

T.C.

RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

FİZİKSEL AKTİVİTE, DUYGU DURUM VE YORGUNLUK: ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENLERİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Doğan SAĞLAM

Danışman

Doç. Dr. Rıdvan ERGİN

RİZE

2025

KABUL VE ONAY

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında, Doç. Dr. Rıdvan ERGİN danışmanlığında Doğan SAĞLAM tarafından hazırlanan *Fiziksel Aktivite, Duygu Durum ve Yorgunluk: Özel Eğitim Öğretmenleri* adlı bu tez çalışması, 29/08/2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliğiyle/~~oy çokluğuyla~~ ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	**Ünvanı, Adı SOYADI**	**İmza**
Başkan	: Doç. Dr. Murat Bekleyiş APAYDIN	
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi Halil İbrahim ÇAKIR	
Üye	: Doç. Dr. Rıdvan ERGİN	

ETİK BEYAN

Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programından mezun olmak üzere teslim ettiğim “Fiziksel Aktivite, Duygu Durum ve Yorgunluk: Özel Eğitim Öğretmenleri” adlı tezim, bilim ve araştırma etiği prensiplerine riayet edilerek tarafımdan yazılmıştır.

Tez çalışmamda, başka kaynaklardan aktarılan bütün bilgi ve alıntılar, Enstitünüz Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak açıkça gösterilmiştir. Kaynağı gösterilenler dışında kalan bütün bilgiler uygun araştırma yöntemi kullanılarak tarafımdan edinilmiş ve esere bu şekilde yansıtılmıştır. Şahsıma ait olmayan hiçbir bilgi, kasıt veya kusurlar, şahsıma aitmiş gibi gösterilmemiştir. İnternet kaynakları dâhil, sahibine/kaynağına atıf yapılmaksızın hiçbir bilgi kullanılmamıştır. Aksinin ortaya çıkması hâlinde doğacak bütün hukuki, idari, akademik ve etik sorumluluk tarafıma ait olacaktır. Eserin tesliminden sonra herhangi bir zamanda, bilim etiğine aykırılık tespit edilmesi ve/veya eserimle ilgili intihal veya intihal şeklinde anlaşılacak bir durumun ortaya çıkması hâlinde; Üniversiteniz ve eğitim kadronuzun hiçbir şekilde sorumlu tutulmayacağını hür irademle kabul, beyan ve taahhüt ederim.
29/08/2025

Doğan SAĞLAM

ÖN SÖZ

Bu çalışma, özel eğitim öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri, duygu durumları ve yorgunluk algıları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla hazırlanmıştır. Günümüzde özel eğitim öğretmenleri, görevlerinin niteliği gereği yüksek düzeyde fiziksel ve duygusal çaba harcamaktadır. Bu yoğun iş yükü, öğretmenlerin hem mesleki performanslarını hem de genel yaşam kalitelerini etkileyebilmektedir. Dolayısıyla öğretmenlerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarının desteklenmesi, yalnızca bireysel iyilik halleri açısından değil; aynı zamanda özel eğitime ihtiyaç duyan bireylerin gelişim süreçleri için de kritik öneme sahiptir.

Çalışmanın kapsamını, özel eğitim öğretmenlerinin demografik özellikleri ile fiziksel aktivite düzeyleri, duygu durumları ve yorgunluk durumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi oluşturmaktadır. Bu kapsamda, öğretmenlerin mesleki yaşantılarında karşılaştıkları zorlukların bilimsel veriler ışığında ortaya konulması hedeflenmiştir. Çalışmanın sonuçlarının, öğretmenlerin çalışma koşullarının iyileştirilmesine, eğitim politikalarının geliştirilmesine ve öğretmen sağlığını destekleyecek uygulamaların planlanmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın gerçekleştirilmesinde bilgi, deneyim ve desteklerini esirgemeyen değerli danışmanın Doç. Dr. Rıdvan ERGİN'e, araştırmaya gönüllü olarak katılım gösteren özel eğitim öğretmenlerine ve süreç boyunca her zaman yanımda olan aileme ve arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Doğan SAĞLAM

RİZE/2025

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY I
ETİK BEYAN II
ÖN SÖZ III
İÇİNDEKİLER IV
ÖZET VI
ABSTRACT VII
KISALTMALAR VIII
TABLOLAR LİSTESİ IX
ŞEKİLLER LİSTESİ X
GİRİŞ 1
1. GENEL BİLGİLER 6
1.1. Fiziksel Aktivite 6
1.1.1. Fiziksel Aktivite Kavramı ve Tanımı 6
1.1.2. Fiziksel Aktivitenin Bileşenleri 7
1.1.3. Fiziksel Aktivitenin Psikolojik Etkileri 8
1.1.4. Öğretmenlik Mesleğinde Fiziksel Aktivite Düzeyleri 9
1.1.5. Özel Eğitim Öğretmenlerinde Fiziksel Aktivitenin Önemi 10
1.2. Duygu Durum 11
1.2.1. Duygu Durum Kavramı ve Tanımı 11
1.2.2. Duygu Durumun Bilişsel ve Fizyolojik Boyutları 12
1.2.3. Öğretmenlerde Duygu Durumun Rolü 13
1.2.4. Olumlu Duygular 14
1.2.4.1. Olumlu Duyguların Tanımı ve Örnekleri 14
1.2.4.2. Olumlu Duyguların Öğretmen Tükenmişliği ve Yorgunlukla İlişkisi 15
1.2.5. Olumsuz Duygular 16
1.2.5.1. Olumsuz Duyguların Tanımı ve Örnekleri 16
1.2.5.2. Olumsuz Duyguların Fiziksel Aktivite ve Yorgunlukla İlişkisi 18
1.3. Özel Eğitim Öğretmeni 19
1.3.1. Özel Eğitim Öğretmenliğinin Tanımı ve Kapsamı 19
1.3.2. Özel Eğitimde Öğretmen Yeterlikleri ve Karşılaşılan Zorluklar 20

1.3.3. Özel Eğitim Öğretmenlerinde Psikososyal Risk Faktörleri 21
1.4. Yorgunluk 22
1.4.1. Yorgunluk Kavramı ve Türleri 22
1.4.2. Yorgunluğun Nedenleri..... 23
1.4.3. Öğretmenlerde Yorgunluk ve Etkileri..... 24
1.4.4. Fiziksel Aktivitenin Yorgunlukla İlişkisi..... 25
1.5. Literatür taraması 27
2. MATERYAL VE METOT 29
2.1. Araştırma Modeli 29
2.2. Çalışma Grubu 29
2.3. Veri Toplama Yöntem ve Araçları..... 31
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu..... 31
2.3.2. Fiziksel Aktivite Düzeyi 32
2.3.3. Duygu Durumu 32
2.3.4. Yorgunluk Algı Düzeyi..... 33
2.5. Verilerin Analizi ve Etik Bilgiler..... 34
3. BULGULAR.....35
3.1. Tanımlayıcı İstatistikler 35
3.2. Çıkarımsal İstatistikler 40
4. TARTIŞMA 49
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....52
KAYNAKÇA.....55
EKLER.....65
ETİK KURUL KARARI 67

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Ana Bilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor
Tez Türü : Yüksek Lisans
Danışman : Doç. Dr. Rıdvan ERGİN
Hazırlayan : Doğan SAĞLAM
Yıl : 2025
Sayfa Sayısı : 66

ÖZET

FİZİKSEL AKTİVİTE, DUYGU DURUM VE YORGUNLUK: ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENLERİ

Bu araştırmanın amacı, özel eğitim öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile duygu durumları ve yorgunluk düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmada genel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma grubu; kolayda örnekleme yöntemine ve amaçsal örnekleme yöntemine göre belirlenmiştir. Veri toplama araçlarında; *"Kişisel Bilgi Formu"*, fiziksel aktivite düzeyi, duygu durumu ve yorgunluk düzeyi için nicel ve nitel sorular bulunmaktadır. Veri analizi öncesinde özel eğitim öğretmenlerine ait tanımlayıcı istatistikler verilmiştir. Normallik testi sonucunda ilişki ve karşılaştırma analizi için nonparametrik testler kullanılmıştır. Bulgularda, yaşanılan il, okul türü ve sigara kullanımının belirleyici olmadığını; buna karşın cinsiyet, kurum türü ve spor yapma durumunun anlamlı farklılıklar yarattığını göstermektedir. Erkeklerin fiziksel aktivite ve mutluluk düzeyleri kadınlardan yüksek bulunurken, kadınların yorgunluk düzeyleri daha yüksektir. Halk Eğitimi ve Özel Eğitim kurumlarında çalışanlar ile özel sektör çalışanlarının yorgunluk düzeylerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Spor yapan katılımcıların fiziksel aktivite ve mutluluk düzeyleri anlamlı derecede yüksektir. Korelasyon ve regresyon analizleri, fiziksel aktivite ile mutluluk arasında pozitif, mutluluk ile yorgunluk arasında ise negatif yönlü ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma genel olarak, fiziksel aktivitenin mutluluğu artırabileceğini ancak tek başına yorgunluğu azaltmada yeterli olmayabileceğini göstermektedir. Fiziksel aktivitenin yaşam biçimi hâline getirilmesi, özellikle kadınların yorgunluk düzeylerini azaltmaya yönelik destek programlarının geliştirilmesi, kurumlarda iş yükünün dengelenmesi ve iş-yaşam dengesi politikalarının uygulanması önerilmektedir. Ayrıca, spor yapmayı teşvik eden sosyal ve kurumsal etkinliklerin yaygınlaştırılması da önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, Duygu durum, Özel eğitim öğretmenleri, Yorgunluk.

Recep Tayyip Erdogan University Institute of Graduate Studies
Department : Physical Education and Sports
Thesis Type : Master Thesis
Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Rıdvan ERGİN
Author : Doğan SAĞLAM
Year : 2025
Pages : 66

ABSTRACT

PHYSICAL ACTIVITY, MOOD, AND FATIGUE: SPECIAL EDUCATION TEACHERS

The purpose of this research is to examine the relationships between the physical activity levels of special education teachers and their emotional states and levels of fatigue. A general survey model was used in the study. The study group was determined according to the convenience sampling method and the purposive sampling method. The data collection instruments include a *"Personal Information Form"* and quantitative and qualitative questions for physical activity level, emotional state, and fatigue level. Descriptive statistics for special education teachers were provided before data analysis. As a result of the normality test, nonparametric tests were used for correlation and comparison analysis. The results indicate that the province of residence, type of school, and smoking habits are not determining factors; however, gender, type of institution, and whether one engages in sports create significant differences. It was found that men's levels of physical activity and happiness are higher than those of women, while women's levels of fatigue are higher. It has been determined that employees in Public Education and Special Education institutions, as well as those in the private sector, experience higher levels of fatigue. Participants who engage in sports have significantly higher levels of physical activity and happiness. Correlation and regression analyses have revealed positive relationships between physical activity and happiness, and negative relationships between happiness and fatigue. Overall, the research suggests that while physical activity can increase happiness, it may not be sufficient on its own to reduce fatigue. It is recommended that making physical activity a way of life, especially the development of support programs aimed at reducing women's fatigue levels, balancing the workload in institutions, and implementing work-life balance policies. Additionally, it is suggested to promote social and institutional activities that encourage sports.

Keywords: Fatigue, Mood, Physical activity, Special education teachers.

KISALTMALAR

%	:	Yüzde
BEP	:	Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı
cm	:	Santimetre
IEP	:	Individualized Education Program
kg	:	Kilogram
K-W	:	Kruskal-Wallis H
M	:	Medyan
Max	:	Maksimum
MEB	:	Millî Eğitim Bakanlığı
MET	:	Metabolik Eş Değer Tablosu
Min	:	Minimum
N	:	Denek sayısı
Ort.	:	Ortalama
RAM	:	Rehberlik ve Araştırma Merkezi
rho	:	Spearman
sd	:	Serbestlik derecesi
SPSS	:	Statistical Package for the Social Sciences
ss	:	Standart sapma
U	:	Mann Whitney U

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların yaşadığı şehire ilişkin tanımlayıcı istatistikler 35
Tablo 2. Katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler..... 35
Tablo 3. Katılımcıların çalıştığı okul türüne ilişkin tanımlayıcı istatistikler 36
Tablo 4. Katılımcıların çalıştığı kurum türüne ilişkin tanımlayıcı istatistikler..... 36
Tablo 5. Katılımcıların sigara içme ve içmeme durumuna ilişkin tanımlayıcı istatistikler..... 37
Tablo 6. Katılımcıların spor dalına ilişkin tanımlayıcı istatistikler..... 37
Tablo 7. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyine ilişkin tanımlayıcı istatistikler.... 38
Tablo 8. Nicel değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler..... 39
Tablo 9. Katılımcıların yaşadıkları illere göre fiziksel aktivite düzeyi mutluluk düzeyi ve yorgunluk düzeyi K-W testi sonuçları..... 40
Tablo 10. Katılımcıların cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite düzeyi mutluluk düzeyi ve yorgunluk düzeyi U testi sonuçları 41
Tablo 11. Katılımcıların çalıştıkları okul türüne göre fiziksel aktivite düzeyi mutluluk düzeyi ve yorgunluk düzeyi K-W testi sonuçları 42
Tablo 12. Katılımcıların çalıştıkları kurum türüne göre fiziksel aktivite düzeyi mutluluk düzeyi ve yorgunluk düzeyi U testi sonuçları 43
Tablo 13. Katılımcıların sigara kullanma durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyi mutluluk düzeyi ve yorgunluk düzeyi U testi sonuçları 43
Tablo 14. Katılımcıların spor dalına göre fiziksel aktivite düzeyi mutluluk düzeyi ve yorgunluk düzeyi K-W testi sonuçları 44
Tablo 15. Fiziksel aktivite düzeyi ve mutluluk düzeyi ve yorgunluk düzeyi korelasyon analizi sonuçları..... 46
Tablo 16. Fiziksel aktivite düzeyi kontrol değişkeni olduğunda mutluluk ve yorgunluk düzeyi r_k analizi sonuçları 46
Tablo 17. Mutluluk kontrol değişkeni olduğunda fiziksel aktivite düzeyi ve yorgunluk düzeyi r_k analizi sonuçları 47
Tablo 18. Yorgunluk kontrol değişkeni olduğunda fiziksel aktivite düzeyi ve mutluluk düzeyi r_k analizi sonuçları 47
Tablo 19. Fiziksel aktivite düzeyi, mutluluk düzeyi ve yorgunluk düzeyi regresyon analizi sonuçları 48

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Fiziksel aktivite temelli ilişkisel araştırma modeli 29
Şekil 2. Doğu Karadeniz illerindeki özel eğitim öğretmenleri 30
Şekil 3. Duygu Durum: Görsel Analog Skalası 33
Şekil 4. Yorgunluk Düzeyi: Görsel Analog Skalası 33

GİRİŞ

Özel eğitim öğretmenleri, çağın getirdiği zorluklar ve çalışma koşullarının gerektirdiği fiziksel aktivite eksikliği ile mücadele etmektedir. Günümüzde, bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri, duygusal durumları ve yorgunluk seviyeleri arasındaki ilişki, hem genel sağlığı hem de özel eğitim alanındaki etkileri açısından önemli bir konudur. Fiziksel aktivite, "vücudu hareket ettirerek kasları çalıştırma ve enerji harcama" şeklinde tanımlanabilir. Bu tanım, bireylerin fiziksel sağlığını artırma ve koruma odaklı bir yaklaşımı ifade eder (Doğaner, 2019).

Duygu durumu, bireyin psikolojik olarak hissettiği durumları ve ruh halini içerir; stres, mutluluk, kaygı gibi durumların bir yansımasıdır. Duygu durumunun fiziksel aktivite ile nasıl etkileşime girdiği, özellikle stres ve tükenmişlik düzeyleri açısından her iki durumun karşılıklı etkileşimi ile ilgilidir. Bazı araştırmalar, fiziksel aktivitenin, bireylerin duygusal iyilik hallerini artırdığını ve dolayısıyla yaşam kalitesinin yükselmesine yardımcı olduğunu göstermektedir (Yılmaz ve ark., 2023; Şengür, 2022).

Yorgunluk ise, genel bir tükenmişlik durumu olarak tanımlanabilir ve bireylerin fiziksel ve zihinsel performansını etkileyen önemli bir faktördür. Yorgunluk, genellikle bedensel ve psikolojik etkilerin bir kombinasyonu olarak ortaya çıkabilir ve çoğu zaman stresli yaşam koşulları ile bağlantılıdır (Baskan ve ark., 2023). Yorgunluk durumunun, özellikle azalmış fiziksel aktivite ile doğrudan ilişkili olduğu düşünülmektedir. Örneğin, yapılan araştırmalar, yetersiz fiziksel aktivitenin yorgunluk seviyelerini artırdığını ve bunun da öğretmenlerde tükenmişliğe neden olabileceğini göstermektedir (Orhan ve ark., 2018).

Bu üç kavram arasındaki ilişki özel eğitim öğretmenleri için son derece kritik bir meseledir. Fiziksel aktivitenin artırılması, öğretmenlerin duygusal durumunu iyileştirebilir ve yorgunluk seviyelerini düşürebilir; bu da sonuç olarak iş performanslarını ve verimliliklerini olumlu etkileyecektir (Erdem, 2020). Araştırmalar, özel eğitim öğretmenlerinin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını benimsemesi gerektiğini vurgulamaktadır; zira bunun, hem bireysel hem de mesleki tatmin üzerinde önemli etkileri vardır (Erdem ve ark., 2021).

Sonuç olarak, fiziksel aktivite, duygu durumu ve yorgunluk, özel eğitim öğretmenlerinin çalışma koşulları ve genel sağlığı açısından birbirini etkileyen unsurlardır. Bu çalışma, bu ilişkilerin derinlemesine incelenmesi ve özel eğitim öğretmenlerinin bu alanlarda desteklenmesine yönelik önemli bulgular sağlamayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın Önemi

Günümüzde öğretmenlik mesleği, özellikle de özel eğitim öğretmenliği, yoğun fiziksel, zihinsel ve duygusal çaba gerektiren, çok boyutlu bir meslek olarak değerlendirilmektedir. Özel eğitim öğretmenleri, bireysel farklılıkları olan öğrencilerle çalıştıkları için hem pedagojik hem de psikososyal açıdan yüksek düzeyde sorumluluk üstlenmektedirler. Bu bağlamda, öğretmenlerin psikolojik iyilik halleri, iş doyumları ve genel sağlık durumları doğrudan mesleki performanslarını ve öğrencilerin gelişimini etkileyen belirleyici faktörler arasında yer almaktadır. Fiziksel aktivite, bireyin hem bedensel sağlığını koruması hem de ruhsal iyilik hâlini desteklemesi açısından önemli bir yaşam alışkanlığıdır. Ancak çağımızın hareketsiz yaşam biçimi, öğretmenlerin yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmasını güçleştirmekte; bu durum da hem bedensel yorgunluğu artırmakta hem de duygudurum üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir.

Özel eğitim öğretmenlerinin mesleki yükü yalnızca sınıf içi uygulamalarla sınırlı kalmayıp, bireyselleştirilmiş eğitim programları hazırlama, velilerle sürekli iletişim kurma ve davranışsal müdahaleler planlama gibi birçok ek sorumluluğu da içermektedir. Bu yoğunluk, zamanla fiziksel ve zihinsel yorgunluk düzeylerinin artmasına ve duygudurumda bozulmalara neden olabilmektedir. Duygudurum, bireyin çevresel uyaranlara karşı verdiği psikolojik yanıtların genel bir göstergesi olarak, stresle başa çıkma kapasitesini de belirleyen önemli bir etmendir. Yorgunluk ise yalnızca fiziksel bir tükenmişlik durumu olmayıp aynı zamanda psikolojik bir yıpranmayı da kapsamaktadır. Bu nedenle fiziksel aktivite düzeyi, duygudurum ve yorgunluk gibi değişkenlerin bir arada ele alınarak incelenmesi, öğretmen sağlığını bütüncül bir yaklaşımla değerlendirmeyi mümkün kılacaktır.

Bu araştırma, özel eğitim öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile duygudurumları ve yorgunluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyarak, öğretmen sağlığını desteklemeye yönelik koruyucu ve önleyici stratejilerin geliştirilmesine

katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Elde edilecek bulgular, okul yöneticileri, politika yapıcılar ve eğitim alanında çalışan sağlık uzmanları için önemli bir veri kaynağı oluşturarak, öğretmenlerin mesleki tükenmişliğinin azaltılması, duygusal refahlarının artırılması ve genel yaşam kalitelerinin yükseltilmesine yönelik uygulamaların tasarlanmasına zemin hazırlayabilir. Bu yönüyle araştırma, yalnızca bireysel sağlık açısından değil, eğitim sisteminin verimliliği açısından da önemli bir katkı sunmaktadır.

Araştırmanın Özgün Değeri

Bu araştırma, özel eğitim öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile duygudurum ve yorgunluk ilişkisini çok boyutlu bir biçimde inceleyerek, hem eğitim bilimleri hem de sağlık bilimleri literatürüne disiplinlerarası katkı sağlamaktadır. Mevcut literatürde öğretmenlerin mesleki tükenmişliği, stres düzeyleri ve genel iş doyumlarına ilişkin birçok çalışma bulunmakla birlikte, özel eğitim öğretmenlerine özgü fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyilik halleri arasındaki ilişkiyi birlikte ele alan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu bağlamda araştırma, özel eğitim öğretmenlerinin benzersiz mesleki koşulları ile fiziksel ve ruhsal sağlık bileşenleri arasındaki etkileşimi ortaya koyarak alana yenilikçi bir bakış açısı sunmaktadır.

