziksel sorunlar ortaya çıkmaktadır (Bahar, 2006).

2.3.7.4.Apati (Duygusuzlaşma, İlgisizleşme)

Bu dönemde bireyler ağır duygusal ayrışma kapsamında olup, umutsuz ve inancsız davranışlar gösterir. Bu dönemde görülen umursamazlık ilgisizlik en ağır evrededir. Birey mesleğini bir iş olduğu için devam ettirmekte ve işlerinden kaynaklı doyumuzluğu yok saymaya başlamaktadır. Zamanında işe gitmemek, işten erken ayrılmak, işe hiç gitmemek gibi davranışlar söz konusudur. Birey yapması gereken çalışmayı istemsizce yapmaktadır (Saçlı, 2011).

İlgisizlik aşaması olarak ifade edilir. Bireyin çalışmaya karşı ilgisinin azaldığı aşamadır. Bu aşamada kişinin işe olan ilgisi sorumluluklarına karşı ilgi eksikliği, işe geç gelme, fazla mesai yapmama, meslektaşlara ve hizmet ettikleri kişilere karşı duyarsızlık olarak görülmektedir (Erol & Tarhan Öztoprak, 2015).

Bu aşamaların ve unsurların bir araya gelmesi ile bireyin tükenmişlik düzeyi belirlenir. Zamanla bireylerin zihinsel ve fiziksel tükenmeleri değişebilir ve bu sendroma yanıt olarak çalışmaya devam edebilirler (Ceyhan & Siliğ, 2005).

2.3.8.Tükenmişliği Etkileyen Faktörler

Maslach, Schaufeli, & Leiter, Job Burnout, (2001) Tükenmişlik kavramına farklı bir pencereden bakarak bireysel ve örgütsel faktörleri birbiriyle ilişkili olarak ele almışlardır. Onlara göre tükenmişliğe neden olan faktörler, çalışma hayatıdır.

Bireylerde ortaya çıkan tükenmişlik sendromunun çok boyutlu sebepleri vardır. Tükenmişliğe neden olan etkenlerin birbiriyle ilişkili olması, onları bütünsel olarak incelemeyi

gerektirmektedir. Bu açıdan tükenmişliğe neden olan faktörler farklı açılardan ele alınmalıdır (Kaşlı & Aytemiz Seymen, 2010).

Literatür araştırması sonucunda tükenmişliğe etki eden faktörler incelendiğinde farklı sebeplerden meydana geldiği görülmüştür. Tükenmişliğe etki eden faktörlerden bazıları bireyin kendisinden kaynaklı bireysel etkiler şeklinde görülürken, diğer bölümü ise bireyle doğrudan ilgisi olmayan dış kaynaklar yoluyla oluşan yani bireyin sosyal çevresinin de içinde olduğu örgütsel (çevresel) faktörler olduğu görülmüştür (Okutan, Yıldız, & Konuk, 2013).

2.3.8.1. Bireysel Faktörler

Freudenberger, (1974)'e göre bireyin bazı demografik özellikleri (medeni durumu, yaşı, cinsiyeti, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, işte çalışma süresi gibi) ile kişilik yapısı, yaşamı ve mesleğine dair kariyer hedefleri, kişisel ihtiyaçları, özyeterlilik inancı, çevresiyle etkileşimi, gibi bireysel karakteristik özellikleri tükenmişlik seviyesi üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.

Bireyin güdülenmesini, ihtiyaçları, değerleri, duygusal tepkileri gibi bireysel özellikleri önemli görülmektedir. Kişinin içsel özellikleri dışsal uyaranları nasıl algıladığına bağlıdır. Bu açıdan aynı çalışma ortamında ve şartlarında olan bir kişi tükenmişlikle karşılaşırken diğer bir kişi bu durumla karşılaşmayabilir. Bu ayrım bireysel faktörlerden kaynaklanmaktadır (Dolu, 1997).

Tükenmişliğin bir diğer bireysel faktörü ise duyguları kontrol etmek ve duyguların yansıtma biçimidir. Tükenmişlik durumu için en ciddi etki bireyin sessiz kalmasıdır. Çünkü bireyler yaşamı duyguları ile birlikte yaşamaktadır. Birey duygularını fark ettiği ve kontrol altına aldığı sürece yaşamına devam edebilmektedir. Bu açıdan bireyde tükenmişlik durumu söz konusu olduğunda duyguların kontrol edilmesi ve duygunun giderek azaldığı görülmüştür (Freudenberger, 1974).

A tipi kişilikte olan bireylerin mükemmeliyetçi bir anlayışları çalışma hayatındaki arzuları ve istekleri çoğalmaktadır. Kendilerine yapılan adaletsizce yaklaşımları reddetmeleri, eleştiriden

uzaklaşmamaları, büyük bir görev yapma hissiyle hareket etmeleri yaptıkları işe değer vermelerini ve önemsemelerini sağlamaktadır. Bu karakterdeki bireyler duygularını çok fazla hissederek tecrübe ettiklerinden tükenmeye meyilli bireyler oldukları söylenebilir (Eren, 2017).

Stresle mücadele edemeyen pasif ve gergin kişilerin tükenmişlik sendromundan daha fazla zarar gördüğü bilinmektedir. Bu bireylerde görülen iletişim sorunları ve yetersizlikler tükenmişlik düzeyinde artışa yol açabilmektedir (Zopiatis & Panayiotis, 2010).

Tükenmişliğe yol açan nedenlerden en önemlileri çok büyük hedefler belirlemek ya da gerçeklikten uzak amaçlar peşinde olmaktır. Bunlar arasında yeni çalışmaya başlayan bireylerin isteklerinin yüksek olması tükenmişlikle karşılaşma olasılığını arttırmaktadır. Bireylerin gerçeklikten uzak amaçlar belirlemesi elde ettikleri başarıları yorumlarken sorun yaratması bireyin yaşam düzenini engelleyen bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır (Gökçe, 2010).

2.3.8.2.Örgütsel Faktörler

Tükenmişlik kavramının ilk ifade edilmeye başlandığı zamanlarda, tükenmişlik en fazla “bireysel özellikler kaynaklı” bir problem olarak dikkat çekmiştir. Klasik bir düşünce olan bu görüşe göre, sorunun kaynağı bireydir ve çıkış yolu bireyin sorunlarını yok saymak ya da bireyden uzaklaşmaktır. Ancak zaman geçtikçe incelenen araştırmalarda tükenmişliğin yalnızca birey merkezli bir sorun olmadığı görülmüştür. Bugünkü tükenmişlik bireysel faktörlerden çok, mesleki ve çalışma bölgesi ile ilgili faktörlerden meydana geldiği “örgütsel faktörler kaynaklı” bir sorun olduğu bakış açısı baskındır (Maslach & Leiter , 1997).

Tükenmişliğe etki eden ve çalışma yaşamının bölümleri olarak ifade edilen altı değişken: İş Yükü, kontrol, ödüller, ait hissetme, adalet ve değer olarak saptanmıştır. Kişinin çalışma yaşamıyla bağlantılı altı alanda işi ile tutarlık göstermesi işine alışmasına, bu alanlardan hepsi veya birkaçı ile birey arasında uyumsuzluk olması ise bireyin işi ile olan bağının kopmasına ve tükenme yaşamasına yol açmaktadır (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001).

Tükenmişlik durumunu etkileyen faktörlerden biri de örgütsel faktör olarak bilinmektedir. Bu faktörler çalışma yoğunluğu, işin özelliği, rol belirsizliği ve çatışması, ödül ve ceza, alınan kararlara uyma ve sosyal çevre eksikliği gibi olumsuz durumlar olarak ifade edilmektedir (Arı & Bal, 2008).

Günümüzde iş hayatındaki çalışmalar incelendiğinde tükenmişliğin bireysel sebeplere kıyasla çalışma hayatından kaynaklanan nedenlere daha fazla dikkat edildiği görülmüştür. Bir kurum tükenmişliğin oluşmasını engellemede büyük öneme sahiptir. Çalışma hayatından meydana gelen problemlerin birlikte çözüm yollarının tartışıldığı iş yerlerinde tükenmişliğin daha az olduğu bilinmektedir (Kaçmaz , 2005).

Tükenmişlik araştırmaları incelendiğinde belli başlı işkolunda tükenmişliğin daha genel olduğu saptanmıştır. Bilhassa hizmet sektöründe insanlarla yüz yüze iletişimin yoğun olduğu sektörlerde bireylerin enerjisinin azalması ve yıpranma ihtimali yüksektir. Bundan dolayı bireylerin meslekleri ile tükenmişlikleri arasında bir bağ oluşmaktadır (Karataş Aracı, Apalı, & Bekçi, 2016).

2.3.9.Öğretmenlerde Tükenmişlik

Öğretmenlik mesleğinin bir sonucu olarak, öğretmenlerin stres unsurları sebebiyle tükenmişlik sendromuna meyilli oldukları görülmüştür. İhtisas ve iletişim faaliyetlerinin yanında kalabalık sınıflar, ebeveyn ve yöneticilerin baskısı, yetersiz ücretler, aşırı bürokrasi, psikolojik olarak engelleyici sebeplerdir. Öğretmenlerin mesleklerine yönelik düşüncelerinin sorunlu hale gelmesi ve başarısız olma fiziksel olarak tükenmelerine yol açmaktadır (Kayabaşı, 2008).

Öğretmenler zamanla önceki gibi olamadıklarını düşündüklerinde duygusal tükenmişlik göstermeye başlamaktadır. Duyarsızlaşma evresindeki öğretmenler ise öğrencilere karşı olumsuz ve güvensizlik gibi tutumlar geliştirirler. Diğer boyut kişisel başarının azalmasıdır. Bireyin kendisini güdüleyen başarı seviyesinde azalma ve işinden aldığı doyumda azalma olduğunun

düşünülmesi ile başlamaktadır. Sonuç olarak öğretmenler, artık işlerine faydalı olmadıklarını düşüncesiyle kendilerini negatif düşünceler içerisinde bulmaktadır (Ensari & Tuzcuoğlu, 1995).

Öğretmenlerin okul yöneticileri, öğrenciler, veliler ve diğer öğretmenlerle gün içinde kurdukları yoğun ilişki nedeniyle eğitim sisteminde kendilerinden beklenen görevleri yerine getirmeye çalışmak, öğretmenlerin verimliliğini olumsuz yönde etkilemektedir. Eğitim sistemindeki tükenmişliğin sonuçlarından biri de eğitim kalitesinin düşmesidir. Öğretmenlerin öğrencilerine karşı duyarsızlığı, mesleklerini tam anlamıyla yerine getirmelerini engelleyen bir faktördür (Polat, Ercengiz, & Tetik, 2012).

Öğretmen tükenmişliğinin en önemli sonucu, öğrencilere verilen eğitimin kalitesinin düşmesidir. Veriminde azalma olan öğretmenlerin derslere girmelerine karşın öğrencilerine yönelik umursamaz tavırları, eğitim niteliğinin düşmesine sebep olmaktadır. Buna ek olarak öğretmenlerini izleyen öğrenciler, kendilerini duygusal açıdan eksik hissederek, güdülenmelerini engelleyen ve ders çalışmak için gayret göstermeyen öğretmenle karşılaşır (Yücel, 2006).

Öğretmenlere yönelik giderek artışa sebep olan baskı, uzman olmadıkları konular dışında davranış problemi gösteren öğrencilerle ilgilenmeleri, fazla ders saatleri, eğitim sisteminin getirdiği problemler ve ekonomik engeller öğretmenlerin tükenmişlik yaşamalarına yol açmaktadır. Tükenmişlik sendromu yaşayan öğretmenlerin çalışmaları ile ilgili negatif düşünceler, etkisiz bir iletişim kurmaları sağlıklarının bozulmasına, kendilerinden beklenen görev ve sorumlulukları umursamamalarına yol açmaktadır (Seferoğlu, Yıldız, & Avcı Yücel, 2014).

2.3.10. Tükenmişliğin Sonuçları

Tükenmişliğin bireyde ortaya çıkardığı ana sonuçlardan biri bireyi bitkin ve aciz duruma getirmesidir. Çalışanların oluşan stresle mücadele edememesi güç kaybına neden olmaktadır. Bireyin tükenmişlik seviyesinden kaynaklı erken uyanma zorluğu, kas ve iskelet sistemi ağrıları,

sindirim sistemi problemleri ve baş ağrısı fiziksel olarak hissedilebilir durumdadır (Sabuncuoğlu & Tüz, 2008).

Psikolojik olarak bitkin hissetmesi nedeniyle çalışma yerinde devamlı sıkıntı hisseden bireylerin bedensel sağlığı da olumsuz etkiler almaktadır. Tükenmişlik sendromlu bireylerin tütün ve alkol kullanımında yükseliş olurken, fazla duygusal davranışlar, ilgisizlik, bireyi toplumsal ilişkilerine de zarar verecek düzeye getirebilir (Bahar, 2006).

Tükenmişlik sosyoekonomik olarak genel etkiler barındırmaktadır. Çalışmalar tükenmişliğin beklenilenden daha önemli bir problem olduğunu göstermiştir. Bu sendromu yaşayan bireylerde sağlık sorunları, ruhsal problemler, güvenmeme ve işine yönelik giderek artan hoşnutsuzluk hissi yoğunluktadır(Örmen, 1993).

