



AUG 2021 / Vol:7, Issue:42 / pp.1236-1245

Arrival Date : 29.06.2021

Published Date : 30.08.2021

Doi Number : <http://dx.doi.org/10.31589/JOSHAS.675>

Cite As : Şirin, T., Eraltı Şirin, Y. & Can, B. (2021). "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Dijital Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi", Journal Of Social, Humanities and Administrative Sciences, 7(42):1236-1245.

Research Article

## BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN DİJİTAL TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ<sup>1</sup>

Examining The Digital Burnout Levels Of Physical Education Teachers

Öğr. Gör. Dr. Tayfun ŞİRİN

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kahramanmaraş/Türkiye

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6305-0097>

Doç. Dr. Yeliz ERATLI ŞİRİN

Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Adana/Türkiye

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6143-1133>

Uzman. Berna CAN

Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Adana/Türkiye

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1379-7920>



### ÖZET

Bu araştırma beden eğitimi öğretmenlerinin dijital tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu çalışma nicel araştırma modeline göre tasarlanmış olup, ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüştür. Araştırma grubunu Akdeniz bölgesinde bulunan 240 kadın 264 erkek olmak üzere toplam 504beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Grup oluşumu, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun (kazara) örnekleme yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Araştırmada kullanılacak olan anket formları araştırmacı tarafından Google Formlar'dan oluşturulan anket link ile beden eğitimi öğretmenlerine ulaştırılmıştır. Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini elde etmek için "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların dijital tükenmişlik düzeylerini ölçmek için Erten ve Özdemir (2020) tarafında geliştirilen "Dijital Tükenmişlik Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS programı aracılığıyla bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, orta öğretimde çalışan öğretmenlerin çok fazla dijital ortamda olduklarını belirtmişlerdir. Aynı zamanda öğretmenler, çok fazla dijital/sanal ortamlarda olduklarında kendilerini stres altında hissettiklerini belirtmişlerdir. Araştırmanın diğer bir sonucu olarak da günlük internet kullanma süresi değişkenlerinin kısmen de olsa beden eğitimi öğretmenlerinin dijital tükenmişlik düzeyleri üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Beden Eğitimi Öğretmeni, Dijitalleşme, Tükenmişlik, Dijital Tükenmişlik

### ABSTRACT

This research was conducted to examine the digital burnout levels of physical education teachers. This study was designed according to the quantitative research model and conducted within the framework of the relational screening model. The research group consists of a total of 504 physical education teachers, including 240 women and 264 men in the Mediterranean region. Group formation was carried out by appropriate (accidental) sampling from non-selective sampling methods. Survey method was used as a data collection tool in the research. The survey forms that used in the research were delivered to physical education teachers by the researcher using the survey link created from Google Forms. A "Personal Information Form" was used to obtain the demographic characteristics of the participants in the study. In addition, the "Digital burnout scale" developed by Erten and Özdemir (2020) was used to measure digital burnout levels of the participants. The data obtained in the study were analyzed in a computer environment through the SPSS program. When the results of the research were evaluated, they stated that teachers working in secondary education were mostly in the digital environment. Also, teachers have stated that they felt stressed when they were in digital / virtual environments for too long. As another result of the study, it can be said that the variables of the duration of daily internet use are partially effective on the digital burnout levels of physical education teachers.

**Keywords:** Physical Education Teacher, Digitalization, Burnout, Digital Burnout

<sup>1</sup> Bu çalışma "Çok Disiplinli Bakış Açısıyla Sporda Eşitlik Ve Çeşitlilik Üzerine Uluslararası Konferans, Avrupa Birliği, Erasmus + Programı desteğiyle GESPORT, Online Kongre, 2021'de özet bildiri olarak sunulmuştur.

## 1. GİRİŞ

Küreselleşen dünyada örgütler hızlı bir şekilde bu değişmektedir ve bu gelişime ayak uydurmak için örgüt içerisinde bulunan çalışanların motivasyon, iş doyumu, güven, adalet ve bağlılık düzeyleri daha da önem kazanmıştır. Bu anlamda örgütte çalışanların beklentileri de değişmektedir (Eratlı vd, 2019).

Tükenmişlik olgusu ilk olarak 1974 yılında Freudenberger tarafından ortaya atılmıştır. Freudenberger (1974), yoğun çalışma temposunda kendinde ve diğer çalışanlarda meydana gelen birtakım değişiklikleri fark etmiş ve psiko-sosyal bir yapı olarak etkililiği ve verimliliği olumsuz yönde etkilediğini düşündüğü bu kavram üzerinde araştırma ve gözlem yapmaya başlamıştır. Sözlük anlamı ile tükenmişlik “başarısız olmak, yorulmak, ya da enerji, kuvvet veya kaynaklardaki aşırı talep doğrultusunda tükenmiş hale gelme” demektir (Eklund ve Cresswell, 2007).

Tükenmişlik kavramını Freudenberger ilk kez, işle ilgili stres olarak, daha sonra da, “Bir nedene bağlılık, yaşam biçimi ya da beklenen ödülü elde etmeyi engelleyici durumlar nedeni ile oluşan hayal kırıklığı ya da yorgunluk” olarak tanımlarken (Akt. Koustelios ve Tsigilis, 2005) Maslach ve Jackson tükenmişliği, duygusal tükenme ve duyarsızlaşmada artış, kişisel başarı duygusunda azalma şeklinde birbiriyle ilişkili üç faktörden oluşan bir sendrom olarak tanımlamışlardır (Maslach ve Jackson, 1981; Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001).