Araştırmanın özgün değeri, yalnızca öğretmenlerin duygusal ve fiziksel durumlarının betimlenmesiyle sınırlı kalmayıp, bu durumlar arasındaki karşılıklı ilişkilerin neden-sonuç temelli bir çerçevede analiz edilmesine dayanmaktadır. Bu yönüyle çalışma, öğretmen sağlığını etkileyen faktörlere bütüncül bir yaklaşım geliştirerek, bireysel farkındalık ve kurumsal müdahale stratejilerinin oluşturulmasına katkı sunma potansiyeli taşımaktadır. Ayrıca araştırma, fiziksel aktivitenin duygudurum üzerindeki düzenleyici etkisini ve yorgunluk hissinin azaltılmasındaki rolünü özel eğitim bağlamında inceleyerek, eğitim kurumlarına yönelik önleyici sağlık politikalarının geliştirilmesine bilimsel dayanak oluşturmaktadır.

Son olarak, bu çalışma, özel eğitim öğretmenlerine ilişkin özgün örneklem yapısıyla dikkat çekmektedir. Çoğu araştırma genel öğretmen gruplarına odaklanırken, bu çalışmanın özel eğitim öğretmenlerini merkeze alması, hem bu grubun görünürlüğünü artırmakta hem de özel gereksinimli bireylerle çalışan öğretmenlerin özgün mesleki dinamiklerinin daha iyi anlaşılmasına olanak

tanımaktadır. Bu doğrultuda, araştırmanın bulguları yalnızca akademik bilgi üretimi açısından değil, uygulamalı eğitim politikaları geliştirme bakımından da yüksek düzeyde özgünlük ve etki potansiyeline sahiptir.

Araştırmanın Yaygın Etkisi

Bu araştırmanın elde edeceği bulgular, yalnızca akademik çevrelerde değil; aynı zamanda eğitim kurumları, sağlık politikaları geliştiricileri, öğretmen meslek birlikleri ve okul yöneticileri gibi çok sayıda paydaş için de işlevsel bir rehber niteliği taşıyacaktır. Özel eğitim öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile duygudurum ve yorgunluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi, öğretmen sağlığını destekleyici çok boyutlu müdahale programlarının geliştirilmesine katkı sunarak, eğitim ortamlarının daha sürdürülebilir ve sağlıklı hâle gelmesini sağlayabilir. Bu yönüyle araştırma, yalnızca bireysel düzeyde değil, kurumsal ve sistemsel düzeyde de olumlu sonuçlar doğurabilecek potansiyele sahiptir.

Ayrıca araştırmanın bulguları, öğretmenlerin fiziksel ve ruhsal iyilik hallerini artırmaya yönelik okul temelli fiziksel aktivite programlarının geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması için bilimsel bir dayanak sağlayabilir. Bu bağlamda, Millî Eğitim Bakanlığı (MEB)'nın öğretmen sağlığına yönelik politika belgelerine ve hizmet içi eğitim içeriklerine katkı sunabilecek niteliktedir. Özellikle özel eğitim alanında görev yapan öğretmenlerin yüksek düzeyde mesleki stres ve yorgunluk yaşadığı bilindiğinden, bu çalışmanın önerileri, tükenmişliği önlemeye yönelik psikososyal destek modellerinin yaygınlaştırılmasına da öncülük edebilir.

Toplumun genelinde öğretmenlerin mesleki ve bireysel refahının, eğitim kalitesiyle doğrudan ilişkili olduğu gerçeği dikkate alındığında, bu araştırma eğitim sisteminin tüm paydaşları için dolaylı ama güçlü bir etki yaratabilir. Öğretmenlerin sağlıklı, enerjik ve psikolojik açıdan dengeli olması; öğrencilerin akademik başarıları, sosyal gelişimleri ve duygusal güvenlikleri üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Dolayısıyla bu çalışmanın sonuçları, hem öğretmen sağlığını hem de öğrenci refahını önceleyen daha kapsayıcı eğitim politikalarının yaygınlaştırılmasına katkı sağlayarak, uzun vadede eğitimin niteliğinin artırılmasına hizmet edebilir.

Araştırmanın Sınırlılığı

Bu araştırma, 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Doğu Karadeniz illerinde görev yapan özel eğitim öğretmenleriyle sınırlıdır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, özel eğitim öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile duygu durumları ve yorgunluk düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir.

Bu amaç doğrultusunda araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir. Bunlar;

H_1: Fiziksel aktivite düzeyi ile duygu durum arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_2: Fiziksel aktivite düzeyi ile yorgunluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_3: Fiziksel aktivite düzeyi, duygu durum ve yorgunluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_4: Fiziksel aktivite düzeyi, duygu durum ve yorgunluk düzeyi arasında kısmi korelasyon analizine göre anlamlı bir ilişki vardır.

H_5: Yaşadıkları şehir, cinsiyet, okul türü, kurum türü, sigara içme durumu, spor dalı değişkenlerine göre fiziksel aktivite düzeyi, duygu durum ve yorgunluk düzeyi arasında anlamlı farklılıklar vardır.

Tanımlar

Fiziksel aktivite: İskelet kaslarının kasılması sonucu enerji harcamasına neden olan herhangi bir bedensel harekettir (Caspersen, Powell ve Christenson, 1985).

Duygu durum: Bireyin içsel ve çevresel etkenlerle şekillenen, belirli bir süre devam eden duygusal halidir (Ekman, 1992).

Özel eğitim öğretmeni: Bireysel farklılıkları olan öğrencilere özel olarak tasarlanmış öğretim programlarıyla eğitim veren profesyoneldir (Batu, 2000).

Yorgunluk: Fiziksel ya da zihinsel efor sonrasında ortaya çıkan enerji azalması ve performans düşüşü ile karakterize edilen bir durumdur (Enoka ve Duchateau, 2008).

1. GENEL BİLGİLER

1.1. Fiziksel Aktivite

1.1.1. Fiziksel Aktivite Kavramı ve Tanımı

Fiziksel aktivite, bireylerin genel sağlık durumu, yaşam kalitesi ve psikolojik iyilik halleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Genel olarak fiziksel aktivite, kas ve iskelet sistemini güçlendirmek, kardiyovasküler sağlığı iyileştirmek ve mental sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratmak amacıyla gerçekleştirilen bedensel hareketlerin tümü olarak tanımlanabilir (Ghiasee ve Arslan, 2022). Farklı yaş grupları ve sosyo-ekonomik düzeyler açısından değerlendirildiğinde, fiziksel aktivite düzeyi bireylerin yaşam doyumu üzerinde belirleyici bir unsur olarak öne çıkmaktadır (Albayrak ve Ağırbaş, 2024). Örneğin, üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada, düzenli fiziksel aktiviteyle meşgul olan bireylerin boş zaman kavramlarına daha olumlu yaklaştıkları belirlenmiştir (Dinç, Yıldız ve Akyol, 2019). Fiziksel aktivitedeki artışın yaşam kalitesini artırdığı; obezite, depresyon ve diğer ruhsal problemlerin önlenmesinde etkili olduğu görülmektedir (Yapıcı, Ülger ve Uzun, 2022; Hamurcu, 2023).

COVID-19 pandemisi sürecinde fiziksel aktivitenin önemi daha da artmıştır. Pandeminin getirdiği sosyal izolasyon önlemleri, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini düşürmüş ve bu durum çeşitli sağlık sorunlarının artmasına neden olmuştur (Ghiasee ve Arslan, 2022). Araştırmalar, kısıtlamaların bireylerin hareketlilik düzeyini azalttığını, buna bağlı olarak obezite, metabolik sendrom ve kronik hastalık risklerinin arttığını ortaya koymuştur (Demirbaş ve Alphan, 2023; Doğan, 2023). Bu nedenle fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi, bireysel sağlık kadar toplumsal sağlık açısından da büyük önem taşımaktadır.

Fiziksel aktivite düzeyi, yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı kalmayıp bireylerin beden algısı ve yeme davranışları ile de ilişkilidir. Yapılan çalışmalar, düzenli egzersiz yapan bireylerin kendilik algılarının daha olumlu ve sağlıklı yeme alışkanlıklarına sahip olduğunu göstermektedir (Hamurcu, 2023). Ayrıca, sosyal etkenler arasında yer alan müzik dinleme tercihlerinin de fiziksel aktivite alışkanlıkları üzerinde etkili olabildiği belirlenmiştir. Katılımcıların müzik türlerine

göre fiziksel aktivite düzeylerinde farklılıklar gözlemlenmiştir (Tuna, Bayram ve Kılıç, 2021). Bu bulgular, fiziksel aktivitenin sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal boyutları olan çok yönlü bir olgu olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, fiziksel aktivite bireylerin hem fizyolojik hem de psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkilemekte; yaşam kalitesini artırmakta ve çeşitli sağlık sorunlarının önlenmesine katkı sağlamaktadır. Bu doğrultuda, sağlık politikalarının fiziksel aktiviteyi teşvik edecek biçimde yapılandırılması ve toplumsal düzeyde farkındalık yaratılması, bireysel ve toplumsal iyilik halinin artırılması açısından büyük önem taşımaktadır (Demirtaş ve ark., 2017).

1.1.2. Fiziksel Aktivitenin Bileşenleri

Fiziksel aktivitenin bileşenleri, etkinliği artıran farklı unsurları içermekte olup, bu unsurların anlaşılması; koruyucu sağlık stratejileri geliştirilmesi ve bireylerin hareketli yaşam tarzlarını benimsemelerini destekleyen programların oluşturulması açısından büyük önem taşımaktadır. Fiziksel aktivite; yoğunluk, süre ve sıklık gibi temel boyutlarla tanımlanmakta olup, bu boyutlar bireylerin düzenli ve sürdürülebilir şekilde aktif kalabilmeleri için temel belirleyicilerdir (Kringle, Orsega-Smith ve Tinsley, 2019). Literatürde, fiziksel aktiviteyi teşvik etmeye yönelik yaklaşımlar arasında hedef belirleme, ilerlemenin izlenmesi ve davranış değiştirme teknikleri önemli bir yer tutmaktadır (Zhu, Tsiampalis ve Papaioannou, 2021).

Davranış değiştirme teknikleri, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmada etkili stratejiler sunmaktadır. Bu teknikler arasında pozitif pekiştirme, öz-düzenleme, içsel motivasyonun güçlendirilmesi ve alışkanlık geliştirme yöntemleri yer almaktadır. Ayrıca, fiziksel aktivitenin sürdürülebilir olması için bireyin fiziksel ve psikolojik uygunluğu, çevresel ve sosyal fırsatların varlığı ve yeterli düzeyde motivasyonun bulunması gerektiği vurgulanmaktadır (Stockwell, Trott ve Smith, 2021). Bu üç temel unsurun – uygunluk, fırsat ve motivasyon – bir araya gelmesi, fiziksel aktivite davranışının oluşması ve devam ettirilmesinde kritik rol oynamaktadır.

Fiziksel aktivite planlamasında söz konusu bileşenlerin entegrasyonu, bireye özgü müdahale programlarının etkisini artırmakta ve hedefe yönelik sağlık uygulamalarının başarısını yükseltmektedir. Bu nedenle, bireylerin ihtiyaçları

doğrultusunda şekillendirilmiş, davranışsal ve çevresel desteklerle bütünleştirilmiş programların geliştirilmesi önerilmektedir. Özellikle spor eğitimi ve sağlıkla ilgili yönlendirme süreçlerinde bu tür stratejik yaklaşımların benimsenmesi, fiziksel aktiviteye katılım oranlarını artırmakta ve olumlu sağlık çıktıları elde edilmesini sağlamaktadır (Paterson, Ramsay ve Benedict, 2024; Jaarsma ve Smith, 2019).

1.1.3. Fiziksel Aktivitenin Psikolojik Etkileri

Fiziksel aktivite, bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde önemli etkiler yaratan çok yönlü bir faktördür. Düzenli fiziksel aktivitenin ruh hali üzerinde olumlu etkileri olduğu; stresin azaltılması, özsaygının artması ve genel psikolojik iyilik halinin iyileştirilmesi gibi faydalar sağladığı belirtilmektedir (Maugeri ve ark., 2020; Schuch ve ark., 2018). Bu etkilerden biri, fiziksel aktivite sırasında endorfin hormonunun salgılanması yoluyla bireylerin ruh hâlinin pozitif yönde etkilenmesidir. Ayrıca Li ve ark. (2025), düzenli egzersizin sosyal bağlantıları güçlendirdiğini ve bu sayede özellikle sosyal izolasyon yaşayan bireylerde yalnızlık hissinin azaldığını vurgulamışlardır.

COVID-19 pandemisi süresince fiziksel aktivite düzeylerinin azalmasıyla birlikte bireylerin psikolojik sağlıklarında belirgin bir bozulma yaşandığı gözlemlenmiştir (Maugeri ve ark., 2020). Bu durum, fiziksel aktivitenin ruhsal durum üzerindeki etkilerinin ne denli önemli olduğunu bir kez daha ortaya koymaktadır.

Birçok çalışma, fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyete semptomlarıyla ilişkisini de ele almıştır. Liu ve Wang (2024), düzenli fiziksel aktivitenin psikolojik stres düzeylerini azaltarak ruh hâli semptomlarını hafiflettiğini ve genel iyilik halini artırdığını bildirmiştir. Benzer şekilde, Qiu ve ark. (2025), genç bireyler üzerinde yaptıkları araştırmada fiziksel aktivite ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Zhao ve ark. (2025) ise fiziksel aktivitenin özsaygı gelişimine katkı sunduğunu ve sosyal destek ile birleştiğinde bireyin psikolojik dayanıklılığını güçlendirdiğini belirtmişlerdir.

Reigal ve ark. (2021), özellikle orta ve yüksek yoğunlukta yapılan aerobik egzersizlerin zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkiler yarattığını, zihinsel bozukluk belirtilerini azalttığını ortaya koymuşlardır. Ayrıca Schuch ve ark. (2018)'nın

gerçekleştirdiği bir meta-analiz, fiziksel aktivitenin depresyon riskini azaltmada etkin bir müdahale yöntemi olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, fiziksel aktivite bireylerin psikolojik sağlığını geliştirmede ve sürdürmede kritik bir araç olarak değerlendirilmektedir. Bu etkinin, hem bireyin sosyal bağlarını kuvvetlendirmesi hem de anksiyete ve depresyon gibi ruhsal durumlarla baş etmede yardımcı olması açısından önemli olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, stresli yaşam koşullarının arttığı dönemlerde fiziksel aktivite alışkanlıklarının teşvik edilmesi, bireylerin zihinsel sağlıklarını koruyabilmeleri için etkili bir strateji olarak öne çıkmaktadır (Marashi ve ark., 2021).

1.1.4. Öğretmenlik Mesleğinde Fiziksel Aktivite Düzeyleri

Öğretmenlik mesleği, yalnızca akademik bilgi aktarımıyla sınırlı kalmamakta; aynı zamanda öğretmenin yaşam tarzı, fiziksel aktivite düzeyi ve sağlık davranışları gibi unsurların da öğrenciler üzerinde dolaylı etkiler yarattığı çok boyutlu bir süreçtir. Bu bağlamda öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyleri, öğrencilerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıkları üzerinde önemli etkiler doğurabilmektedir (Azboy, 2021). Yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye sahip öğretmenlerin, öğrencilerine sağlıklı yaşam biçimlerini benimsetmede ve fiziksel aktivitenin önemini aktarmada daha etkili oldukları çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Nalbant ve Kaya, 2025).

Bununla birlikte, öğretmenlerin fiziksel olarak aktif olmalarının kendi stres yönetimi becerileri ve genel psikolojik sağlıkları açısından da olumlu sonuçlar doğurduğu belirtilmektedir. Yıldırım ve ark. (2019), öğretmenlerde düzenli fiziksel aktivitenin stres düzeylerini azalttığını ve genel iyilik halini artırdığını ortaya koymuştur. Aynı şekilde, Doğan ve Çetinkaya (2019), yetersiz fiziksel aktivitenin düşük sağlık okuryazarlığı ile ilişkili olduğunu; bu nedenle sağlıklı yaşam biçimlerinin teşvikinde fiziksel aktivitenin temel bir araç olduğunu vurgulamışlardır.

Ünlü (2023) ise öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin eğitim sürecine yansımalarına dikkat çekerek, öğretmenlerin öğrencilerine sağlıklı alışkanlıklar kazandırmada birer rol model olarak konumlanmaları gerektiğini ifade etmiştir. Öğretmenlerin aktif bir yaşam tarzını benimsemeleri, yalnızca bireysel sağlıkları için

değil, aynı zamanda öğrencilerin davranışları üzerinde de yapıcı etkiler yaratmaktadır.

Özellikle öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olması, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu da artırmaktadır. Bu durum, eğitim politikalarının öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerini yükseltmeyi amaçlayan programlarla desteklenmesini gerekli kılmaktadır (Nalbant ve Kaya, 2025). Bu tür programlar, öğretmenlerin hem fiziksel sağlıklarını korumalarına hem de öğrencilerine sağlıklı yaşam biçimlerini benimsetmelerine katkı sağlamaktadır.

Sonuç olarak, öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyleri, hem kendi psikolojik sağlıkları hem de öğrencilerin sağlığı ve öğrenme süreçleri açısından kritik bir değişkendir. Bu doğrultuda, öğretmenlerin fiziksel aktiviteye yönlendirilmesine yönelik politikaların geliştirilmesi ve destek programlarının yaygınlaştırılması, öğretmenlik mesleğinin bütüncül sağlığı önceleyen yönünü güçlendirecektir (Berberoğlu ve Hocaoğlu, 2021).

1.1.5. Özel Eğitim Öğretmenlerinde Fiziksel Aktivitenin Önemi

Özel eğitim öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri, hem kendi sağlıkları hem de özel gereksinimli öğrencilerin gelişimi üzerinde önemli etkiler yaratmaktadır. Özellikle özel eğitim alanında, bireylerin fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi; motor becerilerin gelişimi, psiko-sosyal etkileşimlerin artması ve yaşam kalitesinin yükseltilmesi açısından temel bir bileşen olarak kabul edilmektedir (Abanoz, Taşkın ve Kılınç, 2024). Yapılan araştırmalar, düzenli fiziksel aktivite uygulamalarının özel gereksinimli bireylerde öz-yeterlik algısını artırdığını ve bağımsız yaşam becerilerinin gelişimine katkı sunduğunu göstermektedir (Sarol, 2022). Bu bağlamda, özel eğitim öğretmenleri yalnızca bilgi aktarıcısı değil; aynı zamanda sağlıklı yaşam davranışlarının kazandırılmasında rol model konumundadır (Karaburçak, Uslu ve İnce, 2023).

Öğretmenlerin yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye sahip olmaları, hem pedagojik etkinliklerinin kalitesini artırmakta hem de özel gereksinimli öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını teşvik etmektedir. Fiziksel aktivite, öğretmenlerin mesleki stresle başa çıkmalarına yardımcı olmakta; ruhsal iyilik hâllerini destekleyerek öğretme süreçlerinde verimliliklerini artırmaktadır (Arslan, 2022).

Özel eğitimde fiziksel aktivite uygulamaları, yalnızca fiziksel gelişimi değil; aynı zamanda öğrencilerin sosyal becerilerinin ve grup içi etkileşimlerinin gelişimini de desteklemektedir (Vatansever ve Gezen, 2020).

Fiziksel aktivite programlarının özel eğitim ortamlarına entegre edilmesi, öğretmenlerin mesleki yeterliliklerini artırmakta ve öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarına uygun etkinliklerin geliştirilmesine olanak tanımaktadır. Sarol (2022), özel eğitim kurumlarında fiziksel aktivite içeriklerinin bireysel gereksinimlere göre uyarlanması gerektiğini ve bu uyarlamaların öğretmenler için stratejik planlama yetkinlikleri kazandırdığını belirtmektedir.

Sonuç olarak, özel eğitim öğretmenleri için fiziksel aktivitenin önemi yalnızca bireysel sağlık açısından değil, aynı zamanda mesleki yeterlik ve öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçlarının karşılanması açısından da kritik bir rol taşımaktadır. Fiziksel aktiviteyi müfredatın ayrılmaz bir parçası hâline getiren uygulamalar, öğretmenlerin profesyonel gelişimlerini desteklediği gibi öğrencilerin yaşam kalitesini artırmaya da katkı sağlamaktadır (Üstün, Kaya ve Korkmaz, 2023).

1.2. Duygu Durum

1.2.1. Duygu Durum Kavramı ve Tanımı

Duygu durumu, bireylerin belirli bir an içindeki hislerini ve ruhsal deneyimlerini ifade eden bir kavramdır. Bu içsel yaşantılar; çevresel faktörler, bireyin geçmiş yaşantıları ve psikolojik yapısı gibi çok çeşitli etkenlerden etkilenmektedir (Yıldırım ve Yılmaz, 2023). Duygu durumları genellikle olumlu ya da olumsuz olarak sınıflandırılmakta ve bu sınıflandırma bireyin yaşam kalitesi, sosyal ilişkileri ve genel psikolojik sağlığı üzerinde önemli etkiler yaratmaktadır (Özdoğan ve Önder, 2018).