Tükenmişliğin örgütsel olarak en önemli sonucu çalışanların işlerine ve çalışmalarına yönelik negatif bir davranış sergilemeleridir. Tükenmişliğin bireyi psikolojik olarak ve bedensel olarak bitkin ve güçsüzleşmesine sebep olması, güdülenmesi, iş doyumunu, örgütsel ilişki gibi davranışlardan pozitif olmayan etkiler aldığı belirtilmiştir. Buna ek olarak çalışmaya zamanında gitmeme, yalnız kalma ve işten ayrılmaya yatkınlığın artmasına sebep olmaktadır (Sabuncuoğlu & Tüz, 2008).

Tükenmişliğin kişisel sonuçları üç başlık altında incelenebilir. Bu sonuçlar fiziksel, psikolojik ve davranışsal sonuçlar olarak belirtilmektedir (Can, Aşan Azizoğlu, & Miski Aydın, 2015).

Fiziksel Sonuçlar: Devamlı stres sonucu tükenmişliğin genel olarak kalp hastalıkları, sindirim sistemi sorunları, sırt ve boyun ağrıları olarak görülmektedir. Kişide tükenmişlikten kaynaklı devamlı baskı, fiziksel görevlerde aksaklık meydana gelmektedir. Kişinin tükenmişlik sebebiyle çok önemli sorunlar yaşama ihtimali vardır.

Psikolojik Sonuçlar: Bireyde meydana gelen devamlı stres durumu ve duygusal yönden bitkin hissetme tükenme olarak bilinmektedir. Huzursuzluk, çaresizlik ve sıkıntı tükenmişliğin en

belirgin psikolojik etkileri olarak bilinmektedir. Kişinin çevresine yönelik olumsuz davranışları, dostça olmayan ilişkiler yaşamasına yol açmaktadır. Böyle davranış gösteren bireylerin yoğun olarak öfkeli görünmeleri anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunlara yol açmaktadır.

Davranışsal Sonuçlar: Tükenmişlik sonucu beslenme düzeni eskisi gibi olmayan kişilerin uyuşturucu, alkol gibi zararlı madde bağımlılığına yatkın olduğu ve davranışsal problemler sergilediği bilinmektedir.

Öğretmenlerde tükenmişlik problemi yalnızca mesleğe başladıktan sonraki yaşanan etmenlere dayandırılması problemi tam olarak anlamaya engel oluşturur. Bunun için öğretmen adaylarının meslek öncesi dönemdeki tükenmişlik düzeylerinin saptanıp analiz edilmesi gerekmektedir. Literatür araştırmaları incelendiğinde öğretmenlerin daha çok meslek sonrası dönemi kapsayan tükenmişlik seviyelerine ait bulgulara yer verilmiştir. Meslek öncesi dönemdeki tükenmişlik seviyelerinin belirlenerek mesleğe başladıktan sonraki tükenmişlik seviyeleri ile birlikte değerlendirilmesi tükenmişliğe karşı daha etikili olabilecek sonuçların alınmasını sağlayacaktır.

Bu bağlamda öğretmenlerde ve öğretmen adaylarında tükenmişliğin azaltılması onların kişisel başarılarının yükselmesi, idarecilerin sosyal yardım sağlanmasına sürekli öğrenmeyi özendirilmesine ve grup etkinliklerine yönlendirmesiyle ilişkilidir (Arıcan, 2009).

3. BÖLÜM

Yöntem

Bu bölüm araştırmada kullanılacak araştırma modeli, araştırma grubu, verilerin toplanması ve analiz edilmesi gibi süreçlerden oluşmaktadır.

3.1.Araştırmanın Modeli

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının gelecek zaman algısı ve tükenmişlik düzeylerinin incelendiği bu çalışma betimsel bir araştırmadır.

3.2.Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Bursa Uludağ Üniversitesi Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören bütün öğrenciler kapsamaktadır. Örneklemine ise Uludağ Üniversitesi Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 198 beden eğitimi ve spor öğretmeni adayı oluşturmaktadır. Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının %64,1'i (n=127) erkek iken; %35,2'si (n=71) kadındır. Sınıf düzeylerine bakıldığında katılımcıların dengeli dağıldığı yalnız 2 ve 3. Sınıf düzeylerinde bulunan öğrencilerin %63'ün üzerinde olduğu görülmektedir. Müsabık bir spor dalıyla uğraşma durumlarına göre katılımcıların %50 den fazlasının müsabık sporcu olduğu görülmektedir. Öğretmen adaylarının genel akademik not ortalamasının % 49'u 2.50-2,99 arasında olduğu görülmüştür. Katılımcıların aylık gelir düzeyi değişkenine göre %49,5'i (n=98) 1500 ve altı olduğu görülmüştür

3.3.Veri Toplama Araçları

3.3.4. Kişisel Özelliklere İlişkin Sorular

Katılımcıların cinsiyetleri, sınıf seviyesi, not ortalaması, gelir düzeyi, müsabık sporculuk durumu gibi soruların yer aldığı bir formdur. Bu form araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

3.3.5. Gelecek Zaman Algısı Ölçeği

Gelecek zaman algısı ölçeği: Tamamen katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, Tamamen katılıyorum, şeklinde derecelendirilmektedir. Çalışmada katılımcıların gelecek zaman algılarını ölçmek için Husman ve Shell (1996) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması ve geçerlik, güvenirlik çalışması Avcı ve Erden (2009) tarafından yapılan Gelecek Zaman Algısı Ölçeği (GZAÖ) kullanılmıştır. GZAÖ, 27 maddeden oluşmaktadır. 12 madde bağıllığı, 7 madde değer, 5 Madde genişlik ve 3 Madde hız alt boyutu şeklinde dörde ayrılmıştır. Alt ölçeklerden bağıllık 1, 5, 7, 8, 12, 13, 17, 19, 21, 23, 25. ve 27. maddelerden, değer alt ölçeği, 2, 6, 9, 14, 15, 18. ve 22. maddelerden, hız 11, 16. ve 26. maddelerden ve genişlik alt ölçeği 3, 4, 10, 20 ve 24 kapsamaktadır. Ayrıca 1, 7, 8, 11, 13, 15, 16, 17, 23, 25, 26. ve 27. maddeler ters çevrilerek hesaplanmaktadır. Alt ölçeklerden elde edilen sonuçlar maddelerden hesaplanan puanın madde sayısına bölünmesi ile bulunmaktadır. Bütün alt ölçeklerin toplamından elde edilen puanlama 1-5 arasında olmaktadır. Çıkan puanların yüksek çıkması bireyin ölçülen nitelikte olması anlamına gelmektedir. Geçerlik analizi için açıklayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Güvenirlik çalışmasında bulunan Cronbach alfa katsayıları, Gelecek zaman algısı ölçeği 78, bağıllık alt ölçeği 82, değer alt ölçeği 72, hız alt ölçeği 72 ve genişlik alt ölçeği 74 bulunmuştur (Avcı ve Erden, 2009).

3.3.6. Tükenmişlik Envanteri Ölçeği

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması ve Türkçeye uyarlaması, Çapri, Gündüz ve Gökçakan (2011) tarafından yapılan Schaufeli, Martinez, Marques-Pinto, Salanova ve Bakker (2002) “Maslach Tükenmişlik Envanteri-Öğrenci Formu” (MTE-ÖF) aracılığıyla düzenlenmiştir. Ölçek beşli Likert tipine ait MTE-ÖF 13 madde; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve yetkinlik olarak üç alt ölçeğe bölünmüştür. Alt ölçekler puanlanarak analizi yapılmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliği için üç alt faktörün MTE-ÖF yapısının alt faktörlerini test etmek için ölçekten elde edilen alt faktörlere ait puanlar arasında korelasyonlar hesaplanarak 0,32 ile 0,83 arasında korelasyon

katsayılarının 0,01 düzeyinde anlamlıdır. Ayrıca ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik sonuçlarına bakılarak ve sırasıyla .76, .74 ve .70 çıkmıştır. MTE-ÖF'nin uyarlama çalışmasında tükenme, duyarsızlaşma ve yetkinlik için Cronbach Alfa katsayıları sırasıyla .76, .82 ve .61'dir. Çalışma kapsamında tükenme, duyarsızlaşma ve yetkinlik alt ölçekleri için Cronbach Alfa katsayıları ise sırasıyla .77, .77 ve .58 olarak belirlenmiştir.

Ölçeğin, tükenme (5 madde), duyarsızlaşma (4 madde), ve yetkinlik (4 Madde) olmak üzere üç alt ölçeği bulunmaktadır. Tükenme alt ölçeği 1., 4., 7., 10., 13., duyarsızlaşma alt ölçeği, 2., 5., 8. ve 11. maddelerden, yetkinlik alt ölçeği 3., 9., 14. ve 16. maddelerden oluşmaktadır.

3.4.Verilerin Toplanması

Araştırmanın öğretmen adayı katılımcılarına Uludağ Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü dersliklerinde doğrudan ölçek uygulanarak ulaşılmıştır. Tüm katılımcılar araştırmaya tamamen gönüllü olarak katılmışlardır. Ardından tüm katılımcılara demografik bilgi formunun içinde olduğu gelecek zaman algısı ve tükenmişlik ölçeği sunulmuştur. Katılımcılara son olarak katılım sonrası genel bir bilgi sunulmuş, varsa soruları cevaplanmış, araştırmaya katılım gösterdikleri için kendilerine teşekkür edilmiştir.

3.5.Verilerin Analizi

Araştırma için elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinin yapılmasında istatistik paket programından yararlanılmıştır. Elde edilen veriler analiz edilirken frekans, ortalama, yüzde alma gibi yöntemlerden yararlanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığının tespiti Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleriyle analiz edilmiş ve verilerin normal dağıldığı gözlenmiştir. Normal dağılım gösteren niceliksel verilerde iki grubun karşılaştırılması amacıyla bağımsız T testi; üç ve üzeri grupların karşılaştırılması için One Way-Anova testlerinden faydalanılmıştır. Gelecek zaman algısı ölçeğinin, tükenmişlik envanteri ölçeği ile ilişkisini belirlemede pearson korelasyon analizi yapılmış ve anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ ve $p < 0.01$ için test edilmiştir.

4. BÖLÜM

Bulgular

4.1. Demografik Bilgilere İlişkin Değerler

Tablo 1:
Demografik Bilgiler

	Cinsiyet	Frekans	%
Cinsiyet	Erkek	127	64,1
	Kadın	71	35,9
Sınıf Düzeyi	1	29	14,6
	2	62	31,3
	3	64	32,3
	4	43	21,7
Müsabık bir spor ile uğraşma Durumu	Evet	94	47,5
	Hayır	104	52,5
Not Ortalaması	2,00 altı	15	7,6
	2,00-2,49	59	29,8
	2,50-2,99	97	49,0
	3,00-3,49	26	13,1
	3,50-4,00	1	,5
Aylık Gelir	1500 ve altı	98	49,5
	1501-3000	85	42,9
	3001 ve üzeri	15	7,6

Çalışmaya katılanların demografik bilgileri incelediğinde, katılımcıların %64,1'ini (n=127) erkekler %35,9'unu (n=71) kadınlar oluşturmaktadır. Sınıf düzeyleri bakımından %14,6'sı (n=29) 1.sınıf, %31,3'ü (n=62) 2.sınıf, %32,3'ü (n=64) 3.sınıf ve %21,7'si (n=43) 4.sınıf öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcıların %47,5'i (n=94) spor ile uğraşırken %52,5'i (n=104) spor ile uğraşmadığını belirtmiştir. Katılımcıları not ortalaması ve gelir durumu bakımından incelediğimizde %7,6'sı (n=15) 2,00 ve altı not ortalamasına sahip, %29,8'i (n=59) 2,00 ve 2,49 arası not ortalamasına sahip, %49'u (n=97) 2,50 ve 2,99 arası not ortalamasına sahip, %13,1'i (n=26) 3,00 ve 3,49 arası not ortalamasına sahip ve %0,5'i (n=1) 3,50 üzerinde not ortalamasına sahip olarak bulunmuştur. Kişilerin %49,5'inin (n=98) 1500 TL ve altında gelire, %42,9'unun (n=85) 1501 TL ile 3000 arasında gelire, %7,6'sı (n=15) ise 3001 TL ve üzeri gelire sahiptirler (Tablo1).

4.2. Gelecek Zaman Algısı Ölçeği İle İlgili Hipotezlerin İncelenmesi

Bu alt başlıkta gelecek zaman algısı hipotez testlerine yer verilmiştir. Elde edilen bulgular yorumlanarak aktarılmıştır. Hipotezlerin araştırılmasında verilere normal dağılım gösterdiği belirlendikten sonra farklılıkları taramak için Bağımsız Örneklem t-Testi ile Tek Yönlü Varyans Testi ANOVA analizi uygulanmıştır.

Tablo 2:

Gelecek Zaman Algısı ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasının Bağımsız Örneklem t-Testi Analiz Değerleri

Alt Boyutlar	Değişken	N	\bar{X}	SS.	t	P
Bağlılık	Kadın	71	3,5376	,61686	-1,592	,113
	Erkek	126	3,6984	,71452		
Değer	Kadın	71	3,0446	,50313	-2,397	,018
	Erkek	126	3,2447	,65479		
Hız	Kadın	71	3,2441	,78063	-,278	,781
	Erkek	126	3,2778	,87509		
Genişlik	Kadın	71	3,0000	,54720	,342	,733
	Erkek	126	2,9698	,62023		
Gelecek Zaman Algısı	Kadın	71	3,2859	,34285	1,759	,086
	Erkek	126	3,3959	,48071		

* $p \leq 0.05$

Araştırmaya katılan kişilerin gelecek zaman algısı ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşması “Bağımsız Örneklem t-Testi” ile incelenmiş ve katılımcıların cinsiyetleri bakımından bağlılık, hız, genişlik alt boyut düzeyleri ve gelecek zaman algısında anlamlı bir şekilde farklılaşma bulunamamıştır ($p > 0,5$). Diğer taraftan kişilerin cinsiyet değişkeni bakımından değer alt boyutu düzeyinde anlamlı bir farklılaşma görülmüştür ($p \leq 0.05$).