Günümüzde tükenmişlik sendromu ile ilgili en geniş ve kabul gören ifadeyi araştırmacılar arasında en çok bilinen ve kendi adı ile anılan Maslach’a aittir. Maslach tükenmişlik kavramını duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve bireysel başarı eksikliği olarak üç ana başlıkta ele almıştır (Maslach & Jackson, 1981). *Duygusal tükenme* Maslach tükenmişlik sendromunun ilk evresidir ve, kişilerin günlük yaşamdaki rutinlerine, sosyal hayatlarına ve iş temposuna ayak uydurmak için yeterli olacak enerjinin günden güne eksilmesi olarak tanımlanabilir (Erakman, 2015). *Duyarsızlaşma* evresinde işi gereği karşılaştığı diğer insanlara ve işine karşı geliştirilen soğuk, ilgisiz, katı hatta insani olmayan tutum tükenmişlik sendromunun ikinci ayağı olan duyarsızlaşmayı oluşturur. Dozu gittikçe artan bu negatif reaksiyon çeşitli şekillerde ortaya çıkar. Kişi karşısındakine aşağılayıcı ve kaba davranır, onların rica ve taleplerini göz ardı eder. Çalışanların hizmet verdikleri kişilere birer insan yerine nesne gibi davranmaları ile kendisini gösterir. Bu durumdaki iş görenler, etkileşimde buldukları kişilere ve çalıştıkları örgüte karşı mesafeli, umursamaz ve alaycı bir tavır takınırlar (Türkçapar, 2011). *Düşük Kişisel Başarı hissi evresinde* Bireylerin kendileri ile ilgili yapmış oldukları analizlerde negatif sonuçlar görmesini ifade eder. Bireylerin kendilerini yapmış oldukları işlerde ve iletişim içinde oldukları kişilere karşı yetersiz görmektedir. Böylece birey başarısız olduğunu gelişme gösteremediği düşündüğü için motivasyon kaybı yaşayacaktır (Erçevik, 2010).

Özellikle, okul ortamında tükenmişlik ciddi bir sorun olarak görülmektedir. Çünkü okuldaki eğitim-öğretimden sorumlu kişiler olarak öğretmenler dikkate alındığında, öğretmenlik oldukça stresli bir meslek olarak düşünülmekte ve bu stres sonucunda ortaya çıkan tükenme, öğretmenlerin fiziksel ve duygusal yönden baskı altına girmelerine, baskı ile birlikte öğretimin kalitesinin düşmesine ve iş performanslarının azalmasına, hatta zaman zaman öğrencilerin başarısızlığına neden olmasına etki edebilmektedir (Kokkinos, 2007; Koustelios ve Tsigilis, 2005).

Teknolojinin hızlı gelişimi ve genişlemesi, insanları teknolojilerin mesleki yeterliliklerini ve psiko-sosyal gelişimlerini etkilediği dijital bir yaşam tarzı içerisine sürüklemektedir. Bu dijital yaşam tarzının da insanlar üzerinde, sosyal ilişkiler, bilişsel yapı, davranış, duygular ve psikolojik sağlık üzerinde önemli olumlu ve olumsuz etkileri vardır.

Dijital iletişim, teknoloji ve internetin olumlu etkileri olduğu için olumsuz etkileri de vardır: kıskançlık, yalnızlık, depresyon, düşük benlik saygısı, bağımlılık yapıcı davranışlar ve ilişkilerde iktidarsızlık (Greenberg, 2016). Dijital tükenmişliğin semptomları arasında düşük üretkenlik, rutinlerle baş edememe, sürekli yorgunluk ve duyguları kontrol edememe yer alır (Accountancy, 2015).

Flux Trends'in kurucu danışmanlarından Dion Chang'a (2016) göre dijital tükenmişlik, henüz anlaşılamayan yeni bir olgudur. Yıkıcı sonuçları insanların sanal varlığından kaynaklanırken, uzun çalışma saatlerinin neden olduğu stres ve gerginlik geleneksel tükenmişliğin nedenleridir (Akt. Erten & Özdemir, 2020). Aynı zamanda yapılan bir çalışmada stres kaynaklarının kişilerin yaşam doyumlarını da etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Şirin, 2021). Her alanda dijitalleşmenin etkisi her geçen gün artmaktadır. Öğretmenlerin teknoloji kullanımı konusunda olumlu tutumlar geliştirmesi ve teknolojiyi uygun ve etkin bir şekilde kullanmasında kendilerine yeterli bir eğitimin veriliyor olması önemli bir değişken (Seferoğlu, 2010) olduğu söylenebilir.

Araştırmalar, teknoloji entegrasyonunun gerçekleşmesi için öğretmenlerin ilgili ekipmana erişime, işyeri desteğine ve teknolojiye yönelik olumlu tutumlara ihtiyacı olduğunu göstermektedir ( Ertmer, 1999; Ertmer vd., 2012 ). Teknolojiyi eğitim amaçlı entegre edip kullanabilmek, hem kişisel hem de profesyonel tüm durumlar için uygun bir dizi genel beceriye ve özel öğretmenlik mesleği becerilerine sahip olmayı içerir. Öğretmenler için *profesyonel dijital yeterlilik* olarak adlandırılan şey budur ( Lund, Furberg, Bakken ve Engeliën, 2014). Öğretmen yetiştiricilerinin bu konuda ikili bir sorumluluğu vardır; Teknolojiyi sadece kendi öğretimlerinde kullanabilmeleri değil, aynı zamanda öğretmen adaylarının profesyonel dijital yetkinliklerinin geliştirilmesine de katkıda bulunmalıdır. Öğretmenlerin hazırlanmasının hem okulda hem de saha uygulama okullarında gerçekleştiği öğretmen eğitimi gibi karmaşık bir eğitimde, teknolojinin bu alanların her birine nasıl entegre edildiği sorusu özellikle önemli hale gelir (Instefjord ve Munthe, 2017).