Duygu durumunun oluşum sürecinde bireylerin karşılaştıkları olaylar ve bu olaylara verdikleri bilişsel ve duygusal tepkiler belirleyici rol oynamaktadır. Kaygı, öfke ya da korku gibi olumsuz duygular, bireylerde stres tepkisini artırabilir ve bu durum genel duygusal sağlığı olumsuz etkileyebilir (Yıldırım ve Yılmaz, 2023). Bu bağlamda, duygusal gelişimin önemli bir unsuru olan duygusal düzenleme becerileri, bireyin hem sosyal ilişkilerini hem de kişisel doyumunu şekillendirmektedir

(Özdoğan ve Önder, 2018). Örneğin, ebeveynlerin çocuklarına sağladıkları duygusal destek, çocukların duygularını daha etkili biçimde düzenlemelerine katkı sunmaktadır (Özdoğan ve Önder, 2018).

Bununla birlikte, bireylerin duygusal zeka düzeylerinin yüksekliği, onların sosyal etkileşim becerileri ve duygusal farkındalıklarıyla doğrudan ilişkilidir. Yüksek duygusal zekaya sahip bireylerin özsaygı düzeylerinin ve genel yaşam doyumlarının da daha yüksek olduğu bildirilmektedir (Demirdöven ve Özyürek, 2023; Sarıcaoğlu ve Avcı, 2021). Ayrıca, stresli yaşam olaylarıyla başa çıkmada ve sosyal destek kaynakları oluşturma sürecinde duygusal zekanın önemli bir işlev gördüğü belirtilmektedir (Tutan ve Kökalan, 2023; Sarıcaoğlu ve Avcı, 2021).

Sonuç olarak, duygu durumu bireylerin psikolojik iyilik halleriyle yakından ilişkili karmaşık bir yapıyı ifade etmektedir. Bu yapının olumlu yönde gelişimi için bireylerin duygusal düzenleme stratejilerini geliştirmeleri ve sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi büyük önem taşımaktadır (Boydaş, 2021; Şengür, 2022; Sarıcaoğlu ve Avcı, 2021).

1.2.2. Duygu Durumun Bilişsel ve Fizyolojik Boyutları

Duygu durumunun bilişsel ve fizyolojik boyutları, bireyin içsel deneyimlerinin ve çevresiyle olan etkileşimlerinin çok boyutlu doğasını yansıtmaktadır. Bu iki boyut, duyguların hem zihinsel süreçlerle hem de bedensel tepkilerle nasıl şekillendiğini ve ifade bulduğunu ortaya koyar (Uniyal, 2024).

Bilişsel boyut, duyguların algılanması, değerlendirilmesi ve yorumlanması süreçlerini kapsamaktadır. Bireylerin yaşadığı duygusal durumlar, zihinsel işleyişleriyle doğrudan ilişkilidir. Bu süreçte duygular, bireyin düşünsel yapısı tarafından anlamlandırılır ve bu anlamlandırma sonucunda belirli duygusal tepkiler ortaya çıkar. Zhu (2020), Jarymowicz ve Imbir'in değerlendirme temelli duygu kuramlarına atıfla, duyguların bilişsel süreçler aracılığıyla nasıl inşa edildiğini ortaya koymuştur. Duyguların bilişsel süreçlere etkisi, özellikle problem çözme, dikkat, bellek ve karar verme gibi üst düzey zihinsel işlevlerde belirgin şekilde kendini göstermektedir (Uniyal, 2024). Bu çerçevede, McRae ve Gross (2020), duygusal düzenleme stratejilerinin bireylerin duygusal tepkilerini yönetmelerinde bilişsel kontrol mekanizmalarının nasıl işlev gördüğünü açıklamaktadır.

Fizyolojik boyut ise, duyguların bedensel düzeydeki yansımalarını ifade eder. Duygusal deneyimler sırasında otonom sinir sistemi aracılığıyla ortaya çıkan kalp atış hızı, kan basıncı, deri iletkenliği ve hormon düzeylerindeki değişiklikler, bireyin içsel duygusal durumunun dışa vurumudur (Jahanchi ve Abolghasemi, 2018; Bermond ve ark., 2010). Krumhuber ve ark. (2013), yüz ifadelerinin dinamik özelliklerini inceleyerek, duyguların fizyolojik göstergelerle ne şekilde bağlantı kurduğunu ve bu bağlantıların sosyal iletişimdeki rolünü ortaya koymuşlardır. Duyguların bu bedensel yansımaları, çevresel uyaranlara verilen tepkilerin niteliğini de belirleyebilir.

Duygu durumunun bilişsel ve fizyolojik boyutları arasındaki etkileşim, bireylerin hem psikolojik hem de fizyolojik sağlıkları üzerinde doğrudan etkiler yaratmaktadır. Özellikle stres, anksiyete ve depresyon gibi olumsuz duygusal durumlar, hem zihinsel işleyişi bozmakta hem de fizyolojik düzeyde olumsuz etkiler oluşturarak bireyin genel sağlık durumunu tehlikeye sokabilmektedir (Hofmann, Sawyer ve Fang, 2012). Öte yandan, duygusal zekâ düzeyi yüksek bireyler bu süreci daha etkili yönetebilmekte ve duygusal düzenleme stratejileri sayesinde hem ruhsal hem de fiziksel sağlıklarını koruma konusunda avantaj sağlayabilmektedirler (Soto- Rubio, Giménez- Espert ve Prado- Gascó, 2020).

Sonuç olarak, duyguların bilişsel ve fizyolojik boyutları, bireylerin duygusal deneyimlerini anlamlandırmalarında ve yönetmelerinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu boyutlar arasındaki etkileşimin dengeli biçimde sürdürülmesi, hem mental sağlık hem de fiziksel iyilik hali açısından temel bir gereklilik olarak karşımıza çıkmaktadır.

1.2.3. Öğretmenlerde Duygu Durumun Rolü

Duygu durumu, öğretmenlerin sınıf içi davranışlarını, pedagojik yaklaşımlarını ve öğrencilerle olan etkileşimlerini etkileyen temel psikolojik süreçlerden biridir. Bu durum, öğretim sürecinin kalitesi, öğrenci motivasyonu ve akademik başarı üzerinde doğrudan belirleyici bir rol oynamaktadır (Uniyal, 2024). Öğretmenlerin sahip oldukları duygusal durum, yalnızca sınıf atmosferini şekillendirmekle kalmaz, aynı zamanda öğrencilerin öğrenme süreçlerine katılım düzeyini de belirler. Nitekim duygu durumu, öğretmenlerin hem davranışsal

tutumları hem de öğretimsel tercihleri üzerinde belirgin bir etki yaratmaktadır ve bu süreç, öğretmenlerin duygusal zekâ düzeyleriyle de yakından ilişkilidir. Öğretmen duygu durumları, sınıf içi sosyal ve duygusal öğrenme süreçleri açısından önemli bir bağlam sunmaktadır (Soto- Rubio, Giménez- Espert ve Prado- Gascó, 2020).

Duygu durumları, öğretmenlerin karar verme süreçleri ve içerik seçimleri üzerinde de etkilidir. Duygusal durumlar, öğretim sürecinin sürekliliği ve niteliği açısından da belirleyici rol oynamakta; öğretmenin ruh hali, sınıfın genel atmosferini ve öğrencilerin akademik performansını doğrudan etkileyebilmektedir. Ayrıca, öğretmenlerin duygu durumları öz-yeterlik algılarını ve iletişim becerilerini etkileyerek öğrencilerle kurdukları etkileşimi şekillendirmekte, bu da öğrencilerin katılım ve bağlılık düzeylerini artırmaktadır. Bu bulgular, öğretmenlerin duygusal durumlarının yalnızca kendilerini değil, aynı zamanda öğrencilerinin duygusal durumlarını da etkilediğini göstermektedir (Deniz, Durmuş ve Eldeleklioğlu, 2017).

Sonuç olarak, öğretmen duygu durumu, eğitim ortamının şekillenmesinde kritik bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Duygusal zekânın geliştirilmesi, öğretmen-öğrenci ilişkilerinin güçlendirilmesi ve öğretmenlerin duygusal deneyimlerinin desteklenmesi, öğrenci başarısı ve sosyal katılımın artırılmasına katkı sağlamaktadır (Soto- Rubio, Giménez- Espert ve Prado- Gascó, 2020). Bu çerçevede, öğretmenlerin duygusal sağlıklarının korunması ve güçlendirilmesi, etkili ve sürdürülebilir bir eğitim sistemi için vazgeçilmezdir.

1.2.4. Olumlu Duygular

1.2.4.1. Olumlu Duyguların Tanımı ve Örnekleri

Olumlu duygular, bireylerin olumlu deneyimlere ve düşünsel süreçlere dayanan, yaşam kalitesini artıran ruh hâlleridir. Mutluluk, neşe, sevgi, umut ve tatmin gibi duygular bu kategoriye dâhildir. Olumlu duyguların bireylerin hem psikolojik hem de fiziksel sağlıkları üzerinde olumlu etkileri olduğu; aynı zamanda sosyal ilişkilerde yapıcı bir rol oynadığı birçok araştırmayla ortaya konmuştur.

Mutluluk gibi olumlu duygular, bireylerin stres seviyelerini azaltarak bağışıklık sistemlerinin güçlenmesine katkıda bulunabilir. Bu durum bireylerin daha sağlıklı ve dirençli bir yaşam sürmelerine olanak sağlar.

Olumlu duyguların bireylerin sosyal etkileşimleri ve yaşam doyumları üzerinde doğrudan etkileri bulunmaktadır. Sevgi duygusu, bireylerin insanlar arası ilişkilerinde daha derin bağlar kurmasına olanak tanımakta; bu da sosyal destek mekanizmalarının gelişimini desteklemektedir. Literatürde, olumlu duyguların yalnızlık hissini azalttığı ve sosyal bağlılığı güçlendirdiğine dair güçlü bulgular yer almaktadır.

Bununla birlikte, umut duygusu, bireylerin geleceğe dair beklentilerini olumlu yönde etkileyerek, hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşma konusunda bireysel motivasyonu artırmaktadır. Umut, bireylerin belirsizlik ve zorluklarla baş etme kapasitelerini geliştirirken, psikolojik dayanıklılıklarını da desteklemektedir. Olumlu duyguların, aynı zamanda yaratıcı düşünmeyi teşvik ettiği ve bu sayede problem çözme becerilerinin gelişimine katkı sunduğu bilinmektedir.

Sonuç olarak, olumlu duygular, bireylerin psikolojik sağlığı, sosyal ilişkileri ve genel yaşam kalitesi açısından önemli katkılar sağlamaktadır. Bu nedenle, bireylerin yaşamlarında olumlu duygulara alan açmaları, hem zihinsel sağlıklarının korunması hem de sosyal uyumlarının güçlendirilmesi bakımından büyük önem taşımaktadır.

1.2.4.2. Olumlu Duyguların Öğretmen Tükenmişliği ve Yorgunlukla İlişkisi

Olumlu duyguların öğretmen tükenmişliği ve iş yorgunluğu ile ilişkisi, eğitim psikolojisi alanında giderek daha fazla önem kazanan bir konu hâline gelmiştir. Öğretmenlerin duygusal olarak tatmin edici bir çalışma ortamında görev yapmaları, yalnızca bireysel iş doyumlarını değil, aynı zamanda eğitim kalitesini ve öğrenci başarısını da doğrudan etkilemektedir (Karsavuran, 2015). Olumlu duygular, öğretmenlerin mesleki motivasyonlarını destekleyerek hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını koruma yönünde önemli katkılar sunmaktadır.

Özellikle olumlu duygular, öğretmenlerin mesleki yorgunluk düzeylerini azaltmada belirleyici bir role sahiptir. Bu doğrultuda yapılan çalışmalar, öğretmenlerde duygusal zekâ ile tükenmişlik düzeyi arasındaki ilişkilere de dikkat çekmektedir. Duygusal zekâ, bireylerin kendi duygusal süreçlerini anlamlandırmalarına ve düzenlemelerine olanak tanımakta; bu sayede duygusal

yorgunluk ve tükenmişlik belirtileri önemli ölçüde azalabilmektedir. Nitekim, yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip öğretmenlerin daha etkili sınıf yönetimi sağladıkları ve öğrencilerle daha olumlu ilişkiler kurdukları görülmektedir (Deniz, Durmuş ve Eldeleklioğlu, 2017).

Ayrıca olumlu duygular, öğretmenlerin iş yerinde psikolojik dayanıklılıklarını artırmakta; bu da tükenmişlik hissini azaltarak mesleki bağlılığı güçlendirmektedir. Eğitim ortamlarında olumlu atmosferin teşvik edilmesi, öğretmenlerin hem ruh hâllerini hem de iş motivasyonlarını iyileştirerek genel yaşam kalitelerine katkı sunmaktadır (Uniyal, 2024). Bu bağlamda, mesleki dayanıklılığı destekleyen olumlu duygular, öğretmenlerin karşılaştıkları zorluklar karşısında daha dirençli olmalarını sağlamaktadır.

Sonuç olarak, öğretmenlerin olumlu duygulara sahip olması, yalnızca bireysel sağlıklarını değil; aynı zamanda öğrenci motivasyonunu, sınıf ortamının kalitesini ve genel eğitim çıktısını da olumlu yönde etkilemektedir. Bu nedenle, öğretmenlerin olumlu duygusal deneyimlerini destekleyici sosyal destek sistemlerinin kurulması ve mesleki gelişim olanaklarının artırılması, hem öğretmen tükenmişliğini önleyecek hem de eğitim sisteminin verimliliğini yükseltecektir.

1.2.5. Olumsuz Duygular

1.2.5.1. Olumsuz Duyguların Tanımı ve Örnekleri

Olumsuz duygular, bireylerin belirli bir olay ya da durum karşısında hissettikleri, hoş olmayan ve genellikle psikolojik huzursuzluk yaratan duygulardır. Bu tür duygular, stres, kaygı, öfke, üzüntü ve umutsuzluk gibi çeşitli negatif duygusal deneyimleri kapsamaktadır. Olumsuz duygular, bireylerin yaşam kalitesini azaltabilir; ancak aynı zamanda insan deneyiminin kaçınılmaz ve anlamlı bir parçası olarak değerlendirilmelidir. Bu bağlamda, olumsuz duygular bireyin yaşamındaki zorluklara anlam vermesine ve psikolojik farkındalık geliştirmesine katkı sağlayabilir (Deniz, Durmuş ve Eldeleklioğlu, 2017).

Olumsuz duyguların başlıca örnekleri şu şekilde sıralanabilir:

1. *Stres:* Günlük yaşamın zorlukları, iş yükü ya da kişisel sorunlar karşısında gelişen ve sıklıkla yetersizlik ve tükenmişlik hissiyle ilişkilendirilen yaygın bir duygudur (Karsavuran, 2015).
2. *Kaygı:* Belirsiz ya da tehdit edici bir geleceğe yönelik duyulan rahatsızlık hissidir. Özellikle başarısızlık korkusuyla ilişkili olup, sınav dönemleri gibi performans baskısı içeren durumlarda sıklıkla gözlemlenmektedir (Diken ve Köse, 2017).
3. *Öfke:* Bireyin tehdit altında hissettiği ya da adaletsizlik algısı yaşadığı durumlarda ortaya çıkan yoğun bir duygudur. Kontrol edilmediğinde ilişkilerde çatışmalara ve ruhsal sorunlara neden olabilir (Uzun ve Deniz, 2023).
4. *Üzüntü:* Kayıp, hayal kırıklığı veya zorlayıcı yaşam olayları karşısında yaşanan doğal bir duygudur. Ancak uzun süreli olduğunda depresyon gibi daha ciddi psikopatolojik sorunlara dönüşebilir (Altan ve Özpehlivan, 2019).
5. *Umutsuzluk:* Gelecekte olumlu bir değişim olacağına dair inancın yitirilmesidir. Bu duygu bireylerin motivasyonlarını zayıflatmakta ve psikolojik dayanıklılığı azaltmaktadır (Akgün ve Öz, 2023).

Olumsuz duyguların bireyler üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar, bu duyguların ruhsal dengeyi bozabileceğini ve yaşam kalitesini düşürebileceğini göstermektedir. Örneğin, Diken ve Köse (2017), olumsuz uyarıcılara maruz kalan bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının zayıfladığını ve genel iyilik hâllerinin olumsuz etkilendiğini ortaya koymuştur. Karsavuran (2015) ise iş yaşamında karşılaşılan stres ve olumsuz duyguların, tükenmişlik sendromunu tetikleyerek iş performansında düşüşe neden olduğunu belirtmiştir.

Buna ek olarak, olumsuz duyguların uygun biçimde yönetilmemesi hâlinde bireylerin hem zihinsel hem de fiziksel sağlıkları risk altına girmektedir (Kazu ve Yıldırım, 2021; Akgün ve Öz, 2023). Bu nedenle, bu duyguların fark edilmesi ve etkili duygusal düzenleme stratejileriyle kontrol altına alınması, bireyin ruhsal sağlığı ve yaşam tatmini açısından kritik bir gerekliliktir (Yücel, 2020).

1.2.5.2. Olumsuz Duyguların Fiziksel Aktivite ve Yorgunlukla İlişkisi

Olumsuz duygular, bireylerin ruhsal durumlarını olumsuz yönde etkileyen ve çoğunlukla çeşitli stres faktörleri ile yaşam koşullarına bağlı olarak ortaya çıkan duygusal tepkilerdir. Bu duygular, kaygı, depresyon, stres ve hoşnutsuzluk gibi ruh halleriyle ilişkilidir (Aperocho ve ark., 2021). Literatürde, olumsuz duyguların bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve yorgunluk algısı üzerindeki etkileri hem psikolojik hem de fizyolojik düzeyde ele alınmaktadır.

Olumsuz duyguların fiziksel aktivite üzerindeki etkileri iki yönlü bir etkileşim sergilemektedir. McMahon ve ark. (2016), depresif semptomları yüksek bireylerin genellikle daha düşük fiziksel aktivite düzeylerine sahip olduklarını ortaya koymuştur. Bu durum, fiziksel inaktivitenin depresyon ve anksiyete riskini artırabileceğini göstermektedir. Sosyal izolasyon, düşük enerji düzeyi ve motivasyon eksikliği gibi olumsuz duygular, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını zorlaştırarak ruhsal durumlarını daha da kötüleştirebilmektedir (Wang ve ark., 2020). Böylece, olumsuz duyguların fiziksel aktivite düzeyini azaltması, artan yorgunluk ve tükenmişlik hissiyle sonuçlanmakta ve bu süreç kısır bir döngüye dönüşebilmektedir.

Öte yandan, fiziksel aktivitenin olumsuz duygular üzerinde iyileştirici etkileri olduğu da birçok çalışmada vurgulanmaktadır. Düzenli egzersiz, stres ve kaygı gibi duygularla başa çıkma konusunda bireyleri daha dirençli kılmakta; olumlu duyguların artmasına katkı sağlamaktadır. Mata ve ark. (2012), egzersizin duygusal durum üzerindeki etkilerini inceledikleri çalışmalarında, fiziksel aktivitenin olumsuz duyguları azaltma potansiyelini ortaya koymuşlardır. Bu bağlamda egzersiz, stresli durumlarla baş etmede etkili bir strateji olarak değerlendirilmektedir.

Benzer şekilde, Jin-Fu ve ark. (2024)'nın genç bireyler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, fiziksel aktivitenin internet bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmiş; sonuçlar, fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluşu artırarak olumsuz duyguları ve ruhsal çöküntüleri azaltabildiğini göstermiştir. Bu da fiziksel aktivitenin duygusal dayanıklılığı artırmak suretiyle bireylerin yorgunluk hissini azaltabileceğine işaret etmektedir.

Sonuç olarak, olumsuz duygular bireylerin hem fiziksel aktivite düzeylerini düşürmekte hem de yorgunluk hissini artırarak yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir. Ancak fiziksel aktivite, yalnızca bedensel sağlık açısından değil;

ruhsal iyilik hâlinin korunması ve olumsuz duygularla başa çıkılmasında da etkili bir araçtır. Bu nedenle, fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi, bireylerin genel ruh sağlığını desteklemek ve yorgunluğu azaltmak açısından önemli bir strateji olarak değerlendirilmelidir (Xiang ve ark., 2020).

1.3. Özel Eğitim Öğretmeni

1.3.1. Özel Eğitim Öğretmenliğinin Tanımı ve Kapsamı

Özel eğitim öğretmenliği, bireylerin özel gereksinimlerini karşılamaya yönelik yapılandırılmış bir eğitim alanıdır. Bu alan, engelli bireyler ile farklı öğrenme ihtiyaçlarına sahip öğrencilerin eğitiminde uzmanlaşmış öğretmenlerin bilgi, beceri ve donanımını kapsamaktadır (Tunçbilek ve Büber, 2023; Doğan, 2024). Özellikle özel eğitim öğretmenleri, bireylerin akademik gelişimlerinin yanı sıra sosyal uyum ve toplumsal entegrasyon süreçlerini de desteklemek amacıyla çeşitli eğitim stratejilerini uygulamakla yükümlüdür.