Değer alt boyutunda erkeklerin almış olduğu ortalama puanın kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 2).

Tablo 3:

Gelecek Zaman Algısı ve Alt Boyutlarının Sınıf Düzeylerine Göre Farklılaşmasının Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA Testi Analiz Değerleri

Alt Boyutlar	Değişken	N	\bar{X}	SS.	F	P
Bağlılık	1.sınıf				,521	,668
	2.sınıf					
	3.sınıf					
	4.sınıf					
Değer	1.sınıf				1,308	,273
	2.sınıf					
	3.sınıf					
	4.sınıf					
Hız	1.sınıf				,627	,598
	2.sınıf					
	3.sınıf					
	4.sınıf					
Genişlik	1.sınıf				,165	,920
	2.sınıf					
	3.sınıf					
	4.sınıf					
Gelecek Zaman Algısı					,216	,885

Gelecek zaman algısı ve alt boyutlarının sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşması “Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA testi” ile incelenmiş ve katılımcıların sınıf düzeyleri bakımından bağlılık, değer, hız, genişlik alt boyutları ve gelecek zaman algısı ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,5$). (Tablo 3).

Tablo 4:

Gelecek Zaman Algısı ve Alt Boyutlarının Not Ortalamasına Göre Farklılaşmasının Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA Testi Analiz Değerleri

Alt Boyutlar	Değişken	N	\bar{X}	SS.	F	P
Bağlılık	2,00 altı					
	2,00-2,49					
	2,50-2,99				,628	,643
	3,00-3,49					
	3,50-4,00					
Değer	2,00 altı					
	2,00-2,49					
	2,50-2,99				1,622	,170
	3,00-3,49					
	3,50-4,00					
Hız	2,00 altı					
	2,00-2,49					
	2,50-2,99				,923	,452
	3,00-3,49					
	3,50-4,00					
Genişlik	2,00 altı					
	2,00-2,49					
	2,50-2,99				,253	,908
	3,00-3,49					
	3,50-4,00					
Gelecek Zaman Algısı	2,00 altı					
	2,00-2,49					
	2,50-2,99				,337	,853
	3,00-3,49					
	3,50-4,00					

Araştırmaya katılan kişilerin gelecek zaman algısı ve alt boyutlarının not ortalaması değişkenine göre farklılaşması “Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA testi” ile incelenmiş katılımcıların not ortalamaları bağlılık, değer, hız ve genişlik alt boyutu ve gelecek zaman algısı bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,5$)(Tablo 4).

Tablo 5:

Gelecek Zaman Algısı ve Alt Boyutlarının Spor Branşıyla Uğraşma Durumuna Göre Farklılaşmasının Bağımsız Örneklem t-Testi Analiz Değerleri

Alt Boyutlar	Değişken	N	\bar{X}	SS.	t	P																																									
Bağlılık	Evet	94	3,7021	,66762	1,084	,280																																									
	Hayır	104	3,5962	,70393			Değer	Evet	94	3,1791	,60278	,087	,931	Hayır	104	3,1715	,61990	Hız	Evet	94	3,1277	,77922	-2,201	,029	Hayır	104	3,3878	,87407	Genişlik	Evet	94	2,9617	,63671	-,385	,701	Hayır	104	2,9942	,55281	Gelecek Zaman Algısı	Evet	94	3,3660	,42472	,209	,834	Hayır
Değer	Evet	94	3,1791	,60278	,087	,931																																									
	Hayır	104	3,1715	,61990			Hız	Evet	94	3,1277	,77922	-2,201	,029	Hayır	104	3,3878	,87407	Genişlik	Evet	94	2,9617	,63671	-,385	,701	Hayır	104	2,9942	,55281	Gelecek Zaman Algısı	Evet	94	3,3660	,42472	,209	,834	Hayır	104	3,3529	,45370								
Hız	Evet	94	3,1277	,77922	-2,201	,029																																									
	Hayır	104	3,3878	,87407			Genişlik	Evet	94	2,9617	,63671	-,385	,701	Hayır	104	2,9942	,55281	Gelecek Zaman Algısı	Evet	94	3,3660	,42472	,209	,834	Hayır	104	3,3529	,45370																			
Genişlik	Evet	94	2,9617	,63671	-,385	,701																																									
	Hayır	104	2,9942	,55281			Gelecek Zaman Algısı	Evet	94	3,3660	,42472	,209	,834	Hayır	104	3,3529	,45370																														
Gelecek Zaman Algısı	Evet	94	3,3660	,42472	,209	,834																																									
	Hayır	104	3,3529	,45370																																											

* $p \leq 0.05$

Araştırmaya katılan kişilerin gelecek zaman algısı ve alt boyutlarının spor branşıyla uğraşma durumu değişkenine göre farklılaşması “Bağımsız Örneklem t-Testi” ile incelenmiş ve katılımcıların müsabık spor branşıyla uğraşma durumu bakımından bağlılık, değer, genişlik alt boyut düzeylerinde ve gelecek zaman algısında anlamlı bir şekilde farklılaşma bulunamamıştır ($p > 0,5$). Diğer taraftan kişilerin spor branşıyla uğraşma durumu bakımından hız alt boyutu düzeyinde anlamlı bir farklılaşma görülmüştür ($p \leq 0.05$). Hız alt boyutunda spor branşıyla uğraşmayanların uğraşanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 5).

Tablo 6:

Gelecek Zaman Algısı ve Alt Boyutlarının Gelir Düzeylerine Göre Farklılaşmasının Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA Testi Analiz Değerleri

Alt Boyutlar	Değişken	Ortalama Farkı	SS.	F	P	Tukey
Bağlılık	1500 ve altı- 1501-3000	,25360*	,09946	3,257	,041*	_____
	1500 ve altı- 3001- ve üzeri	,04184	,23171			
Değer	1500 ve altı 1501-3000			,153	,858	_____
	3001- ve üzeri					
Hız	1500 ve altı 1501-3000			1,375	,255	_____
	3001- ve üzeri					
Genişlik	1500 ve altı 1501-3000			,993	,372	_____
	3001- ve üzeri					
Gelecek Zaman Algısı	1500 ve altı 1501-3000			2,369	,096	_____
	3001- ve üzeri					

*p≤0.05

Araştırmaya katılan kişilerin gelecek zaman algısı ve alt boyutlarının gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşması “Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA testi” ile incelenmiş ve katılımcıların gelir düzeyleri değer, hız ve genişlik alt boyutları ve gelecek zaman algısında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p>0,5). Bağlılık alt boyutu için katılımcıların gelir düzeyleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p≤0.05). Farklılığın hangi boyuttan kaynaklandığını anlamak için yapılan Tukey testi sonucunda farklılığı yaratan grupların 1500TL ve altında gelire sahipler ile 1501TL ve 3000TL gelir grubuna sahip kişiler arasında olduğu belirlenmiştir. 1500TL ve altında gelire sahip kişilerin bağlılık puanlarının 1501TL ve

3000TL gelir grubuna sahip kişilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 6).

4.3. Tükenmişlik Envanteri İle İlgili Hipotezlerin İncelenmesi

Bu alt başlıkta tükenmişlik envanteri hipotez testlerine yer verilmiştir. Elde edilen bulgular yorumlanarak aktarılmıştır. Hipotezlerin araştırılmasında verilere normal dağılım gösterdiği belirlendikten sonra farklılıkları taramak için Bağımsız Örneklem t-Testi ile Tek Yönlü Varyans Testi ANOVA analizi uygulanmıştır.

Tablo 7:

Tükenmişlik Envanteri ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasının Bağımsız Örneklem t-Testi Analiz Değerleri

Alt Boyutlar	Değişken	N	\bar{X}	SS.	t	P
Tükenme	Kadın	71	2,7465	0,6405		
	Erkek	126	2,7619	0,74306	-0,147	0,883
Duyarsızlaşma	Kadın	71	2,5246	0,76783		
	Erkek	126	2,7202	0,78588	-1,691	0,092
Yetkinlik	Kadın	71	2,8908	0,63208		
	Erkek	126	3,123	0,63383	-2,471	0,014*
Tükenmişlik Envanteri	Kadın	71	2,7755	0,39367	-2,154	0,032*
	Erkek	126	2,9102	0,43614		

* $p \leq 0.05$

Araştırmaya katılan kişilerin tükenmişlik envanteri ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşması “Bağımsız Örneklem t-Testi” ile incelenmiş ve katılımcıların cinsiyetleri bakımından tükenme ve duyarsızlaşma alt boyut düzeylerinde anlamlı bir şekilde farklılaşma bulunamamıştır ($p > 0,5$). Diğer taraftan kişilerin cinsiyet değişkeni bakımından yetkinlik alt boyutu ve tükenmişlik envanteri düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma

görülmüştür($p \leq 0.05$). Yetkinlik alt boyutunda erkeklerin almış olduğu ortalama puanın kadınlara göre daha yüksek olduğu ve tükenmişlik envanteri bakımından yine erkeklerin kadınlara göre daha fazla puan almış oldukları görülmektedir (Tablo 7).

Tablo 8:

Tükenmişlik Envanteri ve Alt Boyutlarının Sınıf Düzeylerine Göre Farklılaşmasının Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA Testi Analiz Değerleri

Alt Boyutlar	Değişken	Ortalama Farkı	SS.	F	P	Tukey
Tükenme	1.sınıf					
	2.sınıf					
	3.sınıf			1,952	,123	
	4.sınıf					
Duyarsızlaşma	1.sınıf					
	2.sınıf					
	3.sınıf			,461	,710	
	4.sınıf					
Yetkinlik	1.sınıf					
	2.sınıf					
	3.sınıf			2,340	,075	
	4.sınıf					
Tükenmişlik Envanteri	1.sınıf-2.sınıf	-,14068	,09522			1<3
	1.sınıf-3.sınıf	-,23909*	,09475	2,873	,037*	1<4
	1.sınıf-4.sınıf	-,26153*	,10170			

* $p \leq 0.05$

Araştırmaya katılan kişilerin tükenmişlik envanteri ve alt boyutlarının sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşması “Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA testi” ile incelenmiş ve katılımcıların sınıf düzeyleri bakımından tükenme, duyarsızlaşma ve yetkinlik alt boyutu bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p > 0,5$). Tükenmişlik

envanteri için katılımcıların sınıf düzeyleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p \leq 0.05$). Farklılığın hangi boyuttan kaynaklandığını anlamak için yapılan Tukey testi sonucunda farklılığı yaratan grupların 1.sınıf ile 3.sınıf ve 4.sınıf arasında olduğu belirlenmiş, 1.sınıf tükenmişlik envanteri puanlarının 3.sınıflara ve 4.sınıflara göre daha düşük olduğu görülmüştür (Tablo8).

Tablo 9:

Tükenmişlik Envanteri ve Alt Boyutlarının Not Ortalamasına Göre Farklılaşmasının Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA Testi Analiz Değerleri

Alt Boyutlar	Değişken	Ortalama Farkı	SS.	F	P
Tükenme	2,00 altı			1,793	,132
	2,00-2,49				
	2,50-2,99				
	3,00-3,49				
	3,50-4,00				
Duyarsızlaşma	2,00 altı			1,516	,199
	2,00-2,49				
	2,50-2,99				
	3,00-3,49				
	3,50-4,00				
Yetkinlik	2,00 altı			1,242	,295
	2,00-2,49				
	2,50-2,99				
	3,00-3,49				
	3,50-4,00				
Tükenmişlik Envanteri	2,00 altı			1,535	,194
	2,00-2,49				
	2,50-2,99				
	3,00-3,49				
	3,50-4,00				

* $p \leq 0.05$

Araştırmaya katılan kişilerin tükenmişlik envanteri ve alt boyutlarının not ortalaması değişkenine göre farklılaşması “Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA testi” ile incelenmiş ve katılımcıların not ortalamaları bakımından tükenme, duyarsızlaşma, yetkinlik alt boyutu ve tükenmişlik envanteri bakımından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p > 0,5$) (Tablo 9).