Normal yaşantısında yoğun fiziksel aktivite yapan eğitim ve öğretimi okul bahçelerinde veya spor salonlarında gerçekleştiren beden eğitimi öğretmenlerinin bu dönemde o yoğun tempodan yalnızca evde teknoloji dünyasının içerisinde kalarak bir tükenmişlik sendromu ve çeşitli yorgunluğa maruz kalabiliyor. Teorik derslerden daha fazla uygulama dersi yapan beden eğitimi öğretmenlerinin sporun sağladığı fiziksel ruhsal rahatlamadan yoksun kalıp bir anda tamamen teorik olarak online eğitime geçmesi onların hem tükenmişlik hem de dijital tükenmişlik yaşamalarına neden olmaktadır.

Bu açıklamalara dayanarak bu araştırmanın amacı beden eğitimi öğretmenlerinin olağan üstü durumlardan dolayı dijital tükenmişlik seviyelerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Literatür incelendiğinde çalışmaların çoğu öğretmenlerin genel tükenmişlik düzeylerine yönelik çalışmalara rastlanmaktadır (Türkçapar, 2011; Kelgökmen vd., 2016; Koustelios, 2003; Koustelios ve Tsigilis, 2005; Smith ve Leng, 2003; Özdemir, 2006). Özellikle dijital tükenmişliğe yönelik çalışmalara çok fazla rastlanmamaktadır. Bu nedenle bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırma Modeli

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeline, evren ve örnekleme, veri toplama araçlarına, verilerin toplanmasına ve çözümlenmesine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

### 2.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu; Akdeniz bölgesinde bulunan beden eğitimi öğretmenleri oluşturmaktadır. Örneklem seçimi seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun (kazara) örnekleme yöntemine göre gerçekleştirilmiştir. Uygun (kazara) örnekleme yöntemi; zaman, para ve işgücü açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerinden seçilmesidir (Büyüköztürk vd., 2016). Bu kapsamda araştırmanın örneklemini Adana, Mersin ve Hatay illerinde bulunan 240 kadın 264 erkek olmak üzere toplam 504 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır.

### 2.3. Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. İki bölümden oluşan anketin birinci bölümünde “Kişisel Bilgi Formu”, ikinci bölümünde ise, “Dijital Tükenmişlik Ölçeği” kullanılmıştır.

*Dijital Tükenmişlik Ölçeği*: Erten ve Özdemir (2020) tarafından bireylerin dijital tükenmişlik düzeylerini belirlemeyi amaçlayan “Dijital Tükenmişlik Ölçeği” 3 boyutlu, 24 maddeli ve 5’li likert tipindedir. Dijital tükenmişlik ölçeği alt boyutlar; “*Dijital Yaşlanma*”, “*Dijital Yoksunluk*” ve “*Duygusal Tükenme*” olarak tanımlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan “24” en yüksek puan “120” dir. Bu çalışmada ise Cronbach Alpha değeri ise .825 olarak bulunmuştur.

### 2.4. Verilerin Analizi

Veriler toplandıktan sonra SPSS paket programı ile analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra; dağılımların normallik yapısı çarpıklık ve basıklık testleri aracılığıyla incelenmiştir. Normal dağılım yapılarıyla karşılaştırılması sonucunda parametrik test kararı alınmıştır. İkili değişkenlere göre farklılıkları belirlemek amacıyla Independent Samples t-Testi, gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

### 3. BULGULAR

Tablo 1. Tanımlayıcı İstatistikler – Yüzde ve Frekans Dağılımları

		f	%
Cinsiyet	Kadın	240	47,6
	Erkek	264	52,4
	22-26 Yaş	89	17,7
Yaş	27-31 Yaş	41	8,1
	32-36 Yaş	54	10,7
	37-41 Yaş	89	17,7
	42-46 Yaş	124	24,6
	47 Yaş ve Üzeri	107	21,2
Medeni Durum	Bekâr	181	35,9
	Evlî	323	64,1
	1-5 Yıl	122	24,2
Mesleki Deneyim	6-10 Yıl	75	14,9
	11-15 Yıl	81	16,1
	16-20 Yıl	94	18,7
Ortaöğretim Kademesinde Çalışma Birimi	21 Yıl ve Üzeri	132	26,2
	Ortaokul	229	45,4
	Lise	275	54,6
İdari Göreviniz Var mı?	Evet	81	16,1
	Hayır	423	83,9
	1-3 Saat	188	37,3
Günlük İnternet Kullanma Süresi	4-6 Saat	217	43,1
	7-9 Saat	74	14,7
	10 Saat ve Üzeri	25	5,0
İnternet Kullanımında En Çok Tercih Edilen Araç	Bilgisayar	71	14,1
	Tablet	6	1,2
	Telefon	427	84,7
Kendinizi Fazla Sanal ve Dijital Ortamlar veya Araçlarını Kullanan Biri Olarak Görüyor Musunuz?	Evet	256	50,8
	Hayır	248	49,2
	Dijital/Sanal Ortamlarda Kendinizi Stres Altında Hissediyor Musunuz?	Evet	208
	Hayır	296	58,7
<b>Toplam</b>		<b>504</b>	<b>100</b>