Özel eğitim öğretmenliği, bireylerin bireysel ihtiyaçlarına göre uyarlanmış eğitim programlarının geliştirilmesini ve uygulanmasını zorunlu kılar. Bu bağlamda, öğretmenlerin engelli bireylerin gelişim düzeylerini göz önünde bulundurarak eğitim sürecini planlamaları gerekmektedir (Bağlama ve ark., 2019). Söz konusu öğretmenler, genellikle zihinsel yetersizlik, bedensel engellilik ya da otizm spektrum bozukluğu gibi alanlara özgü eğitimler almış ve bu gereksinimlere yönelik pedagojik yaklaşımlarla donatılmış bireylerdir (Şakar ve Köksal, 2022; Kocaoğlu, 2022).

Bu meslek alanı aynı zamanda bireylerin sosyal becerilerinin gelişimini, bağımsız yaşam becerilerinin kazandırılmasını ve toplumla bütünleşmelerini hedeflemektedir. Bu amaçlara ulaşmak için, öğrencilerin özel gereksinimlerine göre özelleştirilmiş bireysel eğitim programlarının (BEP/IEP) hazırlanması kritik öneme sahiptir. BEP uygulamaları, öğretmenlere öğrencilerin mevcut yeterlik düzeyleri doğrultusunda somut hedefler belirleme ve bu hedeflere yönelik stratejiler geliştirme imkânı sunar (Klefbeck, 2023). Böylece eğitim süreci, öğrencinin bireysel potansiyelini en üst düzeye çıkarmayı hedefleyen dinamik bir yapıya kavuşur.

Özel eğitim öğretmenliği, yalnızca bilgi aktarımıyla sınırlı olmayan; aynı zamanda sürekli mesleki gelişim gerektiren bir alan olarak tanımlanabilir.

Öğretmenlerin özel eğitim pedagojisi, gelişim psikolojisi ve farklı öğretim yöntemleri konularında kendilerini sürekli geliştirmeleri beklenmektedir (Katkat, 2022). Bu süreç, öğretmenlerin mesleki doyumlarını artırmakla birlikte, öğrencilere daha nitelikli bir öğrenme ortamı sunmalarına da katkı sağlamaktadır.

Sonuç olarak, özel eğitim öğretmenliği, birey merkezli bir yaklaşımı esas alan, sürekli gelişim gerektiren ve toplumsal açıdan yüksek değere sahip bir meslektir. Bu alanda görev yapan öğretmenlerin hem bireysel mesleki yeterliklerini artırmaları hem de öğrencilere bütüncül bir gelişim alanı sunmaları, eğitimde kapsayıcılığın sağlanması açısından büyük önem taşımaktadır (Aykan, 2022; Karadağ, 2024).

1.3.2. Özel Eğitimde Öğretmen Yeterlikleri ve Karşılaşılan Zorluklar

Özel eğitimde öğretmen yeterlikleri, engelli ve özel gereksinimli bireylere yönelik etkili, kapsayıcı ve bireyselleştirilmiş bir eğitim sağlayabilmek için gerekli olan bilgi, beceri ve tutumları kapsamaktadır. Bu yeterlikler, yalnızca öğretmenlerin akademik bilgi düzeyleriyle değil, aynı zamanda kişisel özellikleri, mesleki deneyimleri ve etik sorumlulukları ile de şekillenmektedir (Deniz ve Sarı, 2021). Özellikle özel eğitim öğretmenlerinin, eğitim, psikoloji ve pedagojik bilgi alanlarını bütüncül bir yaklaşımla birleştirerek bireylerin farklı öğrenme ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde öğrenme süreçlerini planlamaları ve uygulamaları beklenmektedir.

Genel olarak öğretmen yeterlikleri dört temel alanda sınıflandırılmaktadır: alan bilgisi, pedagojik bilgi, iletişim becerileri ve etik değerler (Deniz ve Sarı, 2021). Alan bilgisi, öğretmenlerin özel eğitime ilişkin kuramsal ve uygulamalı bilgi düzeyini ifade ederken; pedagojik bilgi, etkili öğretim yöntemleri ve stratejileri konusunda bilgi ve beceri sahibi olmayı içermektedir. İletişim becerileri, öğretmenlerin özel gereksinimli bireyler ve onların aileleriyle empati kurarak etkili iletişim kurma yetilerini kapsar. Etik değerler ise, mesleki sorumluluk bilinciyle hareket etmeyi ve birey haklarına saygı göstermeyi gerektirmektedir (Erdem, 2020).

Ancak öğretmen yeterliklerini geliştirmeye yönelik bazı yapısal sorunlar da mevcuttur. Öncelikle, özel eğitim alanında yeterli sayıda nitelikli öğretmenin bulunmaması, birçok kurumda eğitim kalitesinin düşmesine neden olmaktadır.

Öğretmenler, çoğu zaman yetersiz kaynaklar ve sınırlı imkânlarla öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarına karşılık vermeye çalışmakta; bu da mesleki tükenmişliğe zemin hazırlayabilmektedir. Ayrıca, özel eğitimde uygulanan programların öğretmenlerin mesleki gelişimini yeterince desteklememesi, güncel eğitim yaklaşımlarının öğretim pratiğine entegrasyonunu zorlaştırmaktadır. Bu durum, öğretmenlerin pedagojik yeterliklerini güncellemelerini engellemekte ve iş motivasyonlarını olumsuz yönde etkilemektedir (Deniz ve Sarı, 2021).

Sonuç olarak, özel eğitim öğretmenlerinin sahip olması gereken yeterlikler, öğretim süreçlerinin verimliliğini artırmada kritik bir role sahiptir. Ancak, mevcut zorluklar ve sınırlı mesleki gelişim imkânları, bu yeterliklerin istenilen düzeye ulaşmasını engellemektedir. Bu durum, özel gereksinimli bireylerin eğitim kalitesi üzerinde doğrudan olumsuz etkilere yol açmaktadır (Erdem, 2020).

1.3.3. Özel Eğitim Öğretmenlerinde Psikososyal Risk Faktörleri

Özel eğitim öğretmenlerinde görülen psikososyal risk faktörleri, öğretmenlerin mesleki yaşamları boyunca maruz kaldıkları stres, baskı ve yapısal zorluklara bağlı olarak ortaya çıkan ve hem psikolojik hem de sosyal boyutlarda etkiler doğurabilen olgulardır. Bu risk faktörleri, öğretmenlerin iş doyumu, ruh sağlığı ve genel yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Şen ve Aytar, 2022).

Garrick ve ark. (2018)'nın yürüttüğü çalışmada, öğretmenlerin yaşadığı psikososyal sorunların yalnızca kendilerini değil, aynı zamanda öğrencilerin öğrenme süreçlerini de etkilediği gösterilmiştir. Öğretmenlerin yaşadığı yüksek düzeyde stres ve tükenmişlik, sınıf yönetimi ve öğretim kalitesi üzerinde olumsuz etkiler oluşturmakta; bu durum öğrencilerin derslere katılım düzeyini ve akademik başarılarını da düşürebilmektedir.

Sonuç olarak, özel eğitim öğretmenlerinin karşı karşıya kaldığı psikososyal risk faktörleri, hem öğretmenlerin ruh sağlığını hem de öğrencilerin öğrenme süreçlerini doğrudan etkilemektedir. Bu bağlamda, öğretmenlerin psikolojik olarak desteklenmesi, iş yüklerinin dengelenmesi ve kurumsal düzeyde uygun mesleki destek sistemlerinin geliştirilmesi; eğitim ortamının sürdürülebilirliğini ve kalitesini artırmak açısından büyük önem taşımaktadır (Erdem, 2020).

1.4. Yorgunluk

1.4.1. Yorgunluk Kavramı ve Türleri

Yorgunluk, bireylerin fiziksel, zihinsel veya duygusal olarak aşırı yüklenmesi sonucunda ortaya çıkan, genel bir enerji kaybı hissi olarak tanımlanmaktadır. Bu durum hem bedensel hem de zihinsel süreçlerle ilişkili olup, bireyin işlevselliğinde azalma ile kendini göstermektedir. Literatürde yorgunluk genellikle iki ana kategori altında incelenmektedir: fiziksel yorgunluk ve zihinsel yorgunluk (Kazu ve Yıldırım, 2021).

Fiziksel yorgunluk, bedensel aktivitelerin sonucunda ortaya çıkan bir durumdur ve çoğunlukla yoğun egzersiz ya da fiziksel iş yükü sonrası hissedilir. Bu tür yorgunluk, kasların enerji rezervlerinin azalması, kas liflerinde mikroskobik hasarlar oluşması ve vücudun toparlanma kapasitesinin zorlanması gibi biyolojik süreçlerle açıklanır. Egzersiz sonrasında görülen halsizlik, kas ağrıları ya da hareketlerde isteksizlik gibi belirtiler fiziksel yorgunluğun başlıca göstergeleri arasındadır. Kazu ve Yıldırım (2021), fiziksel yorgunluğun baş ağrısı, uyuşukluk, dikkat dağınıklığı ve uyku problemleri gibi semptomlarla kendini gösterebileceğini belirtmektedir.

Zihinsel yorgunluk ise genellikle uzun süreli zihinsel çaba gerektiren aktiviteler sonucunda ortaya çıkmaktadır. Yoğun bilişsel işlemler, dikkat gerektiren görevler, karar verme, problem çözme gibi etkinliklerin sürekliliği zihinsel kapasitenin aşılmasına neden olabilir. Zihinsel yorgunluk, bilişsel performansta azalmaya, motivasyon düşüklüğüne ve dikkat dağınıklığına yol açabilir. Ekici ve ark. (2021), zihinsel yorgunluk yaşayan bireylerin iş performanslarında düşüş, genel yaşam doyumlarında azalma ve bilişsel esnekliklerinde zayıflama yaşadıklarını ifade etmektedir.

Yorgunluk türlerinin her ikisi de bireylerin yalnızca bireysel yaşamlarını değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerini de olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Kişiler, yorgunluk nedeniyle sosyal etkileşimlerden uzaklaşabilir ve bu durum sosyal bağlarda zayıflamaya neden olabilir. Uzun süreli yorgunluk hâli, bireylerde psikolojik sorunların gelişmesine zemin hazırlayabilir; örneğin depresyon, anksiyete

ve stres düzeylerinde artış gözlenebilir (Özgür ve Demirbilek, 2024; İde ve Gündüz, 2021).

Sonuç olarak, yorgunluk, çeşitli çevresel, fizyolojik ve psikolojik etkenlerin bir araya gelmesiyle ortaya çıkan çok boyutlu bir durumdur. Yorgunluk belirtilerinin erken fark edilmesi ve etkin biçimde yönetilmesi, bireylerin yaşam kalitelerinin artırılmasına ve hem iş hem de sosyal yaşamlarında daha sağlıklı bir denge kurmalarına katkı sağlayacaktır (Şen ve Aytar, 2022).

1.4.2. Yorgunluğun Nedenleri

Yorgunluk, bireylerin fiziksel ve/veya zihinsel kaynaklarının aşırı kullanımı sonucunda ortaya çıkan, enerji seviyesindeki azalma ve işlevsellikte düşüşle kendini gösteren bir durumdur. Bu durum, çok sayıda fizyolojik ve psikososyal etkenin etkileşimiyle gelişmekte olup bireylerin yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Yorgunluğun nedenleri genel olarak iki ana başlık altında değerlendirilmektedir: fiziksel faktörler ve psikososyal faktörler (İde ve Gündüz, 2021).

Fiziksel Nedenler

1. *Aşırı fiziksel aktivite:* Uzun süreli ve yüksek şiddetli fiziksel eylemler, yeterli dinlenme ile dengelenmediğinde yorgunluğun ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Özellikle sürekli egzersiz yapan bireylerde kas yorgunluğu ve genel enerji tükenmesi daha sık görülmektedir (Şen ve Aytar, 2022).
2. *Anemi ve beslenme yetersizlikleri:* Vücuttaki demir eksikliği, yetersiz enerji üretimine ve dolayısıyla fiziksel yetersizlik hissine neden olmaktadır. Vitamin ve mineral eksiklikleri, bireyde halsizlik, dikkatte azalma ve genel tükenmişlik gibi belirtilerin oluşmasına zemin hazırlar (Özgür ve Demirbilek, 2024).
3. *Uykusuzluk:* Kalitesiz veya yetersiz uyku, bireylerin günlük bilişsel ve fiziksel performanslarında düşüşe yol açarak kronik yorgunluk hâlinin gelişmesine katkı sağlar. Uyku bozuklukları, dikkat eksikliği, karar vermede zorluk ve genel işlevsellikte bozulma ile ilişkilidir (Kazu ve Yıldırım, 2021).

Psikososyal Nedenler

1. *Stres:* Özellikle mesleki yaşamda maruz kalınan yoğun stres, yalnızca zihinsel değil, aynı zamanda fiziksel yorgunluğun da temel nedenlerinden biridir. Eğitim, sağlık gibi insan odaklı meslek gruplarında bu durum daha belirgindir (Şen ve Aytar, 2022).
2. *Tükenmişlik sendromu:* Uzun süreli duygusal ve zihinsel yük, bireylerde tükenmişlik hissine yol açmakta, bu da fiziksel enerji kaybı ve ruhsal bozulmalarla birlikte görülmektedir. Özellikle öğretmenler ve sağlık çalışanları gibi stres düzeyi yüksek mesleklerde bu sendrom yaygın olarak gözlemlenmektedir (Li ve ark., 2025).
3. *Duygusal durumlar:* Depresyon, anksiyete ve benzeri olumsuz duygular, bireyin enerjisini tüketerek yorgunluk hissini artırmaktadır. Bu tür duygular, hem fiziksel hem de zihinsel kapasiteyi azaltmakta ve günlük işlevselliği sekteye uğratmaktadır (Kazu ve Yıldırım, 2021).
4. *Sosyal destek eksikliği:* Aile, arkadaş ya da iş çevresinden alınan sosyal desteğin eksikliği, bireylerin stresle baş etme becerilerini zayıflatmakta ve yorgunluk düzeylerini artırmaktadır. Sosyal destek, psikolojik dayanıklılığı ve yaşam doyumunu artıran önemli bir koruyucu faktördür (Yılmaz, 2023).

Yorgunluk, çok boyutlu bir kavram olup hem fiziksel hem de psikososyal etkenlerin eşgüdümlü etkisiyle ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, yorgunluğun etkili biçimde yönetilebilmesi için kapsamlı bir yaklaşım benimsenmesi gerekmektedir. Bu tür bir yaklaşım, bireylerin hem genel sağlık düzeylerini hem de iş performanslarını olumlu yönde etkileyecektir (Şen ve Aytar, 2022).

1.4.3. Öğretmenlerde Yorgunluk ve Etkileri

Öğretmenlerde yorgunluk, mesleki yaşamın zorlu koşullarından kaynaklanan yaygın bir durumdur ve genel olarak öğretim kalitesini, öğretmen sağlığını ve öğrenci başarılarını olumsuz etkileyebilmektedir. Yorgunluk; fiziksel, zihinsel ve duygusal boyutları içeren çok yönlü bir olgudur.

Yorgunluğun Nedenleri ve Türleri

Öğretmenlerde yorgunluğun temel nedenleri arasında ağır iş yükü, uzun çalışma saatleri, duygusal baskı, düşük düzeyde sosyal destek ve yetersiz mesleki

gelişim olanakları yer almaktadır. Bu faktörler, öğretmenlerin iş tatminini azaltmakta ve ruhsal sağlıklarını olumsuz yönde etkileyerek yorgunluk düzeylerini artırmaktadır. Yapılan araştırmalar, öğretmenlerin çalışma ortamındaki yaklaşım eksikliklerinin ve öğretim materyali yetersizliğinin, mesleki tükenmeye ve dolayısıyla yorgunluğa neden olabildiğini göstermektedir (Li ve ark., 2025).

Yorgunluğun Etkileri

Yorgunluğun öğretmenler üzerindeki etkileri oldukça kapsamlıdır. Fiziksel ve zihinsel tükenme, ders planlama ve uygulama yeterliklerini azaltabilir; bu da öğretim sürecinin kalitesinde düşüşe yol açabilir. Öğretmenlerin motivasyonlarının azalması, iş doyumunda azalmaya ve görevlerinden uzaklaşmalarına neden olabilir. Ayrıca, duygusal yorgunluk, öğretmenlerin öğrencilere karşı duyarsızlaşmalarına ve mesleki bağlılıklarının zayıflamasına neden olmaktadır (Yılmaz, 2023).

Garrick ve ark. (2018), öğretmenlerin iş-yaşam dengesine dikkat etmelerinin önemini vurgulamış ve özellikle uyku kalitesinin yetersizliğinin yorgunluğu artırdığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Vilella ve meslektaşları (2021), öğretmenlerin ruh hâlinin öğretim kalitesi üzerinde doğrudan etkili olduğunu ortaya koymuş ve olumlu duyguların yorgunluğu azaltıcı bir işlev gördüğünü savunmuştur.

Sonuç olarak, öğretmenlerde yorgunluk, yalnızca bireysel sağlığı değil, aynı zamanda eğitim süreçlerinin etkinliğini de tehdit eden önemli bir sorundur. Bu nedenle, öğretmenlere yönelik psikolojik destek programlarının uygulanması, iş yüklerinin dengelenmesi ve mesleki gelişim fırsatlarının artırılması, yorgunlukla başa çıkmada önemli stratejiler olarak öne çıkmaktadır.

1.4.4. Fiziksel Aktivitenin Yorgunlukla İlişkisi

Fiziksel aktivite, genel sağlığı ve iyilik hâlini artırmanın yanı sıra, yorgunluk üzerinde de önemli etkiler yaratmaktadır. Yorgunluk, hem fiziksel hem de zihinsel kaynakların aşırı kullanımı sonucunda gelişen ve olumsuz duygularla yakından ilişkili bir durumdur. Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin yorgunluğu azaltmada etkili olduğunu ve bu sayede bireylerin yaşam kalitesi ile iş performanslarının artabileceğini göstermektedir (Şen ve Aytar, 2022).

Fiziksel Aktivitenin Yorgunluk Üzerindeki Etkileri

1. Fiziksel aktivite ve yorgunluğun azaltılması: Literatürde, fiziksel aktivitenin farklı düzeylerde yorgunluğu azalttığı bulgulanmıştır. Egzersiz tedavisi uygulanan kanser hastalarında yorgunluğun belirgin şekilde azaldığını ve genel sağlık durumunun iyileştiğini rapor edilmiştir. Ayrıca, hafif ila orta şiddette fiziksel aktivite uygulamalarının fiziksel yorgunluğu ve depresif belirtileri azalttığı da vurgulanmaktadır (Li ve ark., 2025).

2. Psikolojik iyileşme: Fiziksel aktivite, yalnızca bedensel değil, aynı zamanda psikolojik sağlığı da desteklemektedir. Dodd ve çalışma ekibinin bulgularına göre, düzenli egzersiz yapan bireylerde zihinsel yorgunluk, kaygı ve depresyon düzeyleri anlamlı biçimde düşmektedir (Li ve ark., 2025). Bu durum, öğretmenler gibi yüksek stres altında çalışan bireylerin ruhsal iyilik hâllerini korumalarında fiziksel aktivitenin rolünü önemli kılmaktadır.

3. Fiziksel ve sosyal etkileşimler: Fiziksel aktiviteler, sosyal etkileşimi destekleyici bir işlev de üstlenmektedir. Özellikle grup egzersizleri gibi kolektif etkinlikler, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmekte ve bu yolla psikososyal yönden olumlu etkiler yaratmaktadır.

4. Bağımsızlık ve yaşam kalitesi: Yeterli düzeyde fiziksel aktivite, bireylerin bağımsız yaşama kapasitelerini artırmakta ve günlük işlevlerini sürdürmelerini kolaylaştırmaktadır. Özellikle düşük fiziksel kapasiteye sahip bireylerde yapılan egzersizlerin, yorgunluğa neden olan fiziksel sorunları hafiflettiği ortaya konmuştur. Aynı zamanda, bu aktiviteler enerji seviyelerini artırmakta ve yaşam kalitesini yükseltmektedir (Şen ve Aytar, 2022).

Sonuç olarak, fiziksel aktivite, yorgunlukla baş etmede ve genel sağlık durumunu iyileştirmede çok boyutlu katkılar sunmaktadır. Yorgunluk ve olumsuz duygular arasındaki ilişki göz önünde bulundurulduğunda, düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin psikolojik ve fiziksel iyilik hâllerini destekleyen temel bir strateji olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi, bireysel ve toplumsal sağlık açısından kritik bir önem arz etmektedir (Li ve ark., 2025).

1.5. Literatür taraması

Vatansever ve Gezen (2019), özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde görev yapan personelin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, düşük düzeyde fiziksel aktiviteye sahip bireylerin yaşam kalitesi daha düşük bulunmuş, özellikle öğretmenlerde bu durumun duygusal tükenmişlik ve stresle bağlantılı olduğu ortaya konmuştur.

Kuyumcu (2024) tarafından yapılan çalışmada, özel eğitim öğretmenlerinin sosyal medya bağımlılığı belirti düzeyi ile depresif duygu durumları ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Bulgular, sosyal medya kullanımının duygusal çöküntü ve yorgunluk hissini artırarak öğretmenlerin mesleki verimliliğini olumsuz etkilediğini göstermektedir.

Yeşilcan ve Kılınçarslan (2025), beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının iş performanslarına etkisini araştırmıştır. Sonuçlara göre, düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı olan öğretmenlerin daha düşük düzeyde tükenmişlik yaşadıkları, daha yüksek iş doyumuna sahip oldukları belirlenmiştir.