Tablo 10:

Tükenmişlik Envanteri ve Alt Boyutlarının Spor Branşıyla Uğraşma Durumuna Göre Farklılaşmasının Bağımsız Örneklem t-Testi Analiz Değerleri

Alt Boyutlar	Değişken	N	\bar{X}	SS.	t	P																														
Tükenme	Evet	94	2,7723	,78513	-0,147	0,883																														
	Hayır	104	2,7308	,63599			Duyarsızlaşma	Evet	94	2,5053	,78458	-1,691	0,092	Hayır	104	2,7644	,77806	Yetkinlik	Evet	94	2,9973	,63658	-2,471	0,014*	Hayır	104	3,0745	,64413	Tükenmişlik Envanteri	Evet	94	2,8065	,45135	-2,154	0,032*	Hayır
Duyarsızlaşma	Evet	94	2,5053	,78458	-1,691	0,092																														
	Hayır	104	2,7644	,77806			Yetkinlik	Evet	94	2,9973	,63658	-2,471	0,014*	Hayır	104	3,0745	,64413	Tükenmişlik Envanteri	Evet	94	2,8065	,45135	-2,154	0,032*	Hayır	104	2,9026	,40503								
Yetkinlik	Evet	94	2,9973	,63658	-2,471	0,014*																														
	Hayır	104	3,0745	,64413			Tükenmişlik Envanteri	Evet	94	2,8065	,45135	-2,154	0,032*	Hayır	104	2,9026	,40503																			
Tükenmişlik Envanteri	Evet	94	2,8065	,45135	-2,154	0,032*																														
	Hayır	104	2,9026	,40503																																

* $p \leq 0.05$

Tükenmişlik envanteri ve alt boyutlarının spor branşıyla uğraşma durumuna göre farklılaşması “Bağımsız Örneklem t-Testi” ile incelenmiş ve katılımcıların tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutunda anlamlı bir şekilde farklılaşma bulunamamıştır ($p > 0,5$). Diğer taraftan kişilerin spor branşıyla uğraşma durumu bakımından yetkinlik alt boyutu ve tükenmişlik envanteri düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma görülmüştür ($p \leq 0.05$). Yetkinlik alt boyutunda erkeklerin almış olduğu ortalama puanın kadınlara göre daha yüksek olduğu ve tükenmişlik envanteri bakımından yine erkeklerin kadınlara göre daha fazla puan almış oldukları görülmektedir.

Tablo 11:

Tükenmişlik Envanteri ve Alt Boyutlarının Gelir Düzeylerine Göre Farklılaşmasının Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA Testi Analiz Değerleri

Alt Boyutlar	Değişken	Ortalama Farkı	SS.	F	P	Tukey
Tükenme	1500 ve altı					
	1501-3000			,327	,722	
	3001- ve üzeri					
Duyarsızlaşma	1500 ve altı- 1501-3000	-,27686*	,11587	3,063	,049	1500 ve altı <1501- 3000
	1500 ve altı - 3001- ve üzeri	-,26412	,21675			
Yetkinlik	1500 ve altı					
	1501-3000			,139	,870	
	3001- ve üzeri					
Tükenmişlik Envanteri	1500 ve altı					
	1501-3000			1,283	,279	
	3001- ve üzeri					

* $p \leq 0.05$

Araştırmaya katılan kişilerin tükenmişlik envanteri ve alt boyutlarının gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşması “Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA testi” ile incelenmiş ve katılımcıların gelir düzeyleri bakımından tükenme, yetkinlik ve tükenmişlik envanteri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p > 0,5$). Duyarsızlaşma alt boyutu için katılımcıların gelir düzeyleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p \leq 0.05$). Farklılığın hangi boyuttan kaynaklandığını anlamak için yapılan Tukey testi sonucunda farklılığı yaratan grupların 1500TL ve altında gelire sahipler ile 1501TL ve 3000TL gelir grubuna sahip kişiler arasında olduğu belirlenmiştir. 1500TL ve altında gelire sahip kişilerin duyarsızlaşma puanlarının 1501TL ve 3000TL gelir grubuna sahip kişilere göre daha düşük olduğu görülmüştür (Tablo11).

4.4. Tükenmişlik Envanteri Ölçeğini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi

Tablo 12:

Tükenmişlik Envanteri Ölçeğini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesine Yönelik Korelasyon Analiz Değerleri

	Tükenmişlik Envanteri	Bağlılık	Değer	Hız	Genişlik	Gelecek Zaman Algısı
Tükenmişlik Envanteri	1					
Bağlılık	-,147*	1				
Değer	,057		1			
Hız	-,159*			1		
Genişlik	,176*				1	
Gelecek Zaman Algısı	-,087					1

* $p \leq 0.05$

Tükenmişlik envanteri ölçeğini etkileyen faktörlerin incelenmesi için yapılan pearson korelasyon analiz sonuçları Tablo12’de gösterilmiştir. Analiz sonucunda tükenmişlik envanteri ile gelecek zaman algısının bağlılık ve hız alt boyutları ile negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı, genişlik alt boyutu ile tükenmişlik envanteri arasında ise pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ($p < 0,05$) bulunmuştur. Diğer taraftan değer ve gelecek zaman algısı ile tükenmişlik envanteri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > 0,05$).

5.BÖLÜM

5.1.Tartışma

Bu bölümde, araştırma sürecinde istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular, diğer araştırma sonuçları ile karşılaştırılarak tartışılmış ve değerlendirmelerde bulunulmuştur.

Çalışmamızda Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında gelecek zaman algısı ve tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre (cinsiyet, sınıf seviyesi, gelir düzeyi, müsabık sporculuk, başarı ortalaması) incelenmesi amaçlanmıştır.

Hipotezler kapsamında cinsiyet değişkenine göre gelecek zaman algısı ölçeği bağlılık, hız, genişlik alt boyut düzeyleri ve gelecek zaman algısında anlamlı bir şekilde farklılaşma bulunamamıştır ($p>0,5$). Diğer taraftan kişilerin cinsiyet değişkeni bakımından değer alt boyutu düzeyinde anlamlı bir farklılaşma görülmüştür($p\leq 0,05$). Değer, bireyin yakın veya uzak gelecekteki hedeflerine ne kadar önem verdiğini ifade etmek anlamına gelmektedir. Gjesme, (1975) Araştırma sonucunda cinsiyet değişkenine bağlı GZA'nın değer alt boyutunda toplam puan ortalaması anlamlı farklılık göstermektedir ve erkeklerin kadınlara göre değer alt boyutu puan ortalamalarının yüksek olduğu gözlenmiştir. Literatür incelendiğinde cinsiyet değişkenine bağlı farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Ş.Şahin, Ölçücü ve E.Şahin, (2017) Öğretmen adaylarında yaptıkları çalışmada gelecek zaman algısı değer alt boyutunda cinsiyetlerine göre kadınlar lehine farklılık bulurken Yıldız, (2020) yaptıkları araştırmada değer alt boyutunda cinsiyet ile arasında farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç araştırmamızda paralellik göstermemektedir. Bu sonucun katılımcıların farklı üniversitelerden olmasından ve kişisel durumlarından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Gümüşgil, Demirel, Işık, ve Üstün, (2016) yaptıkları çalışmada araştırmaya katılan öğrencilerin gelecek zaman algıları bağlılık alt boyutunda kız öğrencilerin lehine anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu görülmektedir. Kız öğrencilerde gelecek zaman algısı bağlılık alt boyutu

ortalamaları (=4.05) erkeklerin ortalamalarından (=3.92) daha yüksektir. Bu sonuç bizim bulgularımızla paralellik göstermemektedir. Bağlılık alt boyutu Husmen & Shell, (1996)'göre, bireyin şu anda iş veya okul yaşamında yaptığı işlerle ulaşmak istediği hedefleri arasında ne kadar ilişkili olduğu ile ilgilidir.

Yıldız ve ark. (2020) yaptıkları çalışmada ölçeğin bağlılık, değer ve genişlik alt boyutları ile cinsiyet arasında bir farklılaşma görülmemiştir. Gelecek zaman algılarının cinsiyete göre hız alt boyutunda erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puan aldığı ve erkeklerde yine anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Bu sonuç çalışmamızla paralellik göstermektedir. Hız kavramı gündelik hayatta zamanın akışı içinde kişinin bireysel olarak algıladığı hızdır (Gjesme, 1985). Hız; bireyin yapması gereken işlerini ertelemeden zamanında yerine getirmesini ifade etmektedir (Husman & Shell, 2008). Çalışmamızda GZA ölçeği hız alt boyutunda erkeklerin kadınlara göre hız alt boyutu puan ortalamalarının yüksek olduğu gözlenmiştir.

Üstün ve Gümüşgil (2016) yaptıkları çalışma sonucu elde ettikleri bulgular sonucunda katılımcıların gelecek zaman algıları cinsiyetlerine göre genişlik alt boyutunda kadın katılımcıların lehinde anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Genişlik alt boyutu GZA'ya göre bireyin hedeflerini belirlediği zaman aralığının uzaklığını ifade etmektedir (Nuttin & Lens, 1985). Araştırma sonucumuzda cinsiyet değişkenine bağlı GZA'nın genişlik alt boyutunda toplam puan ortalaması anlamlı farklılık göstermemektedir.

Gokler ve Kaya, (2017) üniversite öğrencilerinin yalnızlığı ve gelecek zaman perspektifi, yaşam doyum düzeyleri ile ilgili yaptıkları çalışmada Gelecek zaman algısı ölçeği bağlılık, hız ve genişlik alt boyutları arasında yapılan analizler sonucunda anlamlı pozitif bir ilişki bulunamamıştır.

Kaya, (2014) yaptığı çalışmaya katılan öğrencilerin gelecek zaman algısı bağlılık ve değer alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğuna ulaşılmıştır. Fakat

öğrencilerin gelecek zaman algısı hız ve genişlik alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin gelecek zaman algıları bağıllık alt boyutunda kadın öğretmen adayları lehine anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu sonuç araştırmamızla zıtlık oluşturmaktadır.

Alan yazında gelecek zaman algısı ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi ele alan araştırma bulguları arasında tutarsızlıklar olduğu gözlenmiştir. Bu sonucun katılımcıların farklı üniversitelerden olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ancak bu sonuçlar toplumsal yapıdan kaynaklı kadın ve erkeklere atfedilen algı ve görevler sebebiyle toplumda geleceğe uygun bir forma girmektedir. Gelecek zaman algıları arasındaki fark ancak kadının toplumda aktif bir rol üstlenmesi ve toplumda kadın ve erkek imgelemine dayandığı klasik yapının yıkılarak yerine daha eşitlikçi bir yaklaşımın gelmesiyle mümkündür (Eagly & Mitchell, 2004).

Hipotez kapsamında beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında sınıf düzeyi değişkenine bağlı olarak GZA ölçeği alt boyut puan ortalamaları ve toplam boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olup olmadığına ilişkin analiz sonucunda katılımcıların kaçınıcı sınıf düzeylerine göre GZA ölçeği toplam boyut ve alt boyut puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olmadığı gözlenmiştir.

Hipotez kapsamında katılımcıların gelir düzeyi değişkenine bağlı GZA ölçeği alt boyut puan ortalamaları ve toplam boyut puan ortalamaları arasında aylık gelir düzeylerine göre farklılık göstermektedir. 1500 TL ve altı ve 1500 TL- 3000 TL arası aylık gelire sahip olanlar arasında anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir. Bu anlamlı farklılığın 1500 TL ve altı aylık gelire sahip olanların bağıllık alt boyutu ve GZA ölçeği toplam boyut toplam puan ortalamasının 1500 TL-3000 TL arası aylık gelire sahip olanların toplam puan ortalamasından yüksek olduğu görülmüştür. İnsanların hayatta kalabilmesi için fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanmış olması gerekmektedir. İnsanların ekonomik düzeylerine göre bu ihtiyaçları farklılık gösterebilir aynı

zamanda arzuladıkları durumlarda değişerek geleceğe yönelik istekler başlar. İlgili alan yazın incelendiğinde gelecek zaman algısı ve sosyo-ekonomik düzeyi inceleyen farklı sonuçlar bulunmuştur. Bazı araştırmalarda gelecek zaman algısı ile sosyo-ekonomik düzey arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşırken, gelecek zaman algısının sosyoekonomik düzeye göre değişmediğini de bildiren çalışmalar mevcuttur (Kaya 2014).

Avcı ,(2008) tarafından yapılan çalışmada, GZA alt boyutları ile sosyoekonomik düzey ilişkisi sonucu farklı sonuçlara ulaşılmıştır. GZA'nın bağlılık, değer ve hız alt boyutları ile sosyoekonomik düzey arasında ilişki bulunmazken, genişlik alt boyut ile sosyoekonomik seviye arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu durumun düşük sosyoekonomik düzeyli üniversite öğrencilerin, mevcut durumlarından daha iyi bir duruma gelmek için gelecek zamana yönelmelerinden kaynaklanabileceği ifade edilmiştir.

Araştırmamızda hipotez kapsamında incelenen değişkenlerden müsabık düzeyde spor branşıyla uğraşma durumlarına göre gelecek zaman algısı ölçeği alt boyut ve toplam puanı farklılık göstermektedir. Anlamlı farklılığın müsabık düzeyde spor branşıyla uğraşmayanların uğraşanlara göre hız alt boyutu puan ortalamalarının yüksek olduğu gözlenmiştir. Yıldız, (2020) yapmış oldukları çalışmada gelecek zaman algısı ve düzenli egzersiz yapmaya ilişkin bulgularda ölçeğin alt boyutları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını belirtmiştir. Çalışma bu yönüyle araştırmamızdan farklı sonuç vermiştir. Gümüşgil ve diğerleri (2016) Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerle yaptıkları çalışmada spor yapma durumlarına göre gelecek zaman algıları bağlılık alt boyutunda alınan toplam puanlar incelendiğinde puan ortalaması daha yüksek olan düzenli bir şekilde egzersiz yapan öğrencilerde anlamlı bir farklılık olduğunu bildirmişlerdir.