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların %47,6'sı kadın (n=240), %52,4'ü erkek olduğu görülmektedir (n=264). Katılımcıların %17,7'si 22-26 yaş aralığı (n=89), %21,2'sinin ise 47 yaş ve üzeri (n=107) yaş aralığında yer almaktadır. Katılımcıların %35,9'ı bekâr (n=181), %64,1'inin ise evlidir (n=323). Katılımcıların %24,2'si 1-5 yıl (n=122), %26,2'si ise 21 yıl ve üzeri (n=132) mesleki deneyime sahiptir. Katılımcıların %45,4'ü ortaokul (n=229), %54,6'sı ise lisede (n=275) çalışmaktadır. Katılımcıların %16,1'inin idari görevi varken (n=81), %83,9'unun idari görevi bulunmamaktadır (n=423). Katılımcıların %37,3'ü 1-3 saat (n=188), %5,0'ı ise 10 saat ve üzerinde (n=25) günlük internet kullanmaktadır. Katılımcıların %14,1'i bilgisayar (n=71), %84,7'si ise telefondan (n=427) internet kullanmaktadır. Katılımcıların %50,8'i kendini fazla sanal veya dijital olarak görürken (n=256), %49,2'si ise kendini fazla sanal veya dijital olarak görmemektedir (n=248). Katılımcıların %41,3'ü dijital ortamda kendini stres altında hissederken (n=208), %58,7'si ise dijital ortamda kendini stres altında hissetmemektedir (n=296).

Tablo 2.DTÖ Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama ve Yaygınlık Ölçüleri

Alt Boyutlar	$\bar{X}$	S	Min.	Max.	n
Dijital Yaşlanma	37,96	9,82	12,00	60,00	504
Dijital Yoksunluk	19,72	5,57	6,00	30,00	
Duygusal Tükenme	20,42	5,12	6,00	30,00	

Tablo 2'de Dijital Tükenmişlik Ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde, beden eğitimi öğretmenlerinin “Dijital Yaşlanma” (37,96±9,82) alt boyutunda en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Daha sonra sırasıyla “Dijital Yoksunluk” (19,72±5,57) ve “Duygusal Tükenme” alt boyutunun (20,42±5,12) aritmetik ortalaması ve standart sapmaları olarak saptanmıştır

Tablo 3. Cinsiyete Değişkenine Göre DTÖ'nin Alt Boyutlarına İlişkin t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p	
DTÖ	Dijital Yaşlanma	Kadın	240	37,46	9,50	502	-1,08	0,27
		Erkek	264	38,41	10,10			
	Dijital Yoksunluk	Kadın	240	19,85	5,40	502	0,49	0,61
		Erkek	264	19,60	5,73			
	Duygusal Tükenme	Kadın	240	20,30	4,79	502	-0,51	0,60
		Erkek	264	20,53	5,41			

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre DTÖ'nin hiçbir alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir ( $p>0,05$ ).

Tablo 4. Medeni Durum Değişkenine Göre DTÖ'nin Alt Boyutlarına İlişkin t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p	
DTÖ	Dijital Yaşlanma	Bekâr	181	38,48	9,96	502	0,88	0,37
		Evli	323	37,67	9,74			
	Dijital Yoksunluk	Bekâr	181	19,44	5,89	502	-0,83	0,40
		Evli	323	19,87	5,39			
	Duygusal Tükenme	Bekâr	181	20,77	5,33	502	1,13	0,25
		Evli	323	20,23	4,99			

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların medeni durum değişkenine göre DTÖ'nin hiçbir alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir ( $p>0,05$ ).

Tablo 5. Ortaöğretim Kademesinde Çalışma Birimi Değişkenine Göre DTÖ'nin Alt Boyutlarına İlişkin t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Çalışma Birimi	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p	
DTÖ	Dijital Yaşlanma	Ortaokul	229	37,19	9,39	502	-1,60	0,10
		Lise	275	38,60	10,14			
	Dijital Yoksunluk	Ortaokul	229	19,11	5,63	502	-2,23	0,02*
		Lise	275	20,22	5,48			
	Duygusal Tükenme	Ortaokul	229	19,85	4,84	502	-2,29	0,02*
		Lise	275	20,90	5,30			

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların ortaöğretim kademesinde çalışma birimi değişkenine göre DTÖ'nin dijital yoksunluk ve duygusal tükenme alt boyutların istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Aritmetik ortalamalar incelendiğinde bu farkın lise kademesinde çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin lehine olduğu görülmüştür. DTÖ'nin dijital yaşlanma alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir ( $p>0,05$ ).

Tablo 6. İdari Görev Olup/Olmama Değişkenine Göre DTÖ'nin Alt Boyutlarına İlişkin t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	İdari Görev	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p	
DTÖ	Dijital Yaşlanma	Evet	81	38,22	10,56	502	0,25	0,79
		Hayır	423	37,91	9,69			
	Dijital Yoksunluk	Evet	81	20,13	5,86	502	0,73	0,46
		Hayır	423	19,64	5,52			
	Duygusal Tükenme	Evet	81	21,23	5,43	502	1,55	0,12
		Hayır	423	20,27	5,05			

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların idari görev olup/olmama değişkenine göre DTÖ'nin hiçbir alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir ( $p>0,05$ ).