Mıdık (2019), özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde çalışan personelin tükenmişlik düzeylerini değerlendirmiştir. Araştırmada, yüksek iş yükü ve duygusal emek gerektiren özel eğitim ortamlarında çalışan bireylerde fiziksel ve zihinsel yorgunluk düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Dinç (2018) tarafından yapılan tez çalışması, özel eğitim öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi konu almıştır. Duygusal yorgunluk, kişisel başarısızlık hissi ve duygu durum bozukluklarının öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkilediği gözlemlenmiştir.

Çelik ve Tabancalı (2012), özel eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlerin iş yaşam kalitelerini incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, öğretmenlerin yaşadığı iş stresi ve duygusal yorgunluk ile yaşam kalitesi arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Mistan (2017), özel eğitim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin iş doyumu ile tükenmişlik düzeylerini incelemiştir. Yorgunluk, stres ve duygusal tükenmişliğin yüksek olduğu öğretmenlerin iş doyumunun düşük olduğu tespit edilmiştir.

Göç ve Birinci (2021), Nevşehir'de özel eğitim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerini değerlendirmiştir. Araştırmada, düzenli fiziksel aktivite ve spor yapmanın tükenmişlik düzeyini azalttığına dair bulgular elde edilmiştir.

Ağca (2019) tarafından yapılan araştırma, ortaöğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kalitelerine etkisini değerlendirmiştir. Fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan öğretmenlerin yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur.

Karabaş (2018), özel eğitim alanında çalışan sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, özellikle fiziksel ve ruhsal yorgunluğun yaşam doyumunu düşürdüğünü göstermiştir.

Çiftçi (2015), özel eğitim merkezlerinde görev yapan öğretmenlerin mesleki yeterlilikleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi analiz etmiştir. Sonuçlar, yeterlilik algısı düşük olan bireylerde fiziksel tükenmişlik ve duygusal yorgunluğun daha yüksek olduğunu göstermiştir.

İde (2008), engelli okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerini araştırmıştır. Fiziksel aktivitenin motivasyon artırıcı etkisi vurgulanırken, yorgunluk ve tükenmişlik durumlarının öğretmenlerde yaygın olarak gözlemlendiği belirtilmiştir.

Şahin (2008), beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeylerini incelemiştir. Araştırmada fiziksel ve duygusal enerjinin azalması ile oluşan yorgunluk durumunun mesleki tükenmişliğin belirleyici faktörlerinden biri olduğu bulunmuştur.

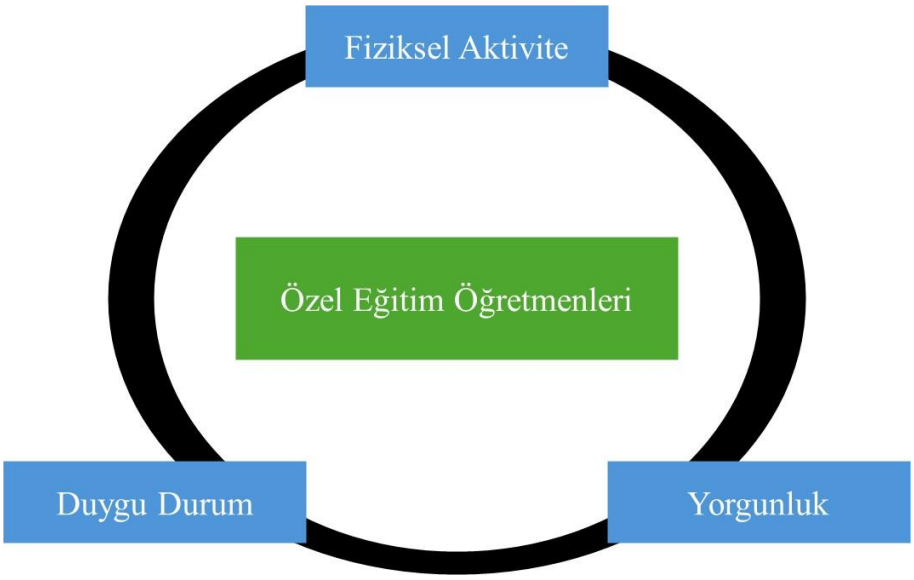
Alemdağ ve Öncü (2015), öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ile sosyal görünüş kaygılarını değerlendirmiştir. Fiziksel aktiviteye düzenli katılımın kaygı ve tükenmişlik düzeylerini azalttığına ve olumlu duygu durumlarını desteklediğine dair bulgulara ulaşılmıştır.

Özer, Nuri ve Bağlama (2023), COVID-19 sürecinde özel eğitim öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini incelemişlerdir. Pandemi dönemindeki uzaktan eğitim uygulamaları, öğretmenlerde hem fiziksel yorgunluk hem de duygusal tükenmişlik düzeylerini artırmıştır.

2. MATERYAL VE METOT

2.1. Araştırma Modeli

Nicel araştırma yaklaşımlarından biri olan tarama modeli (survey) bu araştırmada kesitsel olarak uygulanacaktır. Bu model, geniş örneklem gruplarında mevcut durumu, bireylerin düşüncelerini veya davranışlarını betimleme açısından işlevsel ve yaygın bir yöntemdir (Alvarez ve ark., 2021). Bu yaklaşım, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişki düzeyini ortaya koymayı amaçlayan ilişkisel tarama modeliyle gerçekleştirilecektir (Alpar, 2020). Dolayısıyla araştırmada, bağımlı/bağımsız değişkenler şeklinde; fiziksel aktivite düzeyi, duygu durumu ve yorgunluk düzeyi arasındaki çok değişkenli ilişkiler değerlendirilecektir. Bu model aşağıdaki Şekil 1'de gösterilmektedir.



Şekil 1. Fiziksel aktivite temelli ilişkisel araştırma modeli

2.2. Çalışma Grubu

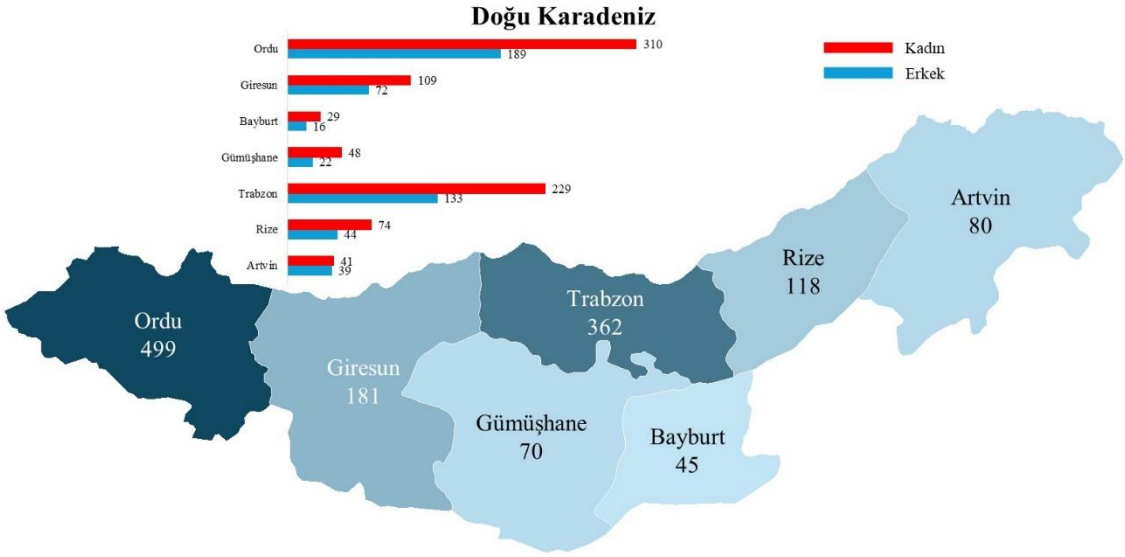
Çalışma grubu; hızlı, düşük maliyetli ve pratik bir veri toplama imkânı sunan kolayda örnekleme yöntemine ve amaçsal örnekleme yöntemine göre belirlenmiştir (Andrade, 2021). Amaçsal örnekleme için dâhil edilme kriterleri aşağıda belirtilmiştir. Bunlar;

- Doğu Karedeniz illerinde özel eğitim öğretmenliği yapıyor olma
- Fiziksel aktivite yapmaya engel herhangi bir sağlık problemi bulunmuyor olma

- Araştırmaya gönüllü katılımda bulunma

Yukarıda belirtilen şartları karşılamayan özel eğitim öğretmenleri araştırma kapsamı dışında bırakılacaktır.

Doğu Karadeniz illerinde bulunan özel eğitim öğretmenleri sayısı aşağıdaki Şekil 2'de gösterilmektedir.



Şekil 2. Doğu Karadeniz illerindeki özel eğitim öğretmenleri

Şekil 2 incelendiğinde; Artvin (Erkek=39; Kadın=41), Rize (Erkek=44; Kadın=74), Trabzon (Erkek=133; Kadın=229), Gümüşhane (Erkek=22; Kadın=48), Bayburt (Erkek=16; Kadın=29), Giresun (Erkek=72; Kadın=109) ve Ordu (Erkek=189; Kadın=310) illerinde toplam 1.355 özel eğitim öğretmeni bulunmaktadır.

Araştırmada, örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde çeşitli örneklem hesaplama formüllerinden ve Sekaran'ın (2003) geliştirdiği örneklem büyüklüğü hesaplama tablosundan yararlanılmıştır. İlgili tabloda, araştırmanın geçerli sonuçlar verebilmesi için 1400 kişilik bir popülasyondan oluşan evrenden en az 302 kişilik bir örnek grubuna gereksinim duyulduğu öngörülmektedir. Buna ek olarak, güç analizi (G*Power 3.1.9.7, Almanya) programında; orta düzey (0.3) etki büyüklüğü, %(yüzde)5 hata payı ve %95 güç ile yapılan hesaplama sonucu bu arştırma için 138 kişinin yeterli olduğu belirlenmiştir (Görgülü ve Ergin, 2023). Dolayısıyla, bu araştırma için en az 138 özel eğitim öğretmeninin gönüllü olarak katılım sağlaması öngörülmektedir.

Araştırmaya; Artvin'den 32, Rize'den 82, Trabzon'dan 100, Gümüşhane'den 30, Bayburt'tan 30, Giresun'den 59 ve Ordu'dan 123 olmak üzere toplam 456 özel eğitim öğretmenleri katılmıştır. Eksik ve hatalı veri girişinde; boy uzunluğunda 1 kişi, kıdem yılında 3 kişi, okul türünde 3 kişi ve fiziksel aktivite düzeyinde 65 kişi olmak üzere toplam 56 kişi bulunmaktadır. Dolayısıyla, veri analizinde 391 özel eğitim öğretmeni vardır. Araştırmaya katılan özel eğitm öğretmeni sayısı her iki çalışma grubu belirleme yöntemine göre yeterli görülmektedir.

2.3. Veri Toplama Yöntem ve Araçları

Bu araştırmadaki veriler; kolay erişim, zaman ve mekân sınırını aşmak amacıyla online (Google Forms) olarak toplanacaktır. Veri toplama araçlarında; *"Kişisel Bilgi Formu"*, fiziksel aktivite düzeyi, duygu durumu ve yorgunluk düzeyi için nicel ve nitel sorular bulunmaktadır.

Araştırma verileri, 15-27 Ağustos 2025 tarihleri arasında toplanmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Formda, özel eğitim öğretmenlerinin demografik özellikleri hakkında bilgi edinilmesi araştırmacı tarafından oluşturulmuş sorular bulunmaktadır. Bunlar;

Araştırma onayı: Bu araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyor ve onaylıyorsanız evet kutucuğunu işaretleyeniniz.

Aydınlatılmış Onam Formu için erişim linki: https://l24.im/rjW5sMH

Evet ☐ Hayır ☐

Çalıştığınız il: Artvin ☐ Rize ☐ Trabzon ☐ Gümüşhane ☐ Bayburt ☐ Giresun ☐ Ordu ☐

Cinsiyetiniz?: Erkek ☐ Kadın ☐

Yaşınız?: …….

Boy uzunluğunuz [cm (santimetre)]?: …….

Vücut ağırlığınız [kg (kilogram)]?: …….

Öğretmenlik kıdeminiz (yıl)?: …….

Görev yaptığınız okul türü nedir?:

☐ Özel eğitim anaokulu

☐ Özel eğitim uygulama okulu

☐ Özel eğitim sınıfı olan okul

☐ Özel eğitim meslek okulu

☐ Özel eğitim işitme engelliler okulu

☐ Rehberlik ve araştırma merkezi (RAM)

☐ Diğer:

Çalıştığınız okulun bağlı olduğu kurum türü?: Kamu ☐ Özel ☐

Sigara içiyor musunuz?: Evet ☐ Hayır ☐

Herhangi bir spor dalıyla ilgileniyorsanız spor dalını yazınız (İlgilenmiyorsanız; "Yok" diye cevap veriniz.)?: …….…….…….…….

Kaç yıldır ilgileniyorsunuz (İlgilenmiyorsanız sıfır yazınız.)?: …….

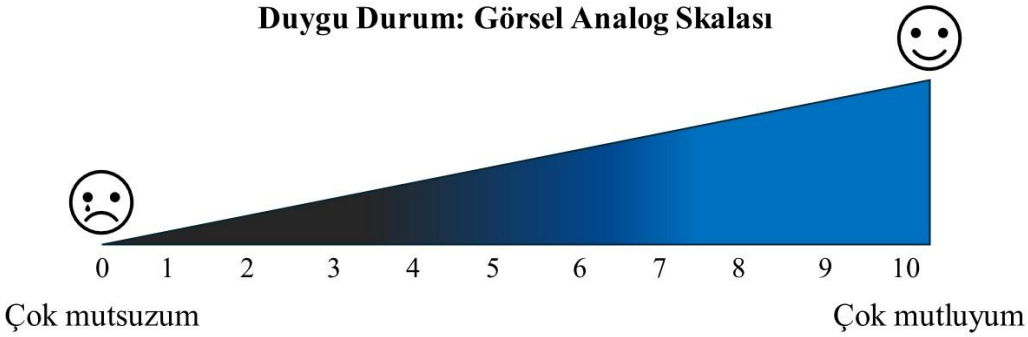
2.3.2. Fiziksel Aktivite Düzeyi

Özel eğitim öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri değerlendirmek amacıyla son 7 günü kapsayan 7 sorunun yer Uluslararası Fiziksel Aktivite (Kısa) yer almaktadır. Sorular; yüksek ve orta şiddette fiziksel aktivite ve yürüyüş sürelerine ilişkin olarak, haftalık sıklık ve günlük süre bilgilerini içermektedir. Veriler, ilgili aktiviteye ait MET (Metabolik Eş Değer Tablosu) değerleri (*Şiddetli:* 8 MET; *Orta şiddetli:* 4 MET; *Yürüyüş:* 3.3 MET) üzerinden *"MET × gün × dakika (dk.)"* formülüyle hesaplanmakta ve her aktivite için haftalık toplam MET-dk. değeri elde edilmektedir. Elde edilen toplam skorlar ve değerlendirme özellikleri bireyleri üç kategoriye ayırmaktadır: inaktif, minimal aktif ve çok aktif (Savcı ve ark., 2006; Sağlam ve ark., 2010).

2.3.3. Duygu Durumu

Özel eğitim öğretmenlerinin duygu durumu, Görsel Analog Skalasıyla belirlenecektir. Bu skala Şekil 3'te görüldüğü gibi görselleştirilmiştir (Faiz, 2014; Taşpınar ve ark., 2015). Skalada; 10 puana doğru olumlu duygular (neşe, mutluluk, huzur, umut, coşku, keyif, sakinlik, şükran (minnettarlık), güven, aşk, rahatlama, tatmin) puanlanırken 0 puana doğru da olumsuz duygular (üzüntü, kaygı, korku, öfke, umutsuzluk, gerginlik, sıkıntı, kırgınlık, suçluluk, yalnızlık, içe kapanma, isteksizlik, nefret) puanlanmaktadır (Watson ve Levin-Aspenson, 2018). Dolaysıyla, cevap verecek katılımcı son bir hafta göz önünde bulundurularak 0 ile 10 puan

arasında bir puanlama yaparak duygu durumu hakkında değerlendirmede bulunmuş olacaktır. Elde edilen rakamsal değer 10 ile çarpılarak katılımcının istatistiksel duygu durum puanı belirlenmiş olacaktır.



Şekil 3. Duygu Durum: Görsel Analog Skalası

2.3.4. Yorgunluk Algı Düzeyi

Özel eğitim öğretmenlerinin yorgunluk algı düzeyi Görsel Analog Skalasıyla belirlenecektir. Bu skala Şekil 4'te görüldüğü gibi görselleştirilmiştir (Faiz, 2014; Taşpınar ve ark., 2015). *Yorgunluk*, bireylerin günlük işlerini sürdürme kapasitesini olumsuz etkileyen enerji eksikliği, bitkinlik ve tükenmişlik hissiyle karakterize edilen bir semptomdur. Bu semptom, süresine göre akut veya kronik olmakla birlikte içeriğine göre de zihinsel (bilişsel/algısal) ve fiziksel yorgunluk (kas performansındaki azalma) şeklinde sınıflandırılmaktadır (Wan ve ark., 2017). Bu tanım özelinde, katılımcılardan son bir haftayı göz önünde bulundurarak yorgunluk düzeyi ile ilgili en uygun rakamı işaretlemeleri istenilecektir. Elde edilen rakamsal değer 10 ile çarpılarak katılımcının istatistiksel yorgunluk puanı belirlenmiş olacaktır.



Şekil 4. Yorgunluk Düzeyi: Görsel Analog Skalası

2.5. Verilerin Analizi ve Etik Bilgiler

Bu araştırmadan elde edilen verilerin analizi için SPSS (Statistical Package for the Social Sciences, Amerika) 29.0 programı kullanılacaktır. Özel eğitim öğretmenlerine ait demografik özelliklere ait tanımlayıcı istatistiksel verilmiştir. Verilerin normal dağılıma uyup uymadıkları belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testi yapılmıştır. Normallik testi sonucunda; fiziksel aktivite düzeyi (.294), mutluluk (.155) ve yorgunluk (.97) değişkenlerinin nonparametrik dağılım gösterdikleri belirlenmiştir. Dolayısıyla, bağımsız gruplar arasındaki karşılaştırmalarda Mann Whitney U (U) testi kullanılmışken çoklu grup karşılaştırmalarında ise Kruskal-Wallis H (H) testi kullanılmıştır. İlişki analizde Spearman (rho) testi kullanılmıştır. Fiziksel aktivite düzeyi, mutluluk ve yorgunluk değişkenleri arasındaki ilişkiyi daha net ortaya koymak amacıyla kısmi korelasyon analizi yapılmıştır. Bunun yanında, değişkenler arasındaki etkileşimleri açıklamak amacıyla regresyon analizi de yapılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $\alpha=0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bu araştırmada izlenen yöntem, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi'nin etik ilkeleri ile 2013 yılında güncellenmiş Helsinki Bildirgesi doğrultusunda yürütülmüştür. Ayrıca, araştırmanın yapılabilmesi için etik onayı alınmıştır (*"Rize Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu, Toplantı Tarihi: 09.07.2025; Karar No: 2025/495").* Katılımcıların kimlik bilgilerine araştırmada yer verilmemiştir. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı olmuş olup öğretmenlerden bilgilendirilmiş onam formu dâhilinde online olarak gönüllü katılım izin alınmıştır.