Hipotezlerden başarı ortalaması ile gelecek zaman algısı ilişkisi incelendiğinde katılımcıların genel not ortalamalarına bağlı olarak GZA ölçeği alt boyut puan ortalamaları ve toplam boyu puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olup olmadığına ilişkin bulgular

incelendiğinde; katılımcıların not ortalamalarına göre GZA ölçeği toplam boyut ve alt boyut puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olmadığı gözlenmiştir.

Çalışmamızın diğer boyutu beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarındaki tükenmişlik düzeyidir. Tükenmişlik, karmaşık sosyal ilişki içinde ortaya çıkan strese karşı deneyim kazanmadır. Bireyin kendisi ve diğer insanlar hakkındaki anlayışını ifade eder. Tükenmişlik bir başka tanıma göre duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı hissinde düşüş olarak belirtilmektedir (Maslach & Goldberg, 1998). Bilhassa iş hayatına atılmak üzere olan üniversite öğrencileri çok fazla uyarıcıdan pozitif ya da negatif etkilenecek bunun sonucunda olumsuz etkiye sahip uyarıcı nedeniyle tükenmişlik sendromu yaşamaktadır (Barutçu & Serinkan, 2008). Yang, (2005) 'e göre belli bir meslek grubundan olan kişilerle öğrencilerin yaşadığı tükenmişlik durumu benzerlik göstermektedir. Daha genel bir ifadeyle öğrenci olmak bir meslek değildir. Ancak öğrencinin derse katılım göstermesi, görevlerini yerine getirmesi öğrenim boyunca çeşitli sınavlara hazırlanması gibi durumlar öğrencilerin yerine getirmesi gereken görevlerdir. Maslach ve Leiter , (1997).Tükenmişlik kavramı ile ilgili düşüncelerini daha geniş bir perspektiften bakarak genişletmiş, önceki bireyler arası rollerin tersi olarak, bu durumun sadece mesleklere özgü bir olgu olmadığına dikkat çekmiştir. Yani bu yeni bakış açısına göre yapılan eylem fark etmeksizin yapılan iş ve yapmaları gereken durumlar arasındaki ilişkiyi bireylerin yaşamındaki değer yargıları, toplumdaki yeri ve ruhsal durumlarındaki tahribatı ifade etmektedir.

Bu bilgilerden yola çıkarak araştırma kapsamında doğrudan öğrenciler için geliştirilip uyarlanmış ölçekle öğrencilerde görülen tükenmişliğin demografik bazı değişkenlere göre incelenmesini amaçlamaktadır. Araştırma kapsamında, tükenmişliğin araştırıldığı diğer çalışmalardakine benzer bir şekilde, öğrencilerin cinsiyet, sınıf seviyesi, gelir durumu, not ortalaması, müsabık düzeyde bir spor branşıyla uğraşma durumları çerçevesinde tükenmişlik düzeyleri ele alınmıştır. Tükenmişlik ölçeği alt boyutları ile katılımcıların cinsiyetleri, kaçınıcı

sınıf öğrencisi oldukları, müsabık düzeyde bir spor branşıyla uğraşma durumları, genel not ortalamaları, aylık gelir düzeylerine ilişkin verilerin analiz sonuçları diğer araştırma sonuçlarıyla birlikte değerlendirilmiştir. Hipotezler kapsamında katılımcıların kişisel özelliklerine göre tükenmişlik envanteri alt boyut ve toplam puanı farklılık göstermektedir.

Cinsiyete göre tükenmişlik envanteri yetkinlik alt boyut puan ortalaması ve tükenmişlik envanteri ölçeği toplam boyut puan ortalaması istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir ($p_{\text{yetkinlik}}=0,014$, $p_{\text{tükenmişlik toplam}}=0,032$; $p<0,05$). Bu anlamlı farklılığın erkeklerin ortalama puanının kadınların ortalama puanından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yani erkeklerin tükenmişlik ölçeğine toplam boyutta ve yetkinlik alt boyutunda katılma düzeyi daha yüksektir. Friedman, (2003)' göre yetkinlik; bilişsel, sosyal, duygusal ve davranışsal özellikleri kapsayan bir kavramdır. Erkek öğretmen adaylarında yetkinlik düzeylerinin yüksek olması toplum içinde erkeklerin daha yarışma ruhlu olması aynı zamanda başarı inancının baskı oluşturmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde erkekler kız öğrencilere göre daha fazla yetkinliğe sahiptir. Bu bölümde öğrenim gören erkek öğrenci sayısı kız öğrencilerin sayısından fazladır. Bu durum Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünün daha çok erkeklere yönelik bir bölüm olarak düşünülmesinden kaynaklı olabilir.

Balkıs, Duru, Buluş, ve Duru, (2011) yaptıkları çalışmada cinsiyet faktörüne göre tükenmişlik seviyesinde bir farklılaşma durumunu belirlemek için t testi sonuçlarına göre öğretmen adaylarından erkek olanların toplam tükenmişlik puan ortalamalarının kız öğretmen adayların puanlarından daha yüksek $p<.0,05$ düzeyinde anlamlıdır.

Tükenmişliğin alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için yapılan analizlerde ise sadece duyarsızlaşma alt boyutunda erkek öğrencilerin puan ortalamalarının kız öğretmen adaylarının puan ortalamalarından daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin incelendiği bir diğer araştırma

da Gündüz, Çapri ve Gökçakan, (2012) tarafından yapılmış, kız ve erkek öğrencilerin MTÖ-ÖF'nun tükenme, duyarsızlaşma ve yetkinlik alt ölçek puanlarında farklılaşmanın olduğu görülmüştür. Analiz sonuçlarına göre tükenme alt boyutunda kızların, duyarsızlaşma ve yetkinlik alt boyutlarında ise erkeklerin daha fazla tükenmişlik yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Analiz sonuçlarına göre yetkinlik alt boyutu çalışmamızın bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Müzik öğretmeni adaylarının tükenmişlik düzeyleri konusunda benzer çalışma Küçüksüleymanoğlu ve Onuray Eğilmez, (2013) tarafından yapılan analiz sonuçlarına göre cinsiyete göre tükenmişlik alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Buna rağmen erkek öğrencilerde kız öğrencilerden daha yüksek tükenmişliğe ulaşılmıştır. Genel olarak analiz sonuçları incelendiğinde cinsiyet değişkeninin tükenmişliğin güçlü bir yordayıcısı olmadığına dair bulgular yer almaktadır. Tükenmişlik düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında farklılaşma olup olmadığı ile ilgili analiz sonuçlarından bazıları tükenmişlik düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmanın olmadığına dikkat çekmiştir (Ifeagwazi, 2006).

Araştırma sonuçlarıyla paralel erkeklerin daha fazla tükenmişlik yaşadığını vurgulayan çalışmalar (Girgin, 1995) olduğu gibi "*Tükenmişliğin cinsiyet üzerindeki etkilerine yönelik araştırmalar farklı sonuçlar vermekle birlikte tükenmişliğin daha çok kadın öğretmenlerde olduğu bildirilmektedir*" (Ören & Türkoğlu, 2006).

Hipotezler kapsamında araştırmamızın yanıt aradığı sorulardan biri de tükenmişlik ile sınıf düzeyi ilişkisidir. Araştırmamızın sonuçlarına göre 3. ve 4. Sınıfta bulunan beden eğitimi öğretmeni adaylarının tükenmişlik seviyelerinin 1. ve 2. sınıftaki adayların tükenmişlik seviyelerine göre daha yüksek bulunmuştur. Tükenmişlik seviyelerinin 3. ve 4. sınıfta öğrenim gören öğretmen adaylarında yüksek olması, 3. Sınıf itibarıyla derslerin niteliği ve içeriğindeki değişiklik ile gelecek kaygısının başlaması ilişkili olabilir. Genelde Türkiye'de üniversite dönemlerinin iki dönemi temel derslerden oluşurken 3. Sınıftan sonra bağlı okudukları bölüme

göre yoğunlaşma olabilmektedir. Özellikle beden eğitimi ve spor anabilim dalı uygulamalı bir dal olduğundan akademik çalışmalar dışında fiziksel efor gerektiren derslerde yoğunluk fazla olabilmektedir. Uygulamalı derslerin fazla olması öğrencilerin ikinci sınıftan sonra yoğun bir tempoya girmesine neden olmaktadır. Öğrenciler hem teorik derslere çalışmak hem de kısa süre de uygulamalar içeren derslere ait sportif faaliyetler, grup çalışmaları ve proje ödevleri gibi sorumlulukları vardır. Bundan dolayı öğrencilerin yoğunluğu olmaktadır.

Literatür incelendiğinde farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinde sınıf seviyelerine göre tükenmişlik düzeyi ilişkisini inceleyen araştırmalar mevcuttur. Tansel, (2015) üniversite Öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi amacıyla yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin sınıf seviyelerine göre yapılan analiz sonucunda tükenmişlik alt boyut puanlarından tükenme alt boyutuna göre bölümler arasında anlamlı bir fark gözlemlendiği sonucuna ulaşmıştır.

Bekir, Şahin ve Şanlı, (2012) eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerde yaptıkları araştırmanın analiz sonuçlarına göre dördüncü sınıf öğrencilerinin ölçek puanları birinci sınıf öğrencilerinin ölçek puanlarından yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Farklı bölüm ve sınıf düzeylerindeki öğrencilerle yapılan tükenmişlik düzeyi ile ilgili araştırmalarda çoğunlukla sınıf düzeyi arttıkça tükenmişlik düzeyinin de arttığı bulgusuna ulaşılmıştır (Küçüksüleymanoğlu & Onuray Eğilmez, 2013; Balkıs ve diğerleri, 2011; İn & Şanlı Kula, 2019).

Seçer ve Gençdoğan, (2012) tükenmişlik ile okul türü, sınavlara hazırlık için bir kursa gitme, cinsiyet, sınıf düzeyi, bölüm ve başarı ortalaması gibi değişkenler arasında anlamlı farklılığın olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu durumun araştırmada kullanılan örneklemin okul türünden ve kademesinden dolayı farklı sonuçlara ulaşılabilceği düşünülmektedir.

Tükenmişlik ve gelir düzeyi değişkeni incelendiğinde katılımcıların gelir düzeyine göre duyarsızlaşma alt boyutunda anlamlı farklılığın olduğu gözlenmiştir. Çelik ve Üstün, (2017)

tarafından yapılan Analiz sonuçlarına göre üniversite son sınıf öğretmen adaylarının aile gelir düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında tükenme alt boyutunda ve yetkinlik alt boyutunda istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken, duyarsızlaşma alt boyutunda istatistiki olarak anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu elde ettiğimiz bulguyu destekler niteliktedir. Litaratüre bakıldığında çalışmamızla zıtlık gösteren sonuçlar da bulunmaktadır. Kaya ve Arıöz, (2014)'ün hemşirelik öğrencilerinde yaptıkları araştırmaya göre öğrencilerin ekonomik durumu ile duygusal tükenmişlik düzeyi arasında fark olmadığı görülmüştür. Bozgün ve Akın Kösterelioğlu, (2018) tarafından öğretmen adaylarında yapılan bir başka araştırma sonucuna göre gruplar arasında anlamlı bir puan farklılığının olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma hipotezlerinden müsabık bir spor branşıyla uğraşanlarda tükenmişlik ilişkisi incelendiğinde müsabık düzeyde spor branşıyla uğraşma durumuna göre tükenmişlik envanteri ölçeği yetkinlik alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Litaratürde beden eğitimi öğretmeni adaylarında tükenmişlik ölçeği alt boyutlarıyla müsabık düzeyde spor yapma durumunu inceleyen araştırmalar sınırlıdır. Milli sporculuk değişkenini inceleyen Akbulut ve Altınkök, (2018),Boks Antrenörlerinin tükenmişlik düzeylerini inceledikleri araştırmaya göre duyarsızlaşma ve kişisel başarı tükenmişlik alt boyutları ön test puanları arasında anlamlı farklılaşma olduğunu saptamışlardır.

Araştırmamızın bulgularına göre beden eğitimi öğretmeni adaylarının not ortalamalarına göre tükenmişlik envanteri ölçeği toplam boyut ve alt boyut puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olmadığı gözlenmiştir. Litaratürde öğretmen adaylarında genel not ortalaması ile tükenmişlik düzeyi ilişkisini test eden araştırmalar sınırlı olmakla beraber Tümkaya, (2016) sınıf öğretmeni adaylarında tükenmişlik ile yabancılaşma düzeyleri arasında ilişkinin incelenmesi amacıyla yaptığı araştırmasında akademik başarı ve tükenmişlik düzeyini test etmek için analiz sonuçları, düşük seviyedeki akademik yeterlik ile duyarsızlaşma alt boyutlarının genel akademik

başarı puanına retmen adaylarında anlamlı bir etkisi olduğunu ve duygusal tükenmişlik alt boyutunun anlamlı olmadığı sonucu saptanmıştır.

6.BÖLÜM

6.1.Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında gelecek zaman algısı ve tükenmişlik düzeyleri bazı değişkenler açısından ele alınmıştır.

Hipotez 1:

H1₁. Cinsiyete göre gelecek zaman algısı ölçeği alt boyut ve toplam puanı farklılık göstermektedir.

H1₂. Katılımcıların sınıf düzeyleri bakımından bağlılık, değer, hız, genişlik alt boyutları ve gelecek zaman algısı ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

H1₃. Müsabık düzeyde bir spor branşıyla uğraşma durumlarına göre gelecek zaman algısı ölçeği alt boyut ve toplam puanında anlamlı farklılık göstermektedir

H1₄. Genel not ortalamalarına göre gelecek zaman algısı ölçeği alt boyut ve toplam puanında anlamlı farklılık olmadığı gözlenmiştir.