Tablo 7. Kendinizi Fazla Sanal ve Dijital Ortamlar veya Araçlarını Kullanan Biri Olarak Görüyor musunuz? Değişkenine Göre DTÖ'nin Alt Boyutlarına İlişkin t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Sanal/Dijital Ortam	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p	
DTÖ	Dijital Yaşlanma	Evet	256	36,32	9,89	502	-3,86	0,00*
		Hayır	248	39,66	9,47			
	Dijital Yoksunluk	Evet	256	18,17	5,80	502	-6,59	0,00*
		Hayır	248	21,31	4,84			
	Duygusal Tükenme	Evet	256	19,70	5,32	502	-3,23	0,00*
		Hayır	248	21,16	4,80			



Tablo 7 incelendiğinde, katılımcıların kendilerini fazla sanal ve dijital ortam veya araçlarını kullanan biri olarak görme değişkenine göre DTÖ'nin dijital yaşlanma, dijital yoksunluk ve duygusal tükenme alt boyutların istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Aritmetik ortalamalar incelendiğinde bu farkın kendilerini fazla sanal ve dijital ortam veya araçlarını kullanan biri olarak görmeyen beden eğitimi öğretmenlerinin lehine olduğu görülmüştür.

Tablo 8. Dijital/Sanal Ortamlarda Kendinizi Stres Altında Hissediyor Musunuz? Değişkenine Göre DTÖ'nin Alt Boyutlarına İlişkin t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Sanal/Dijital Ortamda Stres	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p	
DTÖ	Dijital Yaşlanma	Evet	208	32,27	9,28	502	-12,16	0,00*
		Hayır	296	41,96	8,08			
	Dijital Yoksunluk	Evet	208	17,76	5,57	502	-6,89	0,00*
		Hayır	296	21,09	5,16			
	Duygusal Tükenme	Evet	208	17,86	4,99	502	-10,15	0,00*
		Hayır	296	22,22	4,39			

Tablo 8 incelendiğinde, katılımcıların dijital/sanal ortamlarda kendinizi stres altında hissetme değişkenine göre DTÖ'nin dijital yaşlanma, dijital yoksunluk ve duygusal tükenme alt boyutların istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Aritmetik ortalamalar incelendiğinde bu farkın dijital/sanal ortamlarda kendinizi stres altında hissetmeyen beden eğitimi öğretmenlerinin lehine olduğu görülmüştür.

Tablo 9. Yaş Değişkenine Göre DTÖ'nin Alt Boyutlarına İlişkin One-Way ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	N	$\bar{X}$	S	F	p	
DTÖ	Dijital Yaşlanma	1. 22-26 Yaş	89	38,50	9,90	0,590	0,70
		2. 27-31 Yaş	41	36,14	10,01		
		3. 32-36 Yaş	54	38,44	8,85		
		4. 37-41 Yaş	89	37,11	10,12		
		5. 42-46 Yaş	124	38,58	10,26		
		6. 47 Yaş ve Üzeri	107	37,96	9,45		
DTÖ	Dijital Yoksunluk	1. 22-26 Yaş	89	19,53	6,08	1,470	0,19
		2. 27-31 Yaş	41	18,31	6,02		
		3. 32-36 Yaş	54	19,05	5,08		
		4. 37-41 Yaş	89	20,40	5,90		
		5. 42-46 Yaş	124	20,43	5,39		
		6. 47 Yaş ve Üzeri	107	19,34	5,04		
DTÖ	Duygusal Tükenme	1. 22-26 Yaş	89	20,64	5,60	0,289	0,91
		2. 27-31 Yaş	41	19,56	5,24		
		3. 32-36 Yaş	54	20,61	4,10		
		4. 37-41 Yaş	89	20,43	5,41		
		5. 42-46 Yaş	124	20,37	5,31		
		6. 47 Yaş ve Üzeri	107	20,53	4,69		

Tablo 9 incelendiğinde, katılımcıların yaş değişkenine göre DTÖ'nin hiçbir alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir ( $p>0,05$ ).

Tablo 10. Mesleki Deneyim Değişkenine Göre DTÖ'nin Alt Boyutlarına İlişkin One-Way ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Mesleki Deneyim	N	$\bar{X}$	S	F	p	
DTÖ	Dijital Yaşlanma	1.1-5 Yıl	122	39,18	9,17	1,955	0,10
		2.6-10 Yıl	75	35,53	9,76		
		3.11-15 Yıl	81	37,60	10,36		
		4.16-20 Yıl	94	37,46	9,27		
		5.21 Yıl ve Üzeri	132	38,78	10,32		
DTÖ	Dijital Yoksunluk	1.1-5 Yıl	122	19,54	5,71	0,142	0,96
		2.6-10 Yıl	75	19,60	5,80		
		3.11-15 Yıl	81	19,75	6,00		
		4.16-20 Yıl	94	19,60	5,49		
		5.21 Yıl ve Üzeri	132	20,01	5,16		
DTÖ	Duygusal Tükenme	1.1-5 Yıl	122	21,03	5,26	1,042	0,38
		2.6-10 Yıl	75	19,72	4,83		
		3.11-15 Yıl	81	20,50	5,36		
		4.16-20 Yıl	94	19,92	4,97		
		5.21 Yıl ve Üzeri	132	20,57	5,08		

Tablo 10 incelendiğinde, katılımcıların mesleki deneyim değişkenine göre DTÖ'nin hiçbir alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir ( $p>0,05$ ).