3. BULGULAR

3.1. Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırmaya katılan özel eğitim öğretmenlerine ait tanımlayıcı istatistikler aşağıdaki tablolarda gösterilmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların yaşadığı şehire ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	N	%
Artvin	30	7.7
Rize	69	17.6
Trabzon	82	21.0
Gümüşhane	25	6.4
Bayburt	25	6.4
Giresun	50	12.8
Ordu	110	28.1
Toplam	391	100

N: Denek sayısı; %: Yüzde

Araştırmaya katılan katılımcıların yaşadıkları illere göre dağılımları incelendiğinde, en yüksek katılımın %28.1 ile Ordu ilinden olduğu görülmektedir. Ordu'yu %21.0 ile Trabzon, %17.6 ile Rize ve %12.8 ile Giresun takip etmektedir. Katılımın görece düşük olduğu iller ise Artvin (%7.7), Gümüşhane (%6.4) ve Bayburt (%6.4) olmuştur. Bu bulgular, araştırmaya katılımın daha çok bölgenin nüfus yoğunluğu ve sosyoekonomik açıdan daha büyük şehirlerinden sağlandığını, küçük ölçekli illerde ise katılımın sınırlı kaldığını göstermektedir. Dolayısıyla örneklemin mekânsal dağılımı, bölgedeki demografik yapıyı kısmen yansıtmakta ve çalışmanın temsil gücü açısından dikkate değer bir çeşitlilik sunmaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	N	%
Erkek	155	39.6
Kadın	236	60.4
Toplam	391	100

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet dağılımları incelendiğinde, katılımcıların %60.4'ünün kadın (n=236), %39.6'sının ise erkek (n=155) olduğu görülmektedir. Bu sonuç, araştırmaya kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek oranda katılım gösterdiğini ortaya koymaktadır. Katılımcıların cinsiyet dağılımındaki bu farklılık, araştırma bulgularının yorumlanmasında dikkate alınması gereken bir unsur olup, kadınların çalışmada daha baskın bir temsil gücüne sahip olduğunu

göstermektedir. Bu durum, elde edilen verilerin toplumsal cinsiyet temelli değerlendirmeler açısından anlamlı sonuçlar sunabileceğini de düşündürmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların çalıştığı okul türüne ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	N	%
Halk Eğitimi Merkezi	1	.3
Özel eğitim anaokulu	78	19.9
Özel eğitim işitme engelliler okulu	2	.5
Özel eğitim meslek okulu	15	3.8
Özel eğitim sınıfı olan okul	71	18.2
Özel eğitim uygulama okulu	187	47.8
Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi	7	1.8
Rehabilitasyon Merkezi	12	3.1
Rehberlik ve araştırma merkezi (RAM)	18	4.6
Toplam	391	100

Araştırmaya katılan katılımcıların görev yaptığı kurum türlerine ilişkin dağılım incelendiğinde, en yüksek katılımın %47.8 (n=187) ile özel eğitim uygulama okullarında görev yapanlardan oluştuğu görülmektedir. Bunu sırasıyla %19.9 (n=78) özel eğitim anaokulu ve %18.2 (n=71) özel eğitim sınıfı bulunan okullar takip etmektedir. Diğer kurum türlerinde ise katılımcı sayısının daha sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Örneğin, rehberlik ve araştırma merkezlerinde (RAM) %4.6 (n=18), özel eğitim meslek okullarında %3.8 (n=15), rehabilitasyon merkezlerinde %3.1 (n=12) ve özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde %1.8 (n=7) katılım bulunmaktadır. Oldukça düşük oranda ise özel eğitim işitme engelliler okulu %0.5 (n=2) ve halk eğitimi merkezi %0.3 (n=1) temsil edilmektedir. Bu bulgular, örneklemin büyük ölçüde özel eğitim uygulama okullarında ve anaokullarında çalışanlardan oluştuğunu; buna karşılık, diğer özel eğitim kurumlarında görev yapanların araştırmaya daha sınırlı düzeyde katılım sağladığını göstermektedir. Dolayısıyla veriler, özel eğitim alanındaki farklı kurum türlerinin dağılımına ışık tutmakta ve uygulama okullarının örneklemde baskın bir temsil gücüne sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 4. Katılımcıların çalıştığı kurum türüne ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	N	%
Kamu	345	88.2
Özel	46	11.8
Toplam	391	100

Araştırmaya katılan katılımcıların çalıştıkları kurum türlerine ilişkin dağılımları incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun %88.2 (n=345) oranıyla kamu kurumlarında görev yaptığı, buna karşın yalnızca %11.8 (n=46)'sının

özel kurumlarda çalıştığı görülmektedir. Bu bulgu, araştırma örnekleminin ağırlıklı olarak kamu kurumlarında görev yapan katılımcılardan oluştuğunu göstermektedir. Kamu kurumlarının özel kurumlara kıyasla belirgin biçimde daha yüksek temsil edilmesi, araştırma sonuçlarının yorumlanmasında dikkate alınması gereken bir durumdur. Bu dağılım, aynı zamanda özel eğitim alanında kamu kurumlarının istihdam açısından daha baskın bir rol oynadığını da ortaya koymaktadır.

Tablo 5. Katılımcıların sigara içme ve içmeme durumuna ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	N	%
Evet	129	33
Hayır	262	67
Toplam	391	100

Araştırmaya katılan katılımcıların sigara kullanma durumlarına ilişkin dağılım incelendiğinde, katılımcıların %33.0 (n=129)'unun sigara kullandığı, %67.0 (n=262)'sinin ise sigara kullanmadığı görülmektedir. Bu bulgu, araştırma grubunda sigara kullanmayan bireylerin, kullananlara göre yaklaşık iki kat daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcıların çoğunluğunun sigara içmemesi, sağlıklı yaşam alışkanlıkları açısından olumlu bir durum olarak değerlendirilebilir. Bununla birlikte, sigara kullanan katılımcı oranının da azımsanamayacak düzeyde olması, özellikle sağlık davranışları ve risk faktörleri açısından dikkate değer bir veri sunmaktadır.

Tablo 6. Katılımcıların spor dalına ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	N	%
Atletizm	3	.8
Badminton	2	.5
Basketbol	4	1.0
Bisiklet	4	1.0
Boks	1	.3
Fitness	19	4.9
Futbol	50	12.8
Hentbol	1	.3
Karete	1	.3
Kickbox	1	.3
Masa tenisi	1	.3
Oryantiring	1	.3
Pilates	15	3.8
Tenis	6	1.5
Voleybol	22	5.6
Yoga	1	.3
Yüzme	8	2.0
Yok	251	64.2
Toplam	391	100

Araştırmaya katılan katılımcıların tercih ettikleri spor dalları incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun %64.2 (n=251) oranıyla herhangi bir spor dalıyla ilgilenmediği görülmektedir. Spor yapan katılımcılar arasında ise en yüksek oranın %12.8 (n=50) ile futbol olduğu, bunu %5.6 (n=22) voleybol, %4.9 (n=19) fitness ve %3.8 (n=15) pilatesin takip ettiği belirlenmiştir. Daha düşük oranlarda temsil edilen spor dalları arasında ise yüzme (%2.0; n=8), tenis (%1.5; n=6), basketbol (%1.0; n=4) ve bisiklet (%1.0; n=4) yer almaktadır. Katılımın oldukça sınırlı olduğu diğer sporlar ise atletizm, badminton, boks, hentbol, karete, kickboks, masa tenisi, oryantiring ve yoga olup her biri %0.3 ila %0.8 arasında değişmektedir. Bu bulgular, katılımcıların önemli bir bölümünün düzenli olarak spor yapmadığını; spor yapanların ise daha çok takım sporları ve yaygın bireysel egzersiz türlerini tercih ettiğini göstermektedir. Dolayısıyla, spor alışkanlıklarının genelde düşük seviyede olduğu, spor yapanların ise daha popüler ve erişilebilir dallara yöneldiği söylenebilir.

Tablo 7. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	N	%
İnaktif	104	26.6
Minimal aktif	197	50.4
Çok aktif	90	23.0
Toplam	391	100

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde, örneklemin %26.6'sının (n=104) inaktif olduğu görülmektedir. Bu bulgu, katılımcıların yaklaşık dörtte birinin düzenli fiziksel aktiviteye katılım göstermediğini ortaya koymaktadır. Katılımcıların yarısından fazlası (n=197; %5.4) minimal aktif grubunda yer almakta olup, bu oran araştırma grubunun en geniş kategorisini oluşturmaktadır. Minimal aktif grubunun yüksekliği, katılımcıların önemli bir kısmının fiziksel aktiviteye belirli ölçüde katılım gösterdiğini, ancak önerilen düzeylerin altında kaldığını düşündürmektedir. Bununla birlikte, örneklemin %23.0'ını (n=90) çok aktif bireyler oluşturmaktadır. Bu grup, düzenli ve yüksek düzeyde fiziksel aktivite gerçekleştiren katılımcıları ifade etmektedir.

Tablo 8. Nicel değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	Ort	M	ss	Min	Max
Yaş	32.680	32.000	6.3969	20.0	66.0
Boy uzunluğu (cm)	169.010	167.000	8.7340	149.0	196.0
Vücut ağırlığı (kg)	68.885	66.000	13.0728	43.0	110.0
Kıdem yılı	8.340	8.000	6.1545	1.0	45.0
Spor yılı	4.066	.000	7.2628	.0	35.0
Mutluluk	6.48	7.00	2.018	1	10
Yorgunluk	5.87	6.00	2.418	0	10
Fiziksel aktivite düzeyi	2155.0706	1215.0000	3851.73521	33.00	52528.00

Ort.: Ortalama; M: Medyan, ss: Standart sapma; Min: Minimum; Max: Maksimum

Araştırmaya katılan bireylerin nicel değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde, katılımcıların yaş ortalamasının 32,68 (ss=6,39) olduğu, yaşların 20 ile 66 arasında değiştiği görülmektedir. Katılımcıların boy uzunluklarının ortalaması 169.01 cm (ss=8.73) olup, değerler 149 cm ile 196 cm arasında değişmektedir. Vücut ağırlığı açısından bakıldığında, ortalama 68.88 kg (ss=13.07) bulunmuş, minimum 43 kg, maksimum ise 110 kg olarak belirlenmiştir.

Mesleki kıdem yılı ortalaması 8.34 yıl (ss=6.15) olup, en düşük 1 yıl, en yüksek ise 45 yıl kıdem değerine ulaşılmıştır. Spor yılı değişkeninde ise ortalama 4.06 yıl (ss=7.26) olarak bulunmuş, bu değişkenin minimum değeri 0 yıl, maksimum değeri ise 35 yıl olarak belirlenmiştir. Spor yılı değişkeninde medyan değerin 0 olması, katılımcıların önemli bir kısmının düzenli spor geçmişine sahip olmadığını göstermektedir.

Mutluluk düzeyine bakıldığında, katılımcıların ortalama mutluluk puanının 6.48 (ss=2.01) olduğu, değerlerin 1 ile 10 arasında değiştiği görülmektedir. Yorgunluk düzeyi ise ortalama 5.87 (ss=2.41) bulunmuş olup, minimum 0 ve maksimum 10 değerleri arasında farklılaşmaktadır. Fiziksel aktivite düzeyi açısından ise katılımcıların ortalamasının 2155.07 MET-dk/hafta (ss=3851.73) olduğu, değerlerin en düşük 33.00 ve en yüksek 52528.00 arasında değiştiği belirlenmiştir. Bu sonuç, katılımcılar arasında fiziksel aktivite düzeyi bakımından oldukça geniş bir dağılım olduğunu göstermektedir.

3.2. Çıkarımsal İstatistikler

Araştırmaya katılan özel eğitim öğretmenlerine ait çıkarımsal istatistikler aşağıdaki tablolarda gösterilmektedir.

Tablo 9. Katılımcıların yaşadıkları illere göre fiziksel aktivite düzeyi mutluluk düzeyi ve yorgunluk düzeyi K-W testi sonuçları

Değişkenler	İl	N	Sıra Ort.	Çeyrek (25.)	M	Çeyrek (75.)	K-W	p
Fiziksel aktivite düzeyi	Artvin	30	161.68	594.00	1215.00	2490.00	11.030	.087
	Rize	69	204.10					
	Trabzon	82	221.92					
	Gümüşhane	25	188.68					
	Bayburt	25	158.78					
	Giresun	50	182.05					
	Ordu	110	197.42					
	Toplam	391						
Mutluluk	Artvin	30	196.02	5.00	7.00	8.00	8.872	.181
	Rize	69	206.03					
	Trabzon	82	212.61					
	Gümüşhane	25	159.62					
	Bayburt	25	159.56					
	Giresun	50	208.44					
	Ordu	110	188.22					
	Toplam	391						
Yorgunluk	Artvin	30	202.65	4.00	6.00	8.00	1.619	.951
	Rize	69	192.68					
	Trabzon	82	195.05					
	Gümüşhane	25	187.66					
	Bayburt	25	205.50					
	Giresun	50	182.53					
	Ordu	110	202.84					
	Toplam	391						

K-W testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların yaşadıkları illere göre fiziksel aktivite düzeyi, mutluluk düzeyi ve yorgunluk düzeyi değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir.

Fiziksel aktivite düzeyinde sıra ortalamaları illere göre farklılık göstermesine rağmen (örneğin Trabzon için 221.92, Artvin için 161.68), elde edilen test istatistiği (K-W=11.030; p=.087) anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır. Benzer şekilde mutluluk düzeyinde en yüksek sıra ortalaması Trabzon (212.61), en düşük ise Bayburt (159.56) olarak bulunmasına karşın, test istatistiği (K-W=8.872; p=.181) anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Yorgunluk düzeyi açısından da sıra ortalamaları iller arasında görece benzer dağılımlar sergilemekte olup (K-W=1.619; p=.951), illere göre anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır.

Tablo 10. Katılımcıların cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite düzeyi mutluluk düzeyi ve yorgunluk düzeyi U testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	U	Z	p
Fiziksel aktivite düzeyi	Erkek	155	236.58	12000.00	-5.754	<.001
	Kadın	236	169.35			
	Toplam	391				
Mutluluk	Erkek	155	216.30	15143.00	-2.919	.004
	Kadın	236	182.67			
	Toplam	391				
Yorgunluk	Erkek	155	161.16	12890.50	-4.977	<.001
	Kadın	236	218.88			
	Toplam	391				

U testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite düzeyi, mutluluk düzeyi ve yorgunluk düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunduğu görülmektedir.

Fiziksel aktivite düzeyi açısından erkeklerin sıra ortalaması (236.58) kadınlardan (169.35) daha yüksek bulunmuştur (U=12000.00; Z=-5.754; p<.001). Bu sonuç, erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Mutluluk düzeyi incelendiğinde, erkeklerin sıra ortalaması (216.30) kadınlardan (182.67) daha yüksek çıkmıştır (U=15143.00; Z=-2.919; p=.004). Buna göre erkek katılımcıların mutluluk düzeyleri kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Yorgunluk düzeyi sonuçlarına bakıldığında ise kadınların sıra ortalaması (218.88) erkeklerden (161.16) daha yüksek bulunmuştur (U=12890.50; Z=-4.977; p<.001). Bu bulgu, kadın katılımcıların erkeklere göre daha yüksek yorgunluk düzeyine sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 11. Katılımcıların çalıştıkları okul türüne göre fiziksel aktivite düzeyi mutluluk düzeyi ve yorgunluk düzeyi K-W testi sonuçları

Değişkenler	Okul türü	N	Sıra Ort.	Çeyrek (25.)	M	Çeyrek (75.)	K-W	p
Fiziksel aktivite düzeyi	Halk Eğitimi Merkezi	1	254.00					
	Özel eğitim anaokulu	78	171.63					
	Özel eğitim işitme engelliler okulu	2	290.75					
	Özel eğitim meslek okulu	15	198.53					
	Özel eğitim sınıfı olan okul	71	195.26					
	Özel eğitim uygulama okulu	187	209.13	594.00	1215.00	2490.00	10.186	.252
	Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi	7	166.71					
	Rehabilitasyon Merkezi	12	201.88					
	Rehberlik ve araştırma merkezi (RAM)	18	159.72					
	Toplam	391						
Mutluluk	Halk Eğitimi Merkezi	1	301.50					
	Özel eğitim anaokulu	78	195.41					
	Özel eğitim işitme engelliler okulu	2	327.50					
	Özel eğitim meslek okulu	15	217.20					
	Özel eğitim sınıfı olan okul	71	217.51					
	Özel eğitim uygulama okulu	187	191.24	5.00	7.00	8.00	11.349	.183
	Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi	7	138.64					
	Rehabilitasyon Merkezi	12	154.92					
	Rehberlik ve araştırma merkezi (RAM)	18	174.69					
	Toplam	391						
Yorgunluk	Halk Eğitimi Merkezi	1	351.00					
	Özel eğitim anaokulu	78	183.60					
	Özel eğitim işitme engelliler okulu	2	94.50					
	Özel eğitim meslek okulu	15	215.97					
	Özel eğitim sınıfı olan okul	71	190.05					
	Özel eğitim uygulama okulu	187	197.04	4.00	6.00	8.00	19.151	.014
	Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi	7	316.00					
	Rehabilitasyon Merkezi	12	260.46					
	Rehberlik ve araştırma merkezi (RAM)	18	158.78					
	Toplam	391						

K-W testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların çalıştıkları okul türüne göre fiziksel aktivite düzeyi (K-W=10.186; p=.252) ve mutluluk düzeyi (K-W=11.349; p=.183) açısından anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. Bu bulgular, okul türünün bireylerin fiziksel aktivite ve mutluluk düzeyleri üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığını ortaya koymaktadır.

Buna karşın, yorgunluk düzeyi açısından test sonucu K-W=19.151; p=.014 olarak bulunmuş ve anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Sıra ortalamalarına bakıldığında, özellikle Halk Eğitimi Merkezi (351.00), Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi (316.00) ve Rehabilitasyon Merkezlerinde (260.46) görev

yapan katılımcıların diğer okul türlerine kıyasla daha yüksek yorgunluk düzeyine sahip olduğu gözlenmektedir.

Tablo 12. Katılımcıların çalıştıkları kurum türüne göre fiziksel aktivite düzeyi mutluluk düzeyi ve yorgunluk düzeyi U testi sonuçları

Değişkenler	Kurum türü	N	Sıra Ort.	U	Z	p
Fiziksel aktivite düzeyi	Kamu	345	193.79	7173.50	-1.058	.290
	Özel	46	212.55			
	Toplam	391				
Mutluluk	Kamu	345	199.21	6826.00	-1.562	.118
	Özel	46	171.89			
	Toplam	391				
Yorgunluk	Kamu	345	189.96	5850.50	-2.917	.004
	Özel	46	241.32			
	Toplam	391				

U testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların çalıştıkları kurum türüne göre fiziksel aktivite düzeyi (U=7173.50; Z=-1.058; p=.290) ve mutluluk düzeyi (U=6826.00; Z=-1.562; p=.118) açısından anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. Bu bulgular, kurum türünün bireylerin fiziksel aktivite ve mutluluk düzeyleri üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Buna karşın, yorgunluk düzeyi açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur (U=5850.50; Z=-2.917; p=.004). Sıra ortalamalarına bakıldığında, özel sektörde çalışan katılımcıların (241.32) yorgunluk düzeylerinin, kamu sektöründe çalışanlara (189.96) göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Tablo 13. Katılımcıların sigara kullanma durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyi mutluluk düzeyi ve yorgunluk düzeyi U testi sonuçları

Değişkenler	Sigara	N	Sıra Ort.	U	Z	p
Fiziksel aktivite düzeyi	Evet	129	207.73	15386.00	-1.440	.150
	Hayır	262	190.23			
	Toplam	391				
Mutluluk	Evet	129	204.00	15866.50	-.996	-.319
	Hayır	262	192.06			
	Toplam	391				
Yorgunluk	Evet	129	194.43	16696.00	-.195	.846
	Hayır	262	196.77			
	Toplam	391				

U testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların sigara kullanma durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyi, mutluluk düzeyi ve yorgunluk düzeyi açısından anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir.

Fiziksel aktivite düzeyi açısından sigara içenlerin sıra ortalaması (207.73) içmeyenlerden (190.23) biraz yüksek görünmekle birlikte, test sonucu U=15386.00;

Z=-1.440; p=.150 olup anlamlılık sınırının üzerinde kalmıştır. Benzer şekilde, mutluluk düzeyinde (U=15866.50; Z=-0.996; p=.319) ve yorgunluk düzeyinde (U=16696.00; Z=-0.195; p=.846) sigara kullanımı ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Tablo 14. Katılımcıların spor dalına göre fiziksel aktivite düzeyi mutluluk düzeyi ve yorgunluk düzeyi K-W testi sonuçları

Değişkenler	Spor dalı	N	Sıra Ort.	Çeyrek (25.)	M	Çeyrek (75.)	K-W	p
Fiziksel aktivite düzeyi	Atletizm	3	210.00					
	Badminton	2	265.00					
	Basketbol	4	317.00					
	Bisiklet	4	282.50					
	Boks	1	312.50					
	Fitness	19	284.16					
	Futbol	50	275.33					
	Hentbol	1	345.00					
	Karete	1	358.00					
	Kickbox	1	286.50	594.00	1215.00	2490.00	101.541	<.001
	Masa tenisi	1	251.50					
	Oryantiring	1	245.00					
	Pilates	15	219.87					
	Tenis	6	235.08					
	Voleybol	22	269.64					
	Yoga	1	331.00					
	Yüzme	8	292.56					
	Yok	251	154.59					
	Toplam	391						
Mutluluk	Atletizm	3	161.17					
	Badminton	2	301.50					
	Basketbol	4	239.25					
	Bisiklet	4	186.25					
	Boks	1	91.00					
	Fitness	19	222.26					
	Futbol	50	239.91					
	Hentbol	1	378.50					
	Karete	1	301.50					
	Kickbox	1	149.50	5.00	7.00	8.00	43.049	<.001
	Masa tenisi	1	301.50					
	Oryantiring	1	218.50					
	Pilates	15	233.87					
	Tenis	6	289.00					
	Voleybol	22	191.27					
	Yoga	1	353.50					
	Yüzme	8	313.75					
	Yok	251	174.80					
	Toplam	391						

Tablo 14 (Devamı). Katılımcıların spor dalına göre fiziksel aktivite düzeyi mutluluk düzeyi ve yorgunluk düzeyi K-W testi sonuçları

Yorgunluk	Atletizm	3	217.17	4.00	6.00	8.00	26.308	.069
	Badminton	2	94.50					
	Basketbol	4	145.00					
	Bisiklet	4	156.75					
	Boks	1	256.00					
	Fitness	19	177.79					
	Futbol	50	157.95					
	Hentbol	1	86.00					
	Karete	1	309.50					
	Kickbox	1	309.50					
	Masa tenisi	1	379.00					
	Oryantiring	1	198.00					
	Pilates	15	141.53					
	Tenis	6	183.83					
	Voleybol	22	192.95					
	Yoga	1	379.00					
	Yüzme	8	157.63					
	Yok	251	209.82					
	Toplam	391						

K-W testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların spor dalına göre fiziksel aktivite düzeyi (K-W=101.541; p<,001) ve mutluluk düzeyi (K-W=43.049; p<,001) açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği görülmektedir. Bu bulgular, yapılan spor dalının hem fiziksel aktivite düzeyi hem de mutluluk üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Sıra ortalamalarına bakıldığında, futbol, basketbol, fitness, voleybol, yüzme ve diğer spor dallarının, spor yapmayan katılımcılara kıyasla daha yüksek fiziksel aktivite ve mutluluk düzeylerine sahip olduğu gözlenmektedir.