H1₅. Aylık gelir düzeylerine göre gelecek zaman algısı ölçeği alt boyut ve toplam puanında anlamlı farklılık gözlenmiştir.

Hipotez 2:

H2₁. Cinsiyete göre tükenmişlik envanteri tükenme ve duyarsızlaşma alt boyut düzeylerinde anlamlı bir şekilde farklılaşma bulunamamıştır. Yetkinlik alt boyutu ve tükenmişlik envanteri düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma görülmüştür.

H2₂. Sınıf düzeylerine göre tükenmişlik envanteri alt boyut ve toplam puanında anlamlı farklılık gözlenmiştir.

H2₃. Müsabık düzeyde bir spor branşıyla uğraşma durumlarına göre tükenmişlik envanteri tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutunda anlamlı bir şekilde farklılaşma bulunamamıştır Yetkinlik alt boyutu ve tükenmişlik envanteri düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma görülmüştür

H24. Genel not ortalamalarına göre tükenmişlik envanteri alt boyut ve toplam puanında anlamlı farklılık olmadığı gözlenmiştir.

H25.Katılımcıların gelir düzeyleri bakımından tükenme, yetkinlik ve tükenmişlik envanteri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Duyarsızlaşma alt boyutu için katılımcıların gelir düzeyleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Hipotez 3:

Analiz sonucunda GZA ölçeği bağlılık, hız ve genişlik alt boyutlarıyla tükenmişlik envanteri ölçeği toplam boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu gözlenmiştir.

Bu araştırmada demografik ve bireysel özellikler yanı sıra, ilgili alan yazıları incelendiğinde gelecek zaman algısı ve tükenmişlik birçok faktörle bağlantılı olarak yaşam kalitesi ve meslek öncesi motivasyonu etkilediği görülmektedir.

Yıldız ve Tüfekçioğlu,(2008) yaptıkları araştırmada beden eğitimi bölümlerini bitiren öğrencilerin bir yerde çalışabilme imkânlarının çok az olduğunu ifade etmişlerdir. Bu durum spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin gelecek zaman kaygısı yaşamalarına neden olabilmektedir. Bu açıdan öğrencilerin gelecek zaman algısı ve tükenmişlik düzeyi ilişkisinin daha geniş perspektiften ele alarak yapılacak ileri araştırmalar ve psikolojik danışmanlık hizmetleri gibi önlemlerin alınması hususunda faydalı olabileceği düşünülmektedir. Beden eğitimi ve spor bilimleri alanında; teorik dersler ve uygulamalar, spor branşları, müsabakalar ağırlık kazanmaktadır. Yani bu görevler sebebiyle bireyin yaşadığı stres sonucunda tükenmişlik sendromuna yakalanmamak kaçınılmaz olabilmektedir. Bu açıdan öğretmen adaylarının yaşadıkları sorunların kaynağının ve buna karşı sunulabilecek çözüm önerilerinin belirlenmesi konusunda ışık tutacaktır.

Bu araştırma Bursa Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileriyle sınırlı olup sonraki yapılacak olan çalışmalar farklı üniversitelerde ve farklı fakültelerde uygulanarak genişletilebilir. Ayrıca, gelecekte yapılacak araştırmalarda, çalışma kapsamında ortaya çıkan bulguların sebeplerinin daha iyi analiz edilmesi adına nitel çalışmaların yapılması faydalı olacaktır.

Öğretmenlik mesleğine henüz başlamayan öğretmen adaylarına mesleğin riskleri, avantaj ve dezavantajları hususunda gerekli bilinç kazandırılmalıdır. Ayrıca Beden Eğitimi öğretmeni adaylarının karşılaşılabilecekleri engellerin üstesinden gelebilmeleri ve kendilerine olan güveni sağlamak için eğitim programlarının öğretmenlik başarısını artırıcı amaçlar içermesi öğretmen adaylarının gelecek zaman algısı düzeylerini artırabilir.

Öğretmen adaylarında stres ve tükenmeyi azaltmak için rehberlik çalışmaları gibi etkinlikler gerçekleştirilmeli. Öğretmen adaylarının yakın ve uzak zaman dilimini kapsayan hedefler belirlemesini sağlamak için öz benliğini ve becerilerini tanıyan rehberlik çalışmalarının uygulanması ve fakülte yönetiminin öğrencilere yönelik kısa ve uzun vadeli kariyer planları hazırlamasına destek olması önerilmektedir.

Kaynakça

- Adoum, Y. S. (2017). *Süleyman Demirel üniversitesinde okuyan yerli ve yabancı öğrencilerin tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Ağaoğlu, E., Ceylan, M., Kasım, E., & Maden, T. (2004). Araştırma görevlilerinin kendi tükenmişlik düzeylerine ilişkin görüşleri. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*. Malatya.
- Akbulut, A., & Altınkök, M. (2018).Boks antrenörlerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Spor,Eğitim ve Rekreasyon Dergisi* , 1(1), 31-41.
- Akkoç, İ., & Tunç, H. (2015). Örgüt çalışanlarının tükenmişlik düzeylerinin araştırılması: Balıkesir İl Milli Eğitim Müdürlüğü Örneği. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(34), 1-21.
- Altay, B., Gönener, D., & Demirkan, C. (2010).Üniversite hastanesinde çalışan hemşirelerin tükenmişlik düzeyleri ve aile desteğinin etkisi. *Fırat Tıp Dergisi*, 15(1), 10-16.
- Altay, H., & Akgül, V. (2010). Seyahat acentaları çalışanlarının tükenmişlik düzeyi: hatay örneği. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(14), 87-112.
- Aracı, H. (2000). *Okullarda beden eğitimi*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Aracı, H., & Aracı, Ş. (2014). *Spor Bilimleri Öğretimi*. Ankara.
- Arı, G., & Bal, E. (2008). Tükenmişlik Kavramı: Birey ve örgütler açısından önemi. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 15(1), 131-148.

- Arıcan, T. (2009). *Öğretmenlerde tükenmişlik ve okul yönetiminde bürokrasi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arun, A. (1990). Türkiye’de cumhuriyet devrinde Beden Eğitimi öğretmeni yetiştirme çalışmaları ve aşamaları. (1), 9-10.
- Athawale, R. (2004). *Cultural, gender and socio-economic differences in time perspective among adolescents*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). University of Free State.
- Avcı, S. (2008). *Öğretmen Adaylarının, gelecek zaman algıları, akademik alandaki arzularını erteleme konusundaki isteklilikleri, algılanan araçsallıkları, sosyo-ekonomik düzeyleri ve akademik başarıları arasındaki açıklayıcı ve yordayıcı ilişkiler örüntüsü*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Avcı, S., & Erden, M. (2013). Gelecek zaman algısı ve akademik alanda arzuların ertelenmesinin öğretmen adaylarının akademik başarıları üzerindeki etkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 389-406.
- Bahar, E. (2006). *Tükenmişlik sendromu, otel işletmelerinde ön büro çalışanlarında bir uygulama*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Balkıs, M., Duru, E., Buluş, M., & Duru, S. (2011). Tükenmişliğin öğretmen adayları arasındaki yaygınlığı, demografik değişkenler ve akademik başarı ile ilişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, ss. 151-165.

- Barutçu, E., & Serinkan, C. (2008).Günümüzün önemli sorunlarından biri olarak Tükenmişlik sendromu ve Denizli'de yapılan Bir Araştırma. *Ege Akademik İnceleme*, 8(2), 541-561.
- Başak, T., Uzun, Ş., & Arslan, F. (2008). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(5), 429-434.
- Başol, G., & Altay, M. (2009). Eğitim yöneticisi ve öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15(58), 191-216.
- Baykoçak, C. (2002). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları ve Tükenmişlik Düzeyleri (Bursa İli Uygulaması)*. (Yüksek Lisans Tezi) den alınmıştır.
- Bekir, H. Ş., Şahin, H., & Şanlı, H. (2012). Eğitim fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre İncelenmesi. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 7(2).
- Beşyaprak, S. (2012). *Personel güçlendirmenin tükenmişlik sendromu üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Bilge, N. (1989). *Türkiye'de Beden Eğitimi Öğretmeninin Yetiştirilmesi*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Bozkurt, G. (1992). Sosyal Zamanlar. *Kalkınmada Anahtar Verimlilik Dergisi*(40).
- Bozgün, K., & Akın Kösterelioğlu, M. ((2018). Öğretmen adaylarında tükenmişliğin yordayıcısı olarak mesleki kaygı., 3, s. 1120-1123.
- Börü, D., & Çiper, A. (2007). Tükenmişlik sendromunun çalışanın performansına etkisi. *15. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, (s. 552-558).

- Bresó, E., Salanova, M., & Schaufeli, W. (2007). In search of the 'Third Dimension' of burnout: Efficacy or inefficacy? *Applied Psychology: An International Review*, 56(3), 460–478.
- Can, H., Aşan Azizoglu, Ö., & Miski Aydın, E. (2015). *Örgütsel Davranış*. Ankara: Siyasal Yayınları.
- Ceyhan, A. A., & Siliğ, A. (2005). Banka çalışanlarının tükenmişlik düzeyi ve uyum düzeyi arasındaki ilişkiler. *Sosyal Bilimler Dergisi*(2), 43-55.
- Cherniss, C. (1980). *Professional Burnout in Human Service Organizations*. New York: Praeger.
- Cordes, C. L., & Dougherty, T. W. (1993). A Review and an Integration of Research on Job Burnout. *The Academy of Management Review*, 18(4), 621-656.
- Cüceloğlu, D., & Erdoğan, İ. (2015). *Öğretmen Olmak Bir Cana Dokunmak*. İstanbul: Final Kültür Sanat Yayınları.
- Çam, O. (1992). Tükenmişlik envanterinin geçerlik ve güvenilirliğinin araştırılması. 7. *Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları* (s. 155-160.). Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Çalışkan EA. (2004). Milli eğitimi geliştirme projesine bağlı okullardaki öğrencilerin gelecek zaman perspektifleri üzerine bir araştırma. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Çelebi, E. (2013). Elâzığ ve Malatya il merkezinde bulunan özel eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri İle İlgili faktörler. Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Elâzığ.

- Çelik, Y., & Üstün, A. (2017). Üniversite son sınıf öğretmen adaylarının Tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından İncelenmesi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(2), 1826-1845.
- Çoban, B., Devecioğlu, S., Zirek, O., Sarıkaya, M., & Güler, G. (2003). Beden Eğitimi öğretmenlerinin gençlik ve spor İl Müdürlüğü İle İlişkilerinin Belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve sporda sosyal alanlar kongresi*, (s. 308). Ankara.
- Çöndü, A. (1999). *Beden Eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Demir, M. K., & Kara, N. (2014). İlkokul birinci sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik durumu. *Eğitimde kuram ve uygulama Dergisi*, 10(2), 424-440.
- Demir, N. (2010). Küçülmeye Giden İşletmelerde Geri Kalanların Yaşadıkları Tükenme Sendromunun Örgüte Bağlılık Üzerindeki Etkisi. *Öneri Dergisi*, 9(33), 185-198.
- Demirhan, G. (1998). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Felsefi Görüşleri. *Spor Bilimler Dergisi*(9), 38–62.
- Dolu, G. (1997). Onkolojide çalışan hekimlerde tıbbi sosyal çalışma açısından tükenmişlik sendromunun araştırılması. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Duru, E. (2008). Üniversiteye uyum sürecinde yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın doğrudan ve dolaylı rolleri, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 29,13-22.
- Eagly, A. H., & Mitchell, A. (2004). Social role theory of sex differences and similarities: Implications for the sociopolitical attitudes of women and men. *Praeger cinsiyet psikolojisi rehberi* (s. 183-206). içinde Washington: Praeger Yayıncılar.
- Eastman, J. (. (1981). *How you can beat job burnout*. (Cilt 12).

- Edwards, A. J. (2002). *Psychology of Orientation: Time Awareness Across Life Stages and in Dementia*. Westport, USA: Praeger Publishers.
- Eldeleklioğlu, J. (2008). *Ergenlerin Zaman Yönetimi Becerilerinin Kaygı, Yaş ve Cinsiyet Değişkenleri Açısından İncelenmesi* (Cilt 7). Elementary Education Online.
- Ensari, H., & Tuzcuoğlu, S. (1995). Marmara Üniversitesi'ne Bağlı Fakültelerde Görev Yapan Yönetici ve Öğretim Elemanlarının Meslekten Yılgınlıklarında Kişilik Özelliklerinin Rolü. *Öneri Dergisi*, 2(11), 51-63.
- Eren, E. (2017). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. İstanbul: Beta Basım.
- Erol, Y., & Tarhan Öztoprak, M. (2015). Psikolojik Şiddetin Tükenmişlik Üzerindeki Etkisinde İş Stresinin Aracılık Rolü: Ankara İlindeki Sosyal Güvenlik Kurumuna Bağlı Çalışanlar Üzerinde Bir Analiz. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 87-114.
- Farber, B. (1991). Crisis In Education: Stres And Burnout In The American Teacher. San Francisco. *Jossey-Bass Publishers*, 15-20.
- Farber, B. (2000). Introduction: Understanding and Treating Burnout in a Changing Culture. *Psychotherapy in Practice*, 56(5), 589-594.
- Fidan, N., & Erden, M. (1994). *Eğitime Giriş* (5. b.). Ankara: Meteksan.
- Filiz, Z. (2014). Öğretmenlerin İş Doyumu Ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 10(23), 157-172.
- Freudenberger, H. (1974). Staff Burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- Friedman, I. A. (2003). Self-Efficacy and Burnout in Teaching The Importance of Interpersonal-Relations Efficacy. *Social Psychology of Education*, 6(3), 191-215.