Tablo 11. Katılımcıların Günlük İnternet Kullanma Süresi Değişkenine İlişkin One-Way ANOVA Sonuçları

	Günlük İnternet	N	$\bar{X}$	S	F	p	Anlamlı Fark
DTÖ	1.1-3 Saat	188	40,45	9,28	6,828	0,00	2*-1
	2.4-6 Saat	217	36,39	9,63			
	3.7-9 Saat	74	37,05	9,27			
	4.10 Saat ve Üzeri	25	35,56	13,16			
	1.1-3 Saat	188	21,38	4,96	9,708	0,00	2*-1 1*-3
	2.4-6 Saat	217	18,85	5,56			
	3.7-9 Saat	74	18,18	6,07			
	4.10 Saat ve Üzeri	25	19,28	5,80			
	1.1-3 Saat	188	21,46	4,86	4,340	0,00	2*-1
	2.4-6 Saat	217	19,75	5,13			
	3.7-9 Saat	74	19,77	4,95			
	4.10 Saat ve Üzeri	25	20,40	6,27			

Anlamlı farkın lehine olduğu gruplar (\*) ile gösterilmiştir.

Tablo 11 incelendiğinde, katılımcıların günlük internet kullanma süresi değişkenine göre DTÖ'nin dijital yaşlanma, dijital yoksunluk ve duygusal tükenme alt boyutların istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ).

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin dijital tükenmişlik düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre beden eğitimi öğretmenlerinin az da olsa dijital tükenmişlik düzeylerinin arttığı görülmüştür. Bu durum, beden eğitimi öğretmenlerinin pandemi sürecinde online eğitime geçmiş olmaları ve bu nedenle dijital ortamda çok fazla vakit geçirmek zorunda kalmalarından kaynaklı olarak dijital tükenmişlik yaşadıkları söylenebilir. Covid-19 ile beraber sadece beden eğitimi öğretmenleri değil spor dünyası da daha önce görülmemiş bir şekilde krizle ve tükenmişlikle karşı karşıya kalmış ve Covid-19'un sportif faaliyetlere yaptığı sayısız olumsuz etkileri nedeniyle dünyanın hemen hemen tüm spor ligleri ve uluslararası spor organizasyonları etkilenmiştir (Eratlı vd, 2020)

Araştırma bulgularına göre dijital tükenmişlik ölçeğinin alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark bulunmamıştır (Tablo 3). Bu sonucun nedeni olarak, bütün beden eğitimi öğretmenlerinin Covid-19 salgını nedeniyle derslere online olarak devam etmeleri ve dijital tükenmişlik düzeylerini etkileyecek koşul ve durumların çok farklı olmasından kaynaklı olduğu söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde araştırma sonuçlarıyla paralel çalışmalar olduğu görülmektedir (Türkçarpar, 2011; Tuna ve Çimen, 2013; Yılmaz, Esentürk ve İlhan, 2018; Karaaslan, Uslu ve Esen, 2020). Bunun yanı sıra cinsiyet değişkeni ile duygusal tükenmişlik arasında kadın katılımcıların lehine anlamlı farklılığın olduğu araştırmalarda bulunmaktadır (Baykoçak, 2002; Brudnik, 2004; Özkan, 2007; Şahin, 2008; Pepe, 2008). Dolayısıyla kadın beden eğitimi öğretmenlerinin duygusal tükenmişlik düzeylerinin yüksek olması okul dışında evde ve sosyal yaşantılarında üstlenmiş oldukları farklı rol ve sorumluluklardan kaynaklandığı öngörülebilir.

Araştırma bulgularına göre dijital tükenmişlik ölçeğinin alt boyutları ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı fark bulunmamıştır (Tablo 4). Dolayısıyla pandemi ile birlikte ülkemizde birçok çalışma alanının ayırım yapılmaksızın online olarak devam etmek zorunda olması ve bütün beden eğitimi öğretmenlerinin bu süreçte aynı çalışma koşullarına sahip olmaları medeni durum ile dijital tükenme arasında fark olmamasının bir nedeni olarak gösterilebilir. Alan yazın incelendiğinde araştırma sonuçlarıyla paralel çalışmalar olduğu görülmektedir (Dolunay, 2002; Çavuşoğlu, 2005; Türkçarpar, 2011).

Araştırma bulgularına göre dijital tükenmişlik ölçeğinin dijital yoksunluk ve duygusal tükenme alt boyutları ile çalışma birimi değişkeni arasında çalışma birimi lise olan beden eğitimi öğretmenlerinin lehine anlamlı farklılık bulunmuştur (Tablo 5). Bu sonucun nedeni olarak, pandemi süreciyle birlikte online eğitime geçilmesi ve liselerde ortaokula oranla daha fazla beden eğitimi derslerinin yer alması lise de çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin daha çok dijital tükenme yaşamalarına sebep olduğu söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde araştırma sonuçlarıyla paralel çalışmalar olduğu görülmektedir (Türkçarpar, 2011; Karaaslan, Uslu ve Esen, 2020; Üçüncü, 2019).