Buna karşın, yorgunluk düzeyi açısından spor dalları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (K-W=26.308; p=.069). Bu durum, spor dalının yorgunluk düzeyini belirleyen bir faktör olmadığını göstermektedir; yorgunluk, muhtemelen bireysel enerji seviyesi, yaşam tarzı veya iş yükü gibi diğer değişkenlerden etkilenmektedir.

Tablo 15. Fiziksel aktivite düzeyi ve mutluluk düzeyi ve yorgunluk düzeyi korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler		Mutluluk	Yorgunluk
Fiziksel aktivite düzeyi	rho	.214**	-.029
Mutluluk	rho		-.277**

**p<0.01

Spearman korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde, fiziksel aktivite düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (r=.214; p<0.01). Bu bulgu, fiziksel aktivite düzeyi arttıkça bireylerin mutluluk düzeyinin de artma eğiliminde olduğunu göstermektedir.

Buna karşın, fiziksel aktivite düzeyi ile yorgunluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (r=-.029; p>0.01). Bu sonuç, fiziksel aktivite düzeyinin yorgunluk algısı üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Ayrıca, mutluluk düzeyi ile yorgunluk düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (r=-.277; p<0.01). Bu durum, mutluluk düzeyi yüksek olan bireylerin yorgunluk düzeylerinin genellikle daha düşük olduğunu ifade etmektedir.

Tablo 16. Fiziksel aktivite düzeyi kontrol değişkeni olduğunda mutluluk ve yorgunluk düzeyi r_k analizi sonuçları

Kontrol Değişkenleri			Mutluluk	Yorgunluk
Fiziksel aktivite düzeyi	Mutluluk	r_k		-.269
		p		.000
	Yorgunluk	r_k	-.269	
		p	.000	

Kısmi korelasyon analizi sonuçları, fiziksel aktivite düzeyi ile mutluluk ve yorgunluk düzeyleri arasındaki ilişkileri kontrol değişkenlerinin etkisi altında incelemektedir. Analiz bulgularına göre, fiziksel aktivite düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmaktadır (r=-0.269; p<0.001). Bu durum, kontrol edilen değişkenler etkisi altında fiziksel aktivite düzeyindeki artışın mutluluk düzeyini olumlu yönde etkilediğini gösterebilir; negatif işaret, sıralama veya kontrol edilen değişkenlerin etkisinden kaynaklanmaktadır.

Ayrıca, fiziksel aktivite ile yorgunluk düzeyi arasında da anlamlı bir negatif ilişki tespit edilmiştir (r=-0.269; p<0.001), bu da fiziksel aktivitenin yorgunluk düzeyini azaltıcı bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir.

Tablo 17. Mutluluk kontrol değişkeni olduğunda fiziksel aktivite düzeyi ve yorgunluk düzeyi r_k analizi sonuçları

Kontrol Değişkenleri			Yorgunluk	Fiziksel aktivite düzeyi
Mutluluk	Yorgunluk	r_k		.060
		p		.233
	Fiziksel aktivite düzeyi	r_k	.060	
		p	.233	

Yapılan r_k analizi sonuçları, fiziksel aktivite düzeyi ile yorgunluk düzeyi arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir ($r = 0.060$, $p = 0.233$). Bulgular, yorgunluk düzeyinin kontrol edildiği durumda fiziksel aktivite düzeyi ile yorgunluk arasında güçlü bir ilişki bulunmadığını ortaya koymaktadır. Korelasyon katsayısının pozitif yönde olmasına rağmen çok düşük değerler göstermesi, iki değişken arasında pratik anlamda bir ilişki olmadığını işaret etmektedir. Bu bağlamda, fiziksel aktivite düzeyi ve yorgunluk düzeyi arasında anlamlı bir bağlantı bulunmamaktadır ve yorgunluk düzeyi bu iki değişken arasındaki ilişkiyi etkilememektedir.

Tablo 18. Yorgunluk kontrol değişkeni olduğunda fiziksel aktivite düzeyi ve mutluluk düzeyi r_k analizi sonuçları

Kontrol Değişkenleri			Fiziksel aktivite düzeyi	Mutluluk
Yorgunluk	Fiziksel aktivite düzeyi	r_k		.032
		p		.529
	Mutluluk	r_k	.032	
		p	.529	

Yapılan r_k analizi sonuçları, yorgunluk düzeyi kontrol edildiğinde fiziksel aktivite düzeyi ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin oldukça zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir ($r = 0.032$, $p = 0.529$). Korelasyon katsayısının pozitif yönlü olmasına rağmen çok düşük değeri, iki değişken arasında pratik anlamda bir ilişkinin bulunmadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgu, yorgunluk düzeyinin etkisi kontrol edildiğinde, fiziksel aktivite düzeyinin mutluluk düzeyini anlamlı şekilde etkilemediğini göstermektedir. Sonuç olarak, fiziksel aktivite ile mutluluk arasında yorgunluk düzeyi göz önünde bulundurulduğunda anlamlı bir bağlantı saptanmamıştır.

Tablo 19. Fiziksel aktivite düzeyi, mutluluk düzeyi ve yorgunluk düzeyi regresyon analizi sonuçları

Model		Standartlaştırılmamış Katsaylar		Standartlaştırılmış Katsaylar	t	p	95.0% Güven Aralığı (B için)		Korelasyonlar				Çoklu Bağlantı İstatistikleri
		B	Std. Hata	Beta			Alt Sınır	Üst Sınır	Zero-order	B	Std. Hata	Beta	VIF
1	(Constant)	1.557	.169	-	9.216	.000	1.225	1.890	-	-	-	-	-
	Mutluluk	.058	.018	.167	3.203	.001	.022	.094	.162	.160	.160	.928	1.077
	Yorgunluk	.005	.015	.018	.342	.733	-.025	.035	-.027	.017	.017	.928	1.077

Regresyon analizi sonuçları, mutluluk ve yorgunluk düzeylerinin fiziksel aktivite düzeyinin derecelendirilmiş hâli üzerindeki etkilerini incelemiştir. Analiz bulguları, mutluluk düzeyinin fiziksel aktivite düzeyi üzerinde anlamlı bir pozitif etkisi olduğunu göstermektedir ($B = 0.058$, $\beta = 0.167$, $t = 3.203$, $p = 0.001$). Bu sonuç, mutluluk düzeyi arttıkça fiziksel aktivite düzeyinin de yükseldiğini ve bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Öte yandan, yorgunluk düzeyi fiziksel aktivite üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir ($B = 0.005$, $\beta = 0.018$, $t = 0.342$, $p = 0.733$), bu da yorgunluk düzeyindeki değişimlerin fiziksel aktivite düzeyini açıklamada belirgin bir rol oynamadığını ortaya koymaktadır. Çoklu bağlantı (VIF) değerlerinin 1.077 civarında olması, değişkenler arasında ciddi bir çoklu bağlantı problemi bulunmadığını göstermektedir.

4. TARTIŞMA

Bu çalışmanın bulguları, katılımcıların demografik özellikleri ve yaşam tarzı değişkenleri ile fiziksel aktivite, mutluluk ve yorgunluk düzeyleri arasındaki ilişkileri derinlemesine anlama çabasına katkıda bulunmaktadır. Katılımcıların yaşadığı illere göre fiziksel aktivite, mutluluk ve yorgunluk düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmaması, farklı çalışmalardaki bulgularla da desteklenmektedir. Örneğin, Kim ve ark. (2016) tarafından yapılan çalışmada, coğrafi ve demografik faktörlerin bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri üzerindeki etkileri ve bu faktörlerin zaman içinde psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda, çalışmalardaki farklılıklar, araştırma yöntemleri ve kurulan hipotezlerin çeşitliliğinden kaynaklanabilir.

Okur ve Karaoğlu (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, üniversite çalışanlarının fiziksel inaktivite düzeyleri incelenmiş ve demografik faktörlerin fiziksel aktivite üzerindeki etkisi ortaya konulmuştur. Araştırma, çevresel ve sosyo-demografik faktörlerin fiziksel aktiviteyi etkileyen belirleyiciler olduğunu göstermektedir. Bu araştırma, bireylerin yaşam tarzı ve çevresel etmenlerin fiziksel aktivite düzeyleri üzerindeki etkisini anlamamıza yardımcı olmaktadır.

Cinsiyet değişkeninin fiziksel aktivite ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkileri, Türkiye'de yapılan farklı çalışmalarla da desteklenmektedir. Özellikle Tosun (2018) tarafından yapılan araştırmada, gebelik döneminde kadınların fiziksel aktivite düzeylerinde görülen değişikliklerin, kadınların genel sağlık ve iyi oluş seviyeleri üzerinde etkili olduğu belirtilmiştir. Çalışmamızda, erkeklerin fiziksel aktivite düzeyinin daha yüksek olması bu bulguyu desteklemektedir. Ayrıca, Kocamaz ve Düger (2017) tarafından yapılan çalışmada, kanser tedavisi gören kadınların fiziksel aktivite düzeylerinin psikolojik durumları üzerinde etkili olduğu gösterilmiştir. Bu bulgular, cinsiyetin fiziksel aktivite ve mutluluk üzerindeki etkisini daha iyi anlamamıza olanak tanımaktadır.

Yorgunluk düzeyinin değerlendirilmesinde, Işıktaş ve ark. (2022) tarafından yapılan çalışmada, fiziksel aktivite ile yorgunluk arasındaki ilişki incelenmiş; yorgunluk düzeyinin yüksek olduğu bireylerin fiziksel aktivitelerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Çalışmamızda yorgunluk düzeyi ile cinsiyet ve kurum türü

arasında gözlemlenen farklılıklar, mevcut literatürle tutarlı bir şekilde yorgunluk hissinin sosyal ve iş yüküne bağlı olabileceğini göstermektedir. Ayrıca, Ermiş (2019) tarafından yürütülen çalışmada, kalp yetersizliği olan bireylerde yorgunluk ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir bağlantı olduğu gösterilmiştir. Bu bulgular, yorgunluk düzeyleri üzerine yapılan diğer çalışmalarla da tutarlıdır.

Sporun etkileri, An ve ark. (2020)'nın yaptığı çalışma ile de desteklenmektedir; burada spor yapan bireylerin mutluluk ve fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu vurgulanmaktadır. Spor yapmanın olumlu psikolojik etkilerini inceleyen Çakır ve Ergin (2023), fiziksel aktivitenin bireylerin genel iyi oluş durumu ile ilişkisini ortaya koymuştur. Çalışmamızda, spor dalı değişkeninin önemli farklılıklar göstermesi, mevcut literatür ile tutarlılık sağlamaktadır.

Cinsiyet faktörünün fiziksel aktivite ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkili olduğu gözlemlerimiz, Cheah ve ark. (2017) tarafından ortaya konan bulgularla desteklenmektedir. Erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin ve dolayısıyla mutluluklarının kadınlara göre daha yüksek bulunması, fiziksel aktivitenin cinsiyetler arası dağılımındaki farklılıkların anlaşılmasına katkı sunmaktadır. Ayrıca Netz ve ark. (2012)'nın araştırmasında, yaş ve cinsiyet gibi demografik faktörlerin fiziksel aktivite üzerindeki etkileri vurgulanmış ve bu bulgular çalışmamızla paralellik göstermiştir.

Yorgunluk düzeylerine ilişkin elde edilen veriler de literatürle örtüşmektedir. Maher ve ark. (2015), fiziksel aktivite düzeyinin yorgunluğu azaltma üzerindeki olumlu etkilerini belirtmektedir. Ancak çalışmamızda, yorgunluk düzeyi ile iktisadi durum ve kurum türü arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Örneğin, Halk Eğitimi Merkezi ve Özel Eğitim Merkezlerinde çalışanların daha yüksek yorgunluk düzeylerine sahip olması, sosyal faktörlerin ve iş yüklerinin bireylerin yorgunluk hissi üzerindeki etkilerini yansıtmaktadır.

Spor yapma durumu ile mutluluk ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki, An ve ark. (2020)'nın çalışmasında da vurgulanmaktadır. Spor yapan bireylerin mutluluk düzeyleri daha yüksek bulunurken, sporun yorgunluk üzerindeki etkisinin sınırlı olduğu tespit edilmiştir. Bu iki değişken arasındaki pozitif korelasyon, fiziksel aktivite ile mutluluk arasındaki olumlu ilişkinin altını

çizmektedir. Regresyon analizlerinden elde edilen sonuçlarımız, fiziksel aktivitenin mutluluk üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, Endeshaw (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, fiziksel aktivite ile yorgunluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirtilmiş ve bu durum da literatürle tutarlılık göstermektedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, katılımcıların demografik özellikleri ve yaşam tarzı değişkenleri ile fiziksel aktivite, mutluluk ve yorgunluk düzeyleri arasındaki ilişkiler çeşitli istatistiksel yöntemlerle incelenmiştir.

Elde edilen bulgulara göre, katılımcıların yaşadıkları illere göre fiziksel aktivite, mutluluk ve yorgunluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sıra ortalamalarının iller arasında değişiklik göstermesine karşın, K-W testi sonuçları istatistiksel anlamlılığa ulaşmamıştır.

Buna karşılık, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Erkek katılımcıların fiziksel aktivite ve mutluluk düzeylerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu; kadın katılımcıların ise erkeklere göre daha yüksek yorgunluk düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Çalışılan okul türüne göre fiziksel aktivite ve mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılık saptanmamış, ancak yorgunluk düzeyinde farklılıklar ortaya çıkmıştır. Halk Eğitimi Merkezi, Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi gibi kurumlarda görev yapanların diğer okul türlerine göre daha yüksek yorgunluk düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Benzer şekilde, kurum türü değişkeni incelendiğinde fiziksel aktivite ve mutluluk düzeylerinde farklılık bulunmamış; özel sektörde çalışan katılımcıların kamu çalışanlarına kıyasla daha yüksek yorgunluk düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Sigara kullanımı açısından değerlendirildiğinde, fiziksel aktivite, mutluluk ve yorgunluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır.

Buna karşılık, spor dalı değişkeni önemli farklılıklar ortaya koymuştur. Spor yapan katılımcıların fiziksel aktivite ve mutluluk düzeyleri, spor yapmayanlara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Ancak spor dalı ile yorgunluk düzeyi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Korelasyon analizleri, fiziksel aktivite düzeyi ile mutluluk arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu, mutluluk arttıkça fiziksel aktivitenin de yükseldiğini ortaya koymuştur. Öte yandan fiziksel aktivite ile yorgunluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca mutluluk ile yorgunluk arasında

negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmış, mutluluk düzeyi yüksek olan bireylerin daha düşük yorgunluk düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Kısmi korelasyon analizleri, kontrol değişkenleri dikkate alındığında fiziksel aktivite ile mutluluk ve yorgunluk arasındaki ilişkilerin zayıf ve çoğunlukla anlamlı olmadığını göstermiştir. Bu sonuç, bireysel ve çevresel faktörlerin söz konusu ilişkiler üzerinde belirleyici rol oynayabileceğini düşündürmektedir.

Regresyon analizi bulguları ise, mutluluk düzeyinin fiziksel aktivite üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Buna karşın yorgunluk düzeyinin fiziksel aktivite üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Ayrıca çoklu bağlantı değerlerinin düşük çıkması, modelin güvenilirliğini desteklemektedir.

Genel olarak bu araştırma, fiziksel aktivite ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, cinsiyet, kurum türü ve spor yapma durumunun bu değişkenler üzerinde etkili olduğunu, ancak yaşanılan il, okul türü ve sigara kullanımı gibi faktörlerin belirleyici olmadığını göstermektedir. Bulgular, fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik uygulamaların bireylerin mutluluk düzeylerini yükseltebileceğini; yorgunluk düzeyini ise azaltmada tek başına yeterli olmayabileceğini ortaya koymaktadır.

Öneriler

Bütüncül yaklaşımla, fiziksel aktivite bir yaşam biçimi hâline getirilmesi önerilmektedir.

Fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik programlar, bireylerin mutluluk düzeylerini yükseltmek için yaygınlaştırılmalıdır.

Kadınların yorgunluk düzeylerini azaltmaya yönelik özel destek ve farkındalık çalışmaları geliştirilmelidir.

Halk Eğitimi ve Özel Eğitim kurumlarında çalışanların iş yükünü dengelemeye yönelik düzenlemeler yapılmalıdır.

Özel sektörde çalışanların yorgunluk düzeylerini azaltmaya yönelik iş-yaşam dengesi politikaları uygulanmalıdır.

Spor yapmayı teşvik eden sosyal ve kurumsal etkinlikler düzenlenerek katılımcıların mutluluk ve fiziksel aktivite düzeyleri artırılmalıdır.

Sigara kullanımının fiziksel aktivite ve mutluluk üzerindeki etkileri sınırlı olsa da, sağlıklı yaşam alışkanlıklarını destekleyici eğitimler sürdürülmelidir.

Bireysel ve çevresel faktörler dikkate alınarak farklı gruplara yönelik özelleştirilmiş fiziksel aktivite programları tasarlanmalıdır.

KAYNAKÇA

Abanoz, E., Keleş, Y., Köroğlu, F., Uzun, N., & Aslan, G. (2024). Serebral palsili ambulatuar çocuklarda yaşam kalitesi, fiziksel aktivite ve fonksiyonel bağımsızlığın araştırılması. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (22), 144–157.

Ağca, G. (2019). *Ortaöğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kalitesine olası etkileri* (Master's thesis, Amasya University (Turkey)).

Akgün, B., & Öz, F. (2023). Hemşirelerin tükenmişlik düzeylerinin duygusal habitus bağlamında incelenmesi. *Black Sea Journal of Health Science*, 6(2), 253–261.

Albayrak, S., & Ağırbaş, Ö. (2024). Lise öğrencilerinde fiziksel aktivite ile sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ilişkisi (Ordu ili örneği).

Alemdağ, S., & Öncü, E. (2015). The investigation of participation physical activity and social appearance anxiety at the preservice teachers. *International Journal of Sport Culture and Science*, *3*(Special Issue 3), 287-300.

Alpar, R. (2020). *Spor, sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik-güvenirlik* (6. baskı). Detay Yayıncılık.

Altan, S., & Özpehlivan, M. (2019). Duygusal emek ve tükenmişlik ilişkisi. *International Journal of Management and Administration*, 3(5), 80–100.

Alvarez, G., Justribo, C., Sundberg, T., Thomson, O. P., & Leach, M. J. (2021). A national cross-sectional survey of the attitudes, skills and use of evidence-based practice amongst Spanish osteopaths. *BMC Health Services Research, 21*(1), 1–13. https://doi.org/10.1186/s12913-021-06128-6

An, H., Chen, W., Wang, C., Yang, H., Huang, W., & Fan, S. (2020). The relationships between physical activity and life satisfaction and happiness among young, middle-aged, and older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(13), 4817. https://doi.org/10.3390/ijerph17134817

Andrade, C. (2021). The inconvenient truth about convenience and purposive samples. *Indian Journal of Psychological Medicine, 43*(1), 86–88. https://doi.org/10.1177/0253717620977000

Aperocho, L., Capillo, F., Zamora, J., & Morbo, E. (2021). Students' stressors and coping mechanism. *Indonesian Journal of Teaching in Science*, *1*(2), 113–126.

Arslan, R. (2022). Otizm ve mitokondriyal fonksiyon bozukluğu. *Anatolian Journal of Health Research, 3*(2), 95–99.

Aykan, A. (2022). How can lesson study model be used in special education? *RumeliDE Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, (29), 241–251.

Azboy, Y. (2021). Fiziksel aktivite ve sağlık. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi, 3*(2), 140–144.

Bağlama, B., Demirok, M., & Akçamete, G. (2019). Special education teachers' attitudes towards developing individualized education programs and challenges in this process. *Near East University Online Journal of Education, 2*(1), 48–58.

Baskan, Ö., Çorum, M., & Büyükyılmaz, G. (2023). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile fiziksel aktivite, yorgunluk ve uyku kalitesinin ilişkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 12*(1), 299–305.

Batu, S. (2000). *Özel eğitimde öğretim yöntemleri*.

Berberoğlu, Z., & Hocaoğlu, Ç. (2021). Küresel sağlık sorunu 'obezite': Güncel bir gözden geçirme. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 8*(3), 543–552.

Bermond, B., Bierman, D., Cladder, M., Moormann, P., & Vorst, H. (2010). The cognitive and affective alexithymia dimensions in the regulation of sympathetic responses. *International Journal of Psychophysiology, 75*(3), 227–233. https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2009.11.004

Boydaş, M. (2021). Sanat yönetimi ve sponsorluk ilişkisi "Garanti Bankası örneği". *The Journal of Academic Social Sciences, 122*(122), 382–392.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports, 100*(2), 126–131.