- Girgin, G. (1995). *İlkokul Öğretmenlerinde Meslekten Tükenmişliğin Gelişimini Etkileyen Değişkenlerin Analizi ve Bir Model Önerisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi).
- Gjesme, T. (1975). Başarı güdüsünün, zamandaki hedef mesafesinin ve gelecekteki zaman oryantasyonunun bir işlevi olarak performans için gradyanların eğimi. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 143–160.
- Gjesme, T. (1979). Future time orientation as a function of achievement motives, ability, delay of gratification, and sex. *The Journal of Psychology*, 101(2), 173–188.
- Gjesme, T. (1985). Future time orientation as a function of achievement motives, ability, delay of gratification, and sex. *The Journal of Psychology*, 101, 173-188.
- Gokler, R., & Kaya, S. (2017). University students' loneliness and future time perspective as the. *New Trends and Issues*, 338-345.
- Gökçe, İ. (2010). *İngilizce hazırlık öğretim elemanlarının tükenmişlik düzeyleri ile öğrencilerin başarıları arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.
- Greene, B. A., & DeBacker, T. K. (2004). Gender and orientations toward the future: Links to motivation. *Educational Psychology Review*, 16(2), 91–120.
- Güllüce, A. Ç., & İşçan, Ö. F. (2010). Mesleki Tükenmişlik Ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişki. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İİBF Dergisi*, 5(2), 7-29.
- Gümüşgil, O., Demirel, m., Işık, U., & Üstün, Ü. D. (2016). Gelecek Zaman Algısı: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerine. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 1303-1414. Characteristics on Administrator Burnout. *Journal Of Educational Administration*, 36.

- Gündüz, B., Çapri, B., & Gökçakan, Z. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*(19), 38-55.
- Gündüzalp, N. (1992). Kalkınmada Turizm ve Eğitimi. *Turizm Bakanlığı Turizm Eğitimi Konferansı*, (s. 61-62). Ankara.
- Güven, Ö. Z., & Sezici, E. (2016). Otel İşletmelerinde İşgörenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Maslach Tükenmişlik Modeline Göre İncelenmesi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 111-132.
- Heidegger, A. A. (1996). *Zaman Kavramı*. İstanbul: İmge Kitabevi.
- Hekim, M. (2015). Çocuk Gelişimi ve Eğitiminde Beden Eğitimi Derslerinin Yeri ve Önemi. *VII. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi Kongre Bildiri Özet Kitabı*. Muğla : Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Husman, J. E., & Shell, D. F. (1996). Beliefs and Perceptions About the Future: A Conceptualization and Measurement of Future Time Perspective. *The XXVI International Congress of Psychology*. Canada.
- Husman, J., & Shell, D. (2008). Beliefs and perceptions about the future: A measurement of future time perspective. *Learning and Individual Differences*, 18(2), 166-175.
- Husmen, J., & Shell, D. (1996). Beliefs and perceptions about the future: Aconceptualization and measurement of future time perspective. *The XXVI International Congress of Psychology sunulmuş bildiri*.
- Huxley, A. (1999). Denemeler. (A. Usluata, Çev.) İstanbul.
- Ifeagwazi, F. C. (2006). The influence of marital status on self-report of symptoms of psychological burnout among nurses. *Omega*, 52(4), 359-373.

- Işık, A., Çiltaş, A., & Baş, F. (2010). Öğretmen Yetiştirme ve Öğretmenlik Mesleği. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 53-62.
- Işıkhan, V. (2016). *Çalışanlarda Tükenmişlik Sendromu, Akciğer Kanserinde Destek Tedavisi*. TÜSAD Eğitim Kitapları Serisi.
- Izgar, H. (2001). *Okul Yöneticilerinde Tükenmişlik*. Ankara: Nobel Yayınları.
- İn, E. Ç., & Şanlı Kula, K. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi. *Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32 (2), 403-441.
- Kaçmaz, N. (2005). Tükenmişlik (Burnout) Sendromu. *İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*(68), 29-32.
- Karakoç, N. (1990). İşletmelerde Etkenliği Belirleyen Bir Kaynak:Yönetmel Zaman. *Verimlilik Dergisi*(2).
- Karakuş, G. (2008). Özel ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karaküçük, S. (1991). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Faaliyet Alanları*. Ankara: Gazi Üniversitesi Teknik Eğitim Yayını.
- Karataş Aracı, Ö. N., Apalı, A., & Bekçi, İ. (2016). Muhasebe ve Finansman Öğretim Üyelerinin Tükenmişlik Seviyelerinin Kopenhag Tükenmişlik Envanteri ile Belirlenmesine Yönelik Bir Alan Araştırması. *Ömer Halis Demir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 229-250.
- Karslı, M. D. (2004). *Sınıfta Öğrenme Zamanının Yönetimi,Sınıf yönetimi*. Ankara.: Pegem A Yayıncılık.

- Kaşlı, M., & Aytemiz Seymen, O. (2010). Kişilik Özellikleri, Lider-Üye Etkileşimi ve Tükenmişlik İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*(27), 1-11.
- Kaya, S. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyum Düzeylerinin Yordayısı Olarak Yalnızlık ve Gelecek Zaman Algısı*.(Yüksek Lisans Tezi).den alınmıştır.Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Tokat.
- Kaya, Ş., & Arıöz, A. (2014). Ebe ve Hemşire Öğrencilerinde Tükenmişlik Düzeyi ve Etkileyen Faktörler. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(31), 89-99.
- Kayabaşı, Y. (2008). Bazı Değişkenler Açısından Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 191-212.
- Kuru, E. (2000). *Beden Eğitimi ve Sporda Program Geliştirme*. Ankara: Aksam Sanat Okulu Matbaası.
- Küçüksüleymanoğlu, R., & Onuray Eğilmez, H. (2013).Müzik öğretmeni adaylarının tükenmişlik düzeyleri:Uludağ Üniversitesi Örneği.*The Journal of Academic Social Science Studies*, 3(6), 905-923.
- Lassane, T. P., & Deborah Ann, O. (2005). Time orientation measurement: a conceptual approach. *Lawrence Erlbaum Associates*.
- Lens, W. (1988). The Motivational Significance of Future Time Perspective: The Homecoming of a Concept. *Psychologica*, 1, 27-46.
- Maslach, C., & Goldberg, J. (1998). Prevention of Burnout. *New Perspectives Applied and Preventive Psychology*(7), s.63-64.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of occupational behaviour*(2), 99-113.

- Maslach, C., & Leiter, M. (1997). *The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What To Do About It* (1. baskı b.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422.
- McInerney, D. M. (2004). A discussion of future time perspective. *Educational Psychology Review*, 16(2), 141–151.
- Milli Eğitim Bakanlığı.(1973).<https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.1739.pdf> adresinden alınmıştır.
- Nebioğlu, D. (2004). *Beden Eğitimi Dersi Genel Esasları Planlaması ve Denetimi*. Nobel Yayınları. Ankara
- Nebioğlu, D. (2006). *Beden eğitimi dersi genel esasları ve planlaması denetimi*. (2. Baskı b.). Nobel Yayın Dağıtım. Ankara
- Nurmi, J.-E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review*, 11, 1-59.
- Nurmi, J.-E. P. (1995). Tracks and transitions-a comparison of adolescent future-oriented goals, explorations, and commitments in Australia, Israel, and Finland. *International Journal of Psychology*, 30(3), 355–375.
- Nuttin, J., & Willy, L. (1985). *Future Time Perspective and Motivation: Theory and Research Method*. Belgium: Lawrence Erlbaum Associates.
- Oktay, A. (1991). Öğretmenlik Mesleği ve Öğretmenin Nitelikleri. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 187-193.
- Okutan, E., Yıldız, Ş., & Konuk, P. (2013). İş hayatında tükenmişlik sendromu finans ve muhasebe çalışanlarının tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesine ilişkin bir

- çalışma. *Çankırı Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 3(2), 1-17.
- Öktem, E. (2009). İlköğretimde görev yapan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Afyonkarahisar-Sandıklı örneği). İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ören, N., & Türkoğlu, H. (2006). Öğretmen adaylarında tükenmişlik. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(16).
- Örmen, U. (1993). Tükenmişlik duygusu ve yöneticiler üzerinde bir uygulama. 2-3. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özdilek, Ç., Eynur, B. R., & Karakuş, S. (2005). Beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştiren bölümlerde uygulanan eğitim programlarının ilköğretim ve ortaöğretim okulları için belirlenen beden eğitimi ders amaçları. *XIV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*. Denizli.
- Özipek-Karabıyık, A. (2006). *Ortaöğretim okullarında görev yapan öğretmenlerde mesleki tükenmişlik düzeyleri ve nedenleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne
- Özkan, H. (1999). Türkiye’de Beden eğitimi öğretmeni yetiştirmek için bir model. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Öztürk, H. (1993). *Eğitim Sosyolojisi*. Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- Passig, D. (2004). Future-Time-Span As A Cognitive Skill In Future Studies. *Futures Research Quarterly*, 19(4), 27-42.
- Passing, D. (2003). Future-time-span as a cognitive skill in future studies. *Futures Research Quarterly*, 19(4), 27-48.

- Pehlivan, Z., Esen, N., & Dönmez, B. (1993). Ders Dışı Okul Spor Etkinliklerinin Eğitim Programı Açısından Araştırılması. *Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor 2. Ulusal Sempozyumu* (s. 250-251). Milli Eğitim Basımevi. Ankara
- Perlman, B., & Hartman, E. A. (1982). Burnout: Summary and Future Research. *Human Relations*, 35(4), 283-305.
- Polat, S., Ercengiz, M., & Tetik, H. (2012). Öğretmenlerin mesleki tükenmişliklerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Bartın Üniversitesi Dergisi*, 1(1), 152-173.
- Rachel, S., & Schlesinger, R. (1998). Adolescents Future Orientation in time and place: The case of the Israeli Kibbutz. *International Journal of Behavioral Development*, 22(1), 151-167.
- Russell, D. W., Altmaier, E., & Velzen, D. V. (1987). Job-Related Stress, Social Support, ve Burnout Among Classroom Teachers. *Journal of Applied Psychology*, 72(2), 269-274.
- Sabuncuoğlu, Z., & Tüz, M. (2008). *Örgütsel Psikoloji*. Bursa: Alfa Yayınları.
- Saçlı, Ç. (2011). Otel işletmelerinde tükenmişlik sendromu: Konya ili örneği. 12-13.
- Sağlam Arı, G., & Çına Bal, E. (2008). Tükenmişlik Kavramı: Birey ve Örgütler Açısından Önemi. *Celal Bayar Üniversitesi Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 15(1), 131-148.
- Salmelo, A., Savolainen, H., & Holopainen, L. (2008). Depressive symptoms and school burnout during adolescence evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth Adolescence*(3), 10964.
- Savickas, M. L. (1991). Improving career time perspective. *Techniques of career counseling*, 236-249.

- Seçer, i., & Gençdoğan, B. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinde okul tükenmişliğinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Turkish Journal of Education*, 1(2), 28-40.
- Seferoğlu, S. S., Yıldız, H., & Avcı Yücel, Ü. (2014). Öğretmenlerde Tükenmişlik: Tükenmişliğin Göstergeleri Ve Bu Göstergelerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 39(174), 13-26.
- Seginer, R. (2009). *Future orientation in developmental and ecological context*. New York: Springer.
- Sezgin, F., & Kılınç, A. Ç. (2008). İlköğretim okulu öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile örgütsel vatandaşlık davranışları arasındaki ilişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 13(3), 103-127.
- Shirai, T., & Beresneviciene, D. (2005). Future orientation in culture and socio-economic changes: Lithuanian adolescents in comparison with Belgian and Japanese. *Baltık. Journal of Psychology*, 6 (1), 21-32.
- Siliğ, A. (2003). Banka çalışanlarının tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Simons, J., Dewitte, S., & Willy, L. (2004). The Role of Different Types of Instrumentality in Motivation, Study Strategies and Performance: Know Why You Learn, So You'll Know What You Learn. *British Journal of Educational Psychology*, 74(3), 343-360.
- Smith, H. W. (1998). *Hayatı ve Zamanı Yönetmenin 10 Doğal Yasası*. (Ç. C. Çelik, Çev.) İstanbul: Rota Yayın Yapım Tanıtım.