Araştırma bulgularında dijital tükenmişlik ölçeğinin alt boyutları ile idari görev değişkeni arasında anlamlı fark bulunmamıştır (Tablo 6). Fakat aritmetik ortalamalar incelendiğinde idari görevi olan beden eğitimi öğretmenlerinin dijital tükenmişlik puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Dolayısıyla idari görevi

olan beden eğitimi öğretmenlerinin dijital araçları idari görevi olmayan öğretmenlere göre daha çok kullanmak zorunda kalmaları bu sonucun nedeni olarak gösterilebilir.

Araştırma bulgularında dijital tükenmişlik ölçeğinin dijital yaşlanma, dijital yoksunluk ve dijital tükenme alt boyutları ile kendi sanal/dijital araç kullanan biri olarak görme değişkeni arasında kendi sanal/dijital araç kullanan biri olarak görmeyen beden eğitimi öğretmenlerinin lehine anlamlı farklılık bulunmuştur (Tablo 7). Çünkü beden eğitimi öğretmenlerinin günlük yaşamların da spor aktivitelerine ayırmış oldukları bir zaman dilimi vardır. Dolayısıyla beden eğitimi öğretmenleri boş vakitlerini dijital araç kullanmak yerine spor faaliyetleriyle geçirmektedir. Bu sonucun nedeni olarak, sporun bireyler üzerinde sağlamış olduğu sosyal faydanın bir göstergesi olarak beden eğitimi öğretmenlerinin boş vakitlerini spor faaliyetlerine ayırdıkları ve bu nedenle kendilerini sanal/dijital araç kullanan biri olarak görmedikleri söylenebilir.

Araştırma bulgularında dijital tükenmişlik ölçeğinin dijital yaşlanma, dijital yoksunluk ve dijital tükenme alt boyutları ile dijital/sanal ortamda kendini stres altında hissetme değişkeni arasında kendini dijital/sanal ortamlarda stres altında hissetmeyen beden eğitimi öğretmenlerinin lehine anlamlı farklılık bulunmuştur (Tablo 8). Pandemi dönemi ile birlikte okulların online eğitim dönemine geçmesi ve derslerin online olarak devam etmesi sonucunda öğretmenler sanal ortam da çok fazla vakit geçirmek zorunda kalmışlardır. Dolayısıyla daha önce daha az kullandıkları ya da hiç kullanmadıkları dijital ortamları daha çok kullanmışlardır. Bu durumda beden eğitimi öğretmenlerinin sanal ortama alışmaları ve kendilerini sanal ortamlarda stres altında hissetmemelerinin nedeni olarak gösterilebilir.

Araştırma bulgularında dijital tükenmişlik ölçeğinin alt boyutları ile yaş değişkeni arasında anlamlı fark bulunmamıştır (Tablo 9). Bu sonucun nedeni olarak, çalışma grubunu oluşturan beden eğitimi öğretmenlerinin büyük bir çoğunluğunun 37-47 yaş aralığında olması ve bu grubun dijital göçmen olarak nitelendirilen gruba dâhil olması bu sonucun bir nedeni olabilir.

Araştırma bulgularında dijital tükenmişlik ölçeğinin alt boyutları ile mesleki deneyim değişkeni arasında anlamlı fark bulunmamıştır (Tablo 10). Bu sonucun nedeni olarak, beden eğitimi öğretmenlerinin pandemi döneminden önce çalışma koşullarının aynı olması ve hemen hemen bütün beden eğitimi öğretmenlerinin benzer mesleki deneyimleri yaşamış olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırma bulgularında dijital tükenmişlik ölçeğinin dijital yaşlanma, dijital yoksunluk ve dijital tükenme alt boyutları ile günlük internet kullanma süresi değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (Tablo 11). Araştırma sonuçlarında genel olarak farkların 1-3 ile 4-6 saat arasında internet kullanan katılımcıların lehine olduğu görülmektedir. Dolayısıyla pandemi süreciyle birlikte insanların günlük yaşamlarında dijital araçları çok sık kullanmak zorunda kaldıkları ve bu nedenle de bu durumun birçok birey gibi beden eğitimi öğretmenin de dijital tükenme yaşamasına neden olduğu söylenebilir.

Bu araştırma da kullanılan dijital tükenmişlik ölçeğinin gelecekte yapılacak çalışmalarda üniversite ve ortaöğretim öğrencilerine, farklı branş öğretmenlerine, farklı meslek çalışanları vb. uygulanmasının dijital tükenmişliğin ortaya çıkış nedenlerini belirlemeye ve çözüm yolları üretmeye ve önlemler almaya katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

Accountancy, S.A. (2015). Not-so-smart new disease, In *UP-TO-DATE: Keeping you informed of business today*. Retrieved February 5, 2021 from <https://www.accountancysa.org.za/up-to-date-keeping-you-informed-of-business-today-16/>

Baykoçak, C. (2002). "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları ve Tükenmişlik Düzeyleri", Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Brudnik, M. (2004). "Burnout in Physical Training Teachers A Macro-Path of Professional Burnout". *ACTA Universitatis Palackianae Olomucensis Gymnica*, 34(2), 7-17.

Büyüköztürk, Ş.; Kılıç Çakmak, E.; Akgün, Ö.E.; Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2017). "Bilimsel araştırma yöntemleri". Pegem Akademi. Ankara.

Çavuşoğlu, İ. (2005). "Endüstri Meslek Liselerinde Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyleri ile Bazı Kişisel Değişkenler Arasındaki İlişkisi", Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bolu.