Cheah, Y., Azahadi, M., Phang, S., & Hazilah, N. (2017). The income and demographic determinants of physical activity intensity: Evidence from a developing country. *Margin: The Journal of Applied Economic Research, 11*(3), 348–364. https://doi.org/10.1177/0973801017691216

Çelik, K., & Tabancalı, E. (2012). Özel eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlerin iş/çalışma yaşam kalitesi. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*.

Çiftçi, H. D. (2015). Özel eğitim merkezlerinde çalışan öğretmenlerin mesleki yetkinlik ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, *5*(1), 221-241.

Demirbaş, A., & Alphan, M. (2023). Tarçın gerçekten kan şekerini düşürüyor mu? *Atlas Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Dergisi*.

Demirdöven, B., & Özyürek, A. (2023). Okul öncesi çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterliklerinin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 18*(38), 539–554.

Demirtaş, R., Demirtaş, Ş., & Güngör, C. (2017). Sağlıklı yaşlanma ve fiziksel aktivite: Bireysel, psikososyal ve çevresel özelliklerin buna katkısı. *Osmangazi Journal of Medicine*.

Deniz, M., Amanvermez, Y., & Buyruk-Genç, A. (2017). Ruminasyon ve yaşamda anlamın farklı öz-anlayış düzeylerine göre incelenmesi. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi, 7*(2), 353–372.

Diken, E., & Köse, E. (2017). Biyoloji öğretmen adaylarındaki tükenmişlik ve KPSS kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 37*(3), 991–1012.

Dinç, G. (2018). *Özel eğitim kurumlarında çalışan özel eğitim öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Dinç, H., Koca, H., Poyraz, A., & Aydemir, K. (2019). Üniversite öğrencilerinin boş zaman anlamlarının incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi, 3*(1), 1–9.

Doğan, B. (2023). Fikir ve sanat eserleri hukuku bağlamında spor etkinliklerinin değerlendirilmesi. *İstanbul Medeniyet Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi, 8*(2), 723–769.

Doğan, M., & Çetinkaya, F. (2019). Akademisyenlerde sağlık okuryazarlığı düzeyinin olumlu sağlık davranışlarıyla ilişkisi. *Sağlık Bilimleri Dergisi, 28*(3), 135–141.

Doğan, U. (2024). Sınıf öğretmenlerinin özel gereksinimli çocukların kaynaştırılmasına yönelik öğretmen yeterlikleri ve program tasarım yaklaşımı tercihlerinin araştırılması. *International Journal of Social Sciences, 8*(36), 689–699.

Doğaner, S. (2019). Kamu ve özel sektör çalışanlarının fiziksel aktiviteye katılmaya yönelik tutumlarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 4*(2), 155–166.

Ekici, G., Temizkan, E., & Pekşen, E. (2021). Multiple sklerozlu bireylerde enerji koruma ve zaman yönetimi eğitiminin yorgunluğa ve okupasyonel performansa etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi, 9*(3), 63–70.

Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions.

Endeshaw, Y. (2015). Do sleep complaints predict persistent fatigue in older adults? *Journal of the American Geriatrics Society, 63*(4), 716–721.

Enoka, R. M., & Duchateau, J. (2008). Muscle fatigue: What, why and how it influences muscle function.

Erdem, H. (2020). The effect of professional skills training for special education teachers and in-class arrangements on teachers and students. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 20*(3), 1272–1289.

Erdem, R., Ünay, E., & Çakıroğlu, O. (2021). Covid-19 sürecinde özel eğitimde uzaktan eğitime yönelik ebeveynlerin görüşleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, (52),* 465–479.

Faiz, K. W. (2014). VAS–visuell analog skala. *Tidsskrift for Den norske legeforening, 134*(3), 323.

Garrick, A., Mak, A., Cathcart, S., Winwood, P., Bakker, A., & Lushington, K. (2018). Non- work time activities predicting teachers' work- related fatigue and engagement: An effort- recovery approach. *Australian Psychologist, 53*(3), 243–252.

Ghiasee, A., & Arslan, H. (2022). Covid-19 pandemisinde fiziksel aktivitenin önemi. *Anasay, (19),* 205–212.

Göç, F. F., & Birinci, G. (2021). *Özel eğitim kurumlarında ve sınıflarında çalışan özel eğitim öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi: Nevşehir ili örneği* (Master's thesis, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi).

Görgülü, Ö., & Ergin, R. (2023). *G*Power programıyla örnek büyüklüğü hesaplama ve güç analizi (power analysis).* Nobel Akademik Yayıncılık.

Hamurcu, P. (2023). The relationship of body perception, eating disorder risk and physical activity level with drive for muscularity, muscle-focused eating behavior and exercise dependence among university students who have regular exercise: Descriptive research. *Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences, 15*(1), 131–141.

Hofmann, S., Sawyer, A., Fang, A., & Asnaani, A. (2012). Emotion dysregulation model of mood and anxiety disorders. *Depression and Anxiety, 29*(5), 409–416.

İde, D., & Gündüz, T. (2021). Koronavirüs kapanma (kısıtlama) döneminde üniversite öğrencilerinin yorgunluk düzeyi ve kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Ergonomi, 4*(2), 107–118.

İde, O. (2008). *Engelli okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri üzerine bir araştırma (Akdeniz bölgesi örneği)* (Master's thesis, Sakarya Universitesi (Turkey)).

Jaarsma, E., & Smith, B. (2019). The development and evaluation of a participant led physical activity intervention for people with disabilities who intend to become more active. *Physical Activity and Health, 3*(1), 89–107.

Jahanchi, M., & Abolghasemi, S. (2018). The role of cognitive emotion regulation, resilience and sleep disorders in predicting suicidal ideation of addicts under treatment. *Avicenna Journal of Neuro Psych Physiology*, 99–106.

Jin-Fu, W., Xu, X., Wu, Q., Chao, Z., & Guan, Y. (2024). The mediating effect of subject well-being between physical activity and the internet addiction of college students in China during the Covid-19 pandemic: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health, 12.*

Karabaş, M. (2018). *Özel eğitim alanında görev yapan sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumlarının incelenmesi* (Master's thesis, Necmettin Erbakan University (Turkey)).

Karaburçak, S., Gündüz, N., & Karaca, R. (2023). Özel yetenekli öğrenciler için hazırlanan fiziksel aktivite destekli psiko eğitim programıyla (Fizpep) ilgili öğrenci görüşlerinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 21*(100. Yıl Özel Sayısı), 102–117.

Karadağ, C. (2024). Choosing teaching as a career: Examination of motivational sources of special education teacher candidates. *Bedu, 5*(1), 15–30.

Karsavuran, S. (2015). Sağlık sektöründe tükenmişlik: Ankara'daki Sağlık Bakanlığı hastaneleri yöneticilerinin tükenmişlik düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 32*(2).

Katkat, H. (2022). Özel eğitim sisteminin tarihsel süreç içerisindeki gelişim sürecinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences, 6*(27), 393–406.

Kazu, İ., & Yıldırım, D. (2021). Mesleki tükenmişlik: Etki eden faktörler, belirtileri ve sonuçları. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi, 8*(2), 462–473.

Kim, E., Kubzansky, L., Soo, J., & Boehm, J. (2016). Maintaining healthy behavior: A prospective study of psychological well-being and physical activity. *Annals of Behavioral Medicine, 51*(3), 337–347.

Klefbeck, K. (2023). Navigating self-reflection for aspiring special education teachers: A scoping review on inclusive educational practices and their insights for autism education. *Education Sciences, 13*(12), 1182.

Kocaoğlu, A. (2022). Özel eğitim öğretmen adaylarının özel eğitim öğretmenliğine yönelik metaforik algıları. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi.*

Koç, İ., & Ergin, R. (2022). Effect of physical activity on depression and psychological well-being. *Journal of Educational Issues, 8*(2), 797.

Kringle, E., Gibbs, B., Campbell, G., McCue, M., Terhorst, L., Kersey, J., … & Skidmore, E. (2019). Influence of interventions on daily physical activity and sedentary behavior after stroke: A systematic review. *PmveR, 12*(2), 186–201.

Krumhuber, E., Kappas, A., & Manstead, A. (2013). Effects of dynamic aspects of facial expressions: A review. *Emotion Review, 5*(1), 41–46.

Kuyumcu, G. (2024). Millî Eğitim Bakanlığında görev yapan özel eğitim öğretmenlerinin sosyal medya bağımlılığı belirti şiddeti ile mesleki tükenmişlik ve depresif belirti şiddeti arasındaki ilişkinin incelenmesi.

Li, Z., Chen, S., Wang, Y., Wang, B., Yuan, J., Zheng, W., … & Li, Y. (2025). Chain mediating effect of physical activity and psychological resilience on social isolation and psychological well-being in community-dwelling older adults. *Journal of Gerontological Nursing, 51*(6), 23–29.

Liu, X., & Wang, X. (2024). Unlocking the power of physical activity in easing psychological distress. *World Journal of Psychiatry, 14*(1), 1–7.

Maher, C., Crettenden, A., Evans, K., Thiessen, M., Toohey, M., Watson, A., … & Dollman, J. (2015). Fatigue is a major issue for children and adolescents with physical disabilities. *Developmental Medicine & Child Neurology, 57*(8), 742–747.

Marashi, M., Nicholson, E., Ogrodnik, M., Fenesi, B., & Heisz, J. (2021). A mental health paradox: Mental health was both a motivator and barrier to physical activity during the Covid-19 pandemic. *PLOS ONE, 16*(4), e0239244.

Mata, J., Thompson, R., Jaeggi, S., Buschkuehl, M., Jonides, J., & Gotlib, I. (2012). Walk on the bright side: Physical activity and affect in major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology, 121*(2), 297–308.

Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., … & Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon, 6*(6), e04315.

McMahon, E., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., … & Wasserman, D. (2016). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European Child & Adolescent Psychiatry, 26*(1), 111–122.

McRae, K., & Gross, J. (2020). Emotion regulation. *Emotion, 20*(1), 1–9.

Mıdık, M. (2019). Özel eğitim ve rehabilitasyon alanında çalışanlarda tükenmişlik.

Mistan, B. (2017). *Özel Eğitim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin iş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Master's thesis, Necmettin Erbakan University (Turkey)).

Nalbant, S., & Kaya, D. (2025). Fiziksel aktivitenin akademik başarı üzerindeki etkisi: Sistematik bir derleme. *Journal of Physical Education and Sports Studies, 17*(1), 71–87.

Netz, Y., Dunsky, A., Zach, S., Goldsmith, R., Shimony, T., Goldbourt, U., … & Zeev, A. (2012). Psychological functioning and adherence to the recommended dose of physical activity in later life: Results from a national health survey. *International Psychogeriatrics, 24*(12), 2027–2036.

Orhan, B., Yarımkaya, E., & İlhan, E. (2018). Examination of the physical activity profile of two special education and rehabilitation centers. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 9*(2), 110–126.

Özdoğan, A., & Önder, F. (2018). The relation between parents' emotional availability and reactive-proactive aggression in adolescents: The intermediary role of difficulties in emotion regulation. *TED Eğitim ve Bilim.*

Özer, S., Nuri, C., & Bağlama, B. (2023). Özel eğitim öğretmenlerinin COVID-19 pandemisinde psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi, 7*(2), 508-521.

Özgür, A., & Demirbilek, T. (2024). Fiziksel ve zihinsel yorgunluk ile algılanan stresin işe tutkunluk üzerine etkisi. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi, (42),* 37–60.

Paterson, S., Dawes, H., Winward, C., Bartram, E., Dodds, E., McKinnon, J., … & Collett, J. (2024). Use of the capability, opportunity and motivation behaviour model (COM-B) to understand interventions to support physical activity behaviour in people with stroke: An overview of reviews. *Clinical Rehabilitation, 38*(4), 543–557.

Qiu, W., Huang, C., Xiao, H., Nie, Y., Ma, W., Zhou, F., … & Liu, C. (2025). The correlation between physical activity and psychological resilience in young students: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 16.*

Reigal, R., Páez-Maldonado, J., Pastrana-Brincones, J., Morillo-Baro, J., Hernández-Mendo, A., & Morales-Sánchez, V. (2021). Physical activity is related to mood states, anxiety state and self-rated health in Covid-19 lockdown. *Sustainability, 13*(10), 5444.

Sağlam, M., Arıkan, H., Savcı, S., Inal-Ince, D., Bosnak-Guclu, M., Karabulut, E., & Tokgözoğlu, L. (2010). International physical activity questionnaire: Reliability and validity of the Turkish version. *Perceptual and Motor Skills, 111*(1), 278–284.

Sarıcaoğlu, A., & Avcı, R. (2021). Kişilerarası duygu düzenleme yaklaşımına dayalı geliştirilen grup psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin kişilerarası

duygu düzenleme becerilerine etkisi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8*(1), 214–230.

Sarol, H. (2022). Özel eğitim kurum yöneticileri perspektifinden uyarlanmış fiziksel aktivite uygulamaları: Fenomenolojik bir yaklaşım. *Sportif Bakış Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 9*(1), 36–52.

Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., Deniz, İ. İ., & Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyol Dern Arş, 34*(3), 166–172.

Schuch, F., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P., Silva, E., … & Stubbs, B. (2018). Physical activity and incident depression: A meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Psychiatry, 175*(7), 631–648.

Sekaran, U. (2003). *Business research methods: A skill-building approach* (4th ed.). John Wiley & Sons.

Soto-Rubio, A., Giménez-Espert, M., & Prado-Gascó, V. (2020). Effect of emotional intelligence and psychosocial risks on burnout, job satisfaction, and nurses' health during the Covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(21), 7998.

Stockwell, S., Trott, M., Tully, M., Shin, J., Barnett, Y., Butler, L., … & Smith, L. (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the Covid-19 pandemic lockdown: A systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine, 7*(1), e000960.

Şahin, Ş. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Mersin*, 31-62.

Şakar, S., & Köksal, M. (2022). Özel eğitim öğretmen adaylarının iki kere farklı çocukların eğitimi dersine ilişkin görüşlerinin belirlenmesi. *Milli Eğitim Dergisi, 51*(236), 2903–2926.

Şen, G., & Aytar, A. (2022). Covid-19 pandemi sürecinde engelli çocukların fonksiyonelliği ile ebeveynlerin etkilenimleri arasındaki ilişki. *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi, 33*(2), 23–31.

Şengür, E. (2022). Fiziksel aktivite düzeyleri ve optimal performans duygu durumlarının bazı değişkenler bakımından karşılaştırılması. *Cbü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17*(2), 369–379.

Taşpınar, B., Gül, C., Taşpınar, F., Aksoy, C. C., & Afşar, E. (2015). Sigara içen genç yetişkin bireylerde dispne ve yorgunluk algısı. *SDU Journal of Health Science Institute/SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 6*(1), 16–19.

Tuna, H., Gürpınar, B., Tuz, K., Gürgen, E., & İlçin, N. (2021). Üniversite öğrencilerinde müzik dinleme tercihlerinin fiziksel aktivite, depresyon ve uyku kalitesine etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (34),* 29–41.

Tunçbilek, S., & Büber, H. (2023). Özel eğitim okul öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik duygusu ve iş tatminleri arasındaki ilişki: Ankara örneği. *Uluslararası Temel Eğitim Çalışmaları Dergisi.*

Tutan, A., & Kökalan, Ö. (2023). İş yeri şiddeti ölçeğinin Türkçeye uyarlanması (Turkish adaptation of workplace violence scale). *Journal of Business Research - Turk.*

Uniyal, S. (2024). Interplay between cognition and emotion: Unravelling the mind complexity. *SSJIP, 1*(2), 1–9.

Uzun, A., & Deniz, M. (2023). Pozitif psikoloji ve pozitif psikoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma programının bireylerin teknoloji bağımlılık düzeylerine etkisinin incelenmesi [Pilot çalışma]. *Uluslararası Sosyal ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 0*(19), 15–30.

Ünlü, H. (2023). Investigation of high school students' physical activity levels and physical literacy and e-health literacy: Descriptive research. *Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences, 15*(3), 441–452.

Üstün, K., Yıldız, Z., Bonab, M., Armağan, M., Hasırcı, Y., & Çolak, T. (2023). Covid-19 salgını sürecinde sağlık personelinin fiziksel aktivite düzeyi, yaşam kalitesi ve yorgunluk düzeyi arasındaki ilişki. *Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi, 6*(3), 419–437.

Vatansever, Ş., & Gezen, M. (2020). Examination of the relationship between physical activity level and quality of life of barrier-free life special. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences,* 251–259.

Vilella, S., Saiz-Clar, E., Zarceño, E., & Serrano, M. (2021). Influence of air temperature on school teachers' mood and the perception of students' behavior. *Sustainability, 13*(17), 9707.

Wan, J. J., Qin, Z., Wang, P. Y., Sun, Y., & Liu, X. (2017). Muscle fatigue: General understanding and treatment. *Experimental & Molecular Medicine, 49*(10), e384.

Wang, K., Yang, Y., Zhang, T., Ouyang, Y., Liu, B., & Luo, J. (2020). The relationship between physical activity and emotional intelligence in college students: The mediating role of self-efficacy. *Frontiers in Psychology, 11.*

Watson, D., & Levin-Aspenson, H. (2018). Positive and negative affect schedule (PANAS). In J. Kreutzer, J. DeLuca, & B. Caplan (Eds.), *Encyclopedia of clinical neuropsychology* (pp. 1–3). Springer, Cham.

Xiang, M., Tan, X., Sun, J., Yang, H., Zhao, X., Liu, L., … & Hu, M. (2020). Relationship of physical activity with anxiety and depression symptoms in Chinese college students during the Covid-19 outbreak. *Frontiers in Psychology, 11*.

Yapıcı, H., Uğurlu, D., Gülü, M., & Doğan, A. (2022). Investigation of adult women' attitudes to physical activity self-worth according to the status of being obesity: A cross-sectional study. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 143–154.

Yeşilcan, D., & Kılınçarslan, G. (2025). The effect of physical education and sports teachers' healthy nutrition attitudes and physical activity habits on work performance. *Journal of Sport for All and Recreation, 7*(2), 217-232.

Yıldırım, B., & Yılmaz, M. (2023). İstatistik bölümü son sınıf öğrencilerinin kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin kategorik regresyon analizi ile incelenmesi. *Nicel Bilimler Dergisi, 5*(1), 1–28.

Yıldırım, D., Yıldırım, A., & Eryılmaz, M. (2019). Sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi ilişkisi. *Cukurova Medical Journal, 44*(2), 325–333.

Yılmaz, R., Elverişli, G., & Atılgan, E. (2023). Erken ve geç dönem postmenopozal kadınlarda fiziksel aktivite, yaşam kalitesi, depresyon, anksiyete, yorgunluk ve uyku kalitesinin karşılaştırılması. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 12*(3), 1332–1345.

Yücel, E. (2020). Neofobinin (yenilik korkusunun) hedonik tüketim üzerine etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi, 21*(1), 31–45.

Zhao, H., You, Y., & Shi, S. (2025). The relationship between physical activity and college students' sense of security: The chain-mediated role of self-esteem and psychological capital.

Zhu, L. (2020). Cognitive approach of emotion and discourse manipulation of sentence-ended particles in East Asian languages. *International Journal of Linguistics, 12*(5), 226.

Zhu, S., Sherrington, C., Jennings, M., Brady, B., Pinheiro, M., Dennis, S., … & Hassett, L. (2021). Current practice of physical activity counselling within physiotherapy usual care and influences on its use: A cross-sectional survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(9), 4762.

EKLER

Ek-1. Veri Toplama İzni

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
ARAŞTIRMA UYGULAMA İZNİ BELGESİ

Başvuru No: [redacted]

T.C. Kimlik No: [redacted]

Adı Soyadı: DOĞAN SAĞLAM

Araştırmanın Adı: Fiziksel Aktivite, Duygu Durum Ve Yorgunluk: Özel Eğitim Öğretmenleri

Araştırmanın Niteliği: Yüksek Lisans Tezi

Araştırmanın Örneklem / Çalışma Grubu: Öğretmen

Veri Toplama Aracının Başlığı: Özel Eğitim Öğretmenleri fiziksel aktivite, duygu durum ve yorgunluk skalası

Araştırma Uygulama İzninin Kabul Tarihi: 15.08.2025

Araştırma Uygulama İzninin Bitiş Tarihi: 15.08.2026

Yukarıda kimliği yazılı araştırmacı "Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesine (2024/41)" göre belirtilen kapsamda araştırmasını yapmayı taahhüt etmiştir. Araştırmacının bilgi ve belgelerinin uygunluğu kontrol edilmiş olup aşağıda ifade edilen bilgiler kapsamında araştırma uygulama izni Millî Eğitim Bakanlığı ilgili birimleri tarafından onaylanmıştır.

Ek-2. Fiziksel Aktivite Anketi Kullanım İzni

Gönderen: **MELDA SAĞLAM** <[redacted]>
Date: 10 Tem 2025 Per, 19:16
To: DOĞAN SAĞLAM <[redacted]>

Sayın Doğan Sağlam,

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin Türkçe versiyonunda puanlamaya ters yansıyan bir soru bulunmamaktadır.

İyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla

Prof. Dr. Melda Sağlam
Hacettepe Üniversitesi
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi

Gönderen: DOĞAN SAĞLAM <[redacted]>
Gönderildi: 30 Haziran 2025 Pazartesi 20:17:56
Kime: MELDA SAĞLAM
Konu: Yüksek Lisans Tez Çalışması İçin Fiziksel