- Sunay, H., Müniroğlu, S., & Gündüz, N. (2004). Beden eğitimi ve spor öğretmenlik programlarının fiziksel aktiviteye güdüleme etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 101-107.
- Surgevil, O. (2005). *Tükenmişlik ve tükenmişliği etkileyen örgütsel faktörler :Akademik personel üzerinde bir uygulama*.(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü ,İşletme Anabilim Dalı Yönetim ve Organizasyon.İzmir
- Şahin, Ş., Ölçücü, B., & Şahin, E. (2017). The Determination Of Relation Among The Future Time Perspectives, Academic Delay Of Gratification Preferences And Burnout Levels Of Prospective Teachers. *Science and Education*, 5(10), 2414-4665.
- Şanlı, T., & Saraçlı, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin gelecek beklentileri üzerinde etkili olan faktörlerin analizi. *Kafkas Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 6(11), 25-35.
- Tansel, B. (2015). Üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44 (2), 241-262.
- Taşdemir, A., Balođlu, N., & Topcan, C. (1999). *Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Taşgın, A. (2010). *Öğretmenlik mesleği genel yeterliklerinin sınıföğretmenleri ve sınıf öğretmeni adaylarının görüşlerine göre değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). dan alınmıştır.
- Telman, N., & Önen, L. (2006). İşin Önemi ve İş Yaşamında Tükenmişlik. *4. Rehberlik ve Gençlik Sempozyumu*, (s. 23-24). İstanbul.

- Tengilimoğlu, D., Tutar, H., Altınöz, M., Öztürk Başpınar, N., & Erdönmez, C. (2003). *Zaman Yönetimi*. (H. Tutar, Dü.) Ankara.: Nobel yayın dağıtım.
- Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik açıdan boş zamanların değeriendirilmesi*. Ankara: A. Ü.E.B. F.
- Tuğrul, B., & Çelik, E. (2002). Normal çocuklarla çalışan anaokulu öğretmenlerinde tükenmişlik. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(12), 1-11.
- Tümkiye, S. (2005). Ailesi yanında ve yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*(3), 445-459.
- Tümkiye, S. (2016). Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin tükenmişlik ve yabancılaşma düzeylerinin incelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(2), 251-268.
- Türk Dil Kurumu (2011). <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alınmıştır.
- Türkmen, İ. (1999). *Yönetel zaman ve yetki devri açısından yönetimde verimlilik* (3 b., Cilt 519). Ankara: MPM Yayınları.
- Ünlü, H., & Kalemöđlu, Y. (2011). Academic self-efficacy of Turkish physical education and sport school students. *Journal of Human Kinetics*, 27,, 190-203.
- Varış, F. (1978). *Eğitimde Program Geliştirme Teori ve Teknikleri*. Ankara: Ankara Üniversitesi yayınları.
- Walker TL, Tracey TJG. (2012). The role of future time perspective in career decisionmaking. *Journal of Vocational Behavior*, 81, 150–158.
- Wittmann, M. (2009). The inner experience of time. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*(364), 1955–1967.
- Yang, H.-J. (2005). An investigation the factors affecting MIS student burnout in technical-vocational college. *Computers in Human Behavior*, 917-932.

- Yaşartürk, F. (2016). *Elit düzeydeki sporcuların rekreatif etkinlik tercihlerinde tutum,sıkılma algısı ile yaşam doyumlarının incelenmesi*.(Doktora Tezi)'nden alınmıştır.Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Yavuzer ,H.,Demir, İ., Meşeci, F., & Sertelin, Ç. (2005). Günümüz gençliğinin gelecek beklentileri, *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 93-103.
- Yıldırım, F. (1996). *Banka Çalışanlarında İş Doyumu ve Algılanan Rol Çatışması İleTükenmişlik Arasındaki İlişki*.(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yıldırım, M. H., & İçerli, L. (2010). Tükenmişlik sendromu: Maslach ve Kopenhag tükenmişlik ölçeklerinin karşılaştırmalı analizi. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 123-131.
- Yıldız, M. K. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin gelecek zaman algı düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 255-262.
- Yılmaz, A., & Aslan, S. (2002). Örgütsel Zaman Yönetimi. 3(1).
- Yılmaz, İ. (2017). *Öğretmenlik mesleği genel yeterlilikleri*. Ankara : Öğretmen Yetiştirme ve Geliştirme Genel Müdürlüğü.
- Yücel, G. F. (2006). *Öğretmenlerde mesleki tükenmişlik ve örgütsel vatandaşlık davranışı*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Yüksel, B. (2009).*Özel Eğitim ve Genel Eğitim Öğretmenlerinin Tükenmişliklerine Etki Eden Değişkenlerin İrdelenmesi*.(Yayımlanmamış Doktora Tezi).Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Zorba, E., Cerit, E., Gümüşdağ, H., & Evli, M. (2013). Rekreasyon bölümlerinin tercih edilme nedenleri ve bölüm öğrencilerinin beklentilerinin araştırılması. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 8(3), 1-15. (Zorba, Cerit, Gümüşdağ, & Evli, 2013)
- Zopiatis, A., & Panayiotis, C. (2010). Leadership Styles And Bournout: is There An Association? *International Journal Of Contemporary Hospitality Management*, 300-320.
- Zimbardo, P., & Boyd, J. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288.

Ekler

Ek 1

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULLARI
(Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu)
TOPLANTI TUTANAĞI

OTURUM TARİHİ
25 Şubat 2020

OTURUM SAYISI
2020-02


KARAR NO 11: Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünden alınan Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Beyhan AKSOY'un "Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Gelecek Zaman Algısı ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesinde Bursa Uludağ Üniversitesi Örneği" konulu tez çalışması kapsamında uygulanacak ölçek sorularının değerlendirilmesine geçildi.


Yapılan görüşmeler sonunda; Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Beyhan AKSOY'un "Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Gelecek Zaman Algısı ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesinde Bursa Uludağ Üniversitesi Örneği" konulu tez çalışması kapsamında uygulanacak ölçek sorularının, fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğu başvurucuya ait olmak üzere uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.


Prof. Dr. Feriğün YILMAZ
Kurul Başkanı



Prof. Dr. Abamüslim AKDEMİR
Üye


Prof. Dr. Doğan ŞENYÜZ
Üye


Prof. Dr. Ayşe OĞUZLAR
Üye


Prof. Dr. Abdurrahman KURT
Üye


Prof. Gülşay GÖĞÜŞ
Üye


Prof. Dr. Alev SİNAR UĞURLU
Üye

Ek 2

Ölçek izni

 **BEYHAN AKSOY** 22 Ağu
Alicılar: burhancapri ✓

Merhaba
Uludağ Üniversitesi spor bilimleri fakültesinden
beyhan aksoy.
Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilere yönelik tez
çalışmamda uyarlamış olduğunuz tükenmişlik
envanteri öğrenci formunu izninizle kullanmak
istiyorum.Çalışmama katkı sağlarsanız çok
sevinirim.Saygılarımı sunuyorum

Uludağ Üniversitesi
Eğitim bilimleri enstitüsü
Beden eğitimi ve spor Anabilim dalı

 **Burhan Çapri burhanca...** 31 Ağu
Alicılar: ben ✓

Değerli Arkadaşım,
İlgili ölçme aracı ektedir.
Çalışmada başarılar dilerim...

BEYHAN AKSOY <aksoyb2011@gmail.com>, 22
Ağu 2020 Cmt, 17:31 tarihinde şunu yazdı:

[Alıntılanan metni göster](#)

—
Dr. Burhan CAPRI (PhD) (Assoc. Prof. Dr.)
Mersin University, Faculty of Education,
Department of Education Sciences
Mersin /Turkey

Ek 3**Kişisel Bilgi Formu**

Bu Anket Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni adaylarında Gelecek Zaman Algısı ve Tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi konusunda yapılan araştırmaya veri toplamak üzere geliştirilmiştir. Elde edilecek veriler yalnızca bilimsel amaçlar için kullanılacak başka bir kişi ya da kuruma verilmeyecektir. Yardımlarınız için şimdiden teşekkür eder saygılar sunarım.

Beyhan AKSOY

Cinsiyet	KADIN () ERKEK ()
Sınıf seviyesi	1 () 2 () 3 () 4 ()
Müsabık düzeyde bir spor branşıyla uğraşıyor musunuz ?	EVET () HAYIR ()
Cevabınız Evet ise kaç yıl?	1-3 () 4-6 () 7-9 () 10 yıl ve üzeri ()
Genel not ortalamanızı belirtiniz.	2.00 altı () 2.00-2.50 () 2.50-3.00 () 3.00-3.50 () 3.50 ve üzeri ()
Herhangi bir işte çalışıyor musunuz?	EVET () HAYIR ()
Aylık gelir düzeyiniz (Burs, kredi, aile desteği vs.)	1500 ve altı () 1500-3000 () 3000 ve üzeri ()
KPSS için özel bir kursa gidiyor musunuz ?	EVET () HAYIR ()

Ek 4

		Gelecek Zaman Algısı Ölçeği(GZAÖ)	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1		Şimdiki kararlarınızda, geleceği düşünmek gerekmez					
2		Gelecekte elde edilecekler, şimdi yaşananlardan daha önemlidir.					
3		6 ay çok kısa bir süre gibi gelir.					
4		Gelecek kasım ayı çok yakın görünüyor.					
5		Gelecekteki hedeflerin gerçekleşebilmesi için bugünden adım atılmalıdır.					
6		Hayatta en önemli şey; İnsanın uzun zaman neler hissedeceğidir.					
7		Kimin 10 yıl sonra ulaşmak istediği hedeflerinin olması çok da önemli değildir.					
8		Geleceği düşünmek gerekmez.					
9		Şans verilirse bugüne dair isteklerim gerçekleşmesindenense, geleceğe dair ümidimin gerçekleşmesini tercih ederim.					
10		Yaz tatili çok uzak görünüyor.					
11		Bir teslim tarihi olmadan, işi bitirmem zor görünüyor.					
12		Kişinin 10 yıl sonra ulaşmak istediği hedeflerinin olması önemlidir.					
13		Geleceğe dair plan yapmayı sevmem					

14	Kişinin hayatı sonundaki başarıları ile anılması, bugünkü başarıları ile anılmasından iyidir.					
15	Şu anın zevki, geleceğin getireceklerinden daha önemlidir.					
16	İşleri her zaman son ana bırakırım.					
17	Gelecek için plan yapmak zaman israfıdır.					
18	Uzun vadeli hedefler, kısa vadeli hedeflerden daha önemlidir.					
19	Geleceğe yönelik planlarımız şu anki hareket tarzımızı belirler.					
20	Çoğu zaman öğretim dönemi hiç bitmeyecekmiş gibi gelir.					
21	Geleceğe dair planlarım üzerinde çok düşünüyorum.					
22	Geleceğe yönelik tasarruf yapmak,şu an istediğimi almaktan daha önemlidir.					
23	Gelecek için kaygılanmak anlamsızdır.					
24	Gelecek ekim ayı çok uzak görünüyor.					
25	İnsanın bugün yaptıkları 10 yıl sonrasını çok az etkiler.					
26	Ancak sıkışmış hissedince harekete geçerim.					
27	Geleceği hiç düşünmem.					

Ek 5**MTE-ÖF**

Aşağıda eğitim sürecinde kendinizi nasıl hissettiğiniz ile ilgili ifadeler yer almaktadır. Her cümlede başında o cümlede belirtilen durumun hangi sıklıkla hissedildiğinin işaretleneceği bir boşluk bırakılmıştır. Sizden istenen aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okumanız ve bu ana kadar eğitim sürecinde derslerinizle ilgili bu ifadeleri hissedip hissetmediğinizi aşağıda yer alan örnekteki gibi belirlemenizdir. Eğer bu duyguları bir kere bile hissettiyseniz, bu durumu hangi sıklıkla hissettiğinizi tanımlayan 1'den 5'e kadar numaralanan sayılardan sizin için en uygun olanını boşluğa yazın. Çalışmanın amacına ulaşabilmesi için lütfen tüm sorulara içtenlikle ve samimiyetle cevap veriniz. **ÖRNEK: 9. 3 Bana göre iyi bir öğrenciyim.**

Sıklık Derecesi İçin Puanlama Rehberi

Hiçbir Zaman	Bazen	Genellikle	Çoğu Zaman	Her Zaman
1	2	3	4	5

Ne Sıklıkta**Maddeler****1 – 5**

1. ____ Derslerimden duygusal olarak yıldığımı hissediyorum.
2. ____ Eğitime başladığımdan beri derslere olan ilgim azaldı.
3. ____ Derslerimde karşılaştığım problemleri etkili bir şekilde çözebilirim.
4. ____ Okuldaki bir günün sonunda kendimi bitkin hissediyorum.
5. ____ Derslerime ilişkin isteğim azaldı.
6. ____ Katıldığım derslere etkili bir katkı sağladığıma inanıyorum.
7. ____ Sabah kalkıp yeni bir eğitim gününe başlamak zorunda olduğumu düşündüğümde yorgun hissediyorum.
8. ____ Derslerimin potansiyel yararlılığı konusunda kuşku duyuyorum.
9. ____ Bana göre iyi bir öğrenciyim.
10. ____ Ders çalışmak veya bir derse girmek benim için gerçekten bir yükür.
11. ____ Derslerimin öneminden kuşkuluyum.
12. ____ Ders amaçlarımı başardığımda kendimi güdülenmiş hissediyorum.
13. ____ Derslerden tükendiğimi hissediyorum.
14. ____ Ders aldığım süre boyunca birçok ilginç şey öğrendim.
15. ____ Yalnızca dersimi çalışmak ve rahatsız edilmemek istiyorum.
16. ____ Ders esnasında, yapılan şeylerde etkin olduğumdan eminim.

Ek 6**Özgeçmiş**

Beyhan AKSOY 1992 yılında İzmir’de doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini İzmir’de tamamladı.2008 yılında Menemen Belediye spor kulübü atletizm takımında yer aldı. 2011 yılında başladığı Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü’nden 2015 yılında mezun oldu.2018 yılında Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda yüksek lisansa başladı.