- Eklund, R. C., & Cresswell, S. L. (2007). Athlete burnout. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd edn., pp. 621–641). Hoboken, NJ: Wiley.
- Erakman, N. (2015). *Student Burnout In An English Preparatory Program At A Turkish University: A Case Study, A Thesis Submitted To The Graduate School Of Educational Science Of Bahçeşehir University Published Master Thesis, İstanbul.*
- Eratlı Şirin Y.; Aydın Ö.; ÖZ G.; & Şirin T. (2019). “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretim Elemanlarının Örgütsel Adalet ve Örgütsel Sinizm Algılamalarının İncelenmesi”. *Turkish Studies*, 14(1), p. 291-306
- Şirin T.; Eratlı Şirin Y. & Metin M. (2020). “Kriz Zamanlarında Spor Örgüt Yönetimi: Covid-19 Örneği”. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2).s:332-345
- Erten, P. & Özdemir, O. (2020). “The Digital Burnout Scale Development Study”, *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 21(2), 668-683. DOI: 10.17679/inuefd.597890
- Ertmer P.A. (1999). “Addressing first- and second-order barriers to change: Strategies for technology integration”. *Educational Technology Research and Development*, 47(4), 47-61.
- Ertmer, P.A.& Hruskocy, C. (1999). “Impacts of a university-elementary school partnership designed to support technology integration”. *Educational Technology Research and Development*, 47(1), 81–96.
- Ertmer, P.A., Ottenbreit-Leftwich, A.T.; Sadik, O.; Sendurur, E. & Sendurur, P. (2012). “Teacher beliefs and technology integration practices: A critical relationship” *Computers & Education*, 59(2), 423-435.
- Freudenberger, H.J. (1974). “Staff Burn-Out”. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Greenberg, L.K. (2016). *Digital lives: “The clinical implications of technology on young adults”*. Master’s Project, The Faculty of the Kalmanovitz School of Education Saint Mary’s College of California, USA: ProQuest LLC. ProQuest Number: 10140745
- Instefjord, E.J.& Munthe.E. (2017). “Educating digitally competent teachers: A study of integration of professional digital competence in teacher education”. *Teaching and Teacher Education*, 67, 37-45. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tate.2017.05.016>
- Karaaslan, İ.T. & Esen, S. (2020). “Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik, iş doyumunu ve yaşam doyumlarının incelenmesi”. *Journal of Health and Sport Sciences*, 3(1), 7-18. <https://dergipark.org.tr/en/pub/jhss/issue/58369/842110>
- Kelgökmen, A.H.; Uzunöz, F.S. & Demirhan, G. (2016). “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Saptanması ve Karşılaştırılması”. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(3), 1503-1516.
- Kokkinos, C.M. (2007). “Job stressors, personality and burnout in primary school teachers”. *British Journal of Educational Psychology*, 77(1), 229-243.
- Koustelios, A. & Tsigilis, N. (2005). The relationship between burnout and job satisfaction among physical education teachers: A multivariate approach. *European Physical Education Review*, 11(2), 189- 203.
- Koustelios, A. (2003). Burnout among physical education teachers in Greece. *International Journal of Physical Education*, 40(1), 32–38.
- Lund, A.; Furberg, A.; Bakken, J.& Engeli, K.L. (2014). “What does professional digital competence mean in teacher education?” *Nordic Journal of Digital Literacy*, 9(4) 281-299.
- Maslach, C. & Jackson, S.E. (1981). “The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*”, 2, 99- 113.
- Maslach, C.; Schaufeli, B.W. & Leiter, P.M. (2001). Job burnout. *Annual Reviews Psychology*, 52, 397- 422.
- Ozdemir, S. (2006). “Burnout levels of teachers of students with AD/HD in Turkey: Comparison with teachers of non-AD/HD students”. *Education and Treatment of Children*, 29(4), 693-709.
- Özkan, Ş.Y. (2007). “Niğde İlinde Görevli Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Araştırılması”, *Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Niğde.

- Pepe, Ş. (2008). “Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Seferoğlu, S.S. (2010). “Killing two birds with one stone: Establishing professional communication among teachers”. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 9, 547-554.
- Smith, D. & Leng, G.W. (2003). The prevalence and sources of burnout in Singapore secondary school physical education teachers. *Journal of Teaching in Physical Education*, 22(2), 203–18.
- Şahin, Ş. (2008). “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Ve Yaşam Doyumu Düzeyleri”, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Şirin T. (2021). “Futbol Hakemlerinin Algıladıkları Stres Kaynakları ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi” Çok Disiplinli Bakış Açısıyla Sporda Eşitlik ve Çeşitlilik Üzerine Uluslararası Konferans, Avrupa Birliği, Erasmus + Programı desteğiyle GESPORT, Online Kongre, 2021
- Tuna, M. & Çimen, Z. (2013). “Ankara’da görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi”. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 60-78.
- Türkçapar, Ü. (2011). “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Farklı Değişkenlere Göre Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi”. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 153(3)135-146. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tsadergisi/issue/21488/230338>
- Üçüncü, T. (2019). “İstanbul İli Beylikdüzü İlçesine Bağlı İlk ve Ortaokullarda Görev Yapmakta Olan Öğretmenlerde İş ve Yaşam Doyumunun Değerlendirilmesi”, *Halk Sağlığı Uzmanlık Tezi*, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmaz, A.; Esentürk, O. & İlhan, E. (2018). “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Durumları ve Öğretim Sürecinde Bu Duruma Yol Açan Nedenler: Karma Araştırma Yaklaşımı”. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(6), 2091-2103.doi: 10.24106/kefdergi.2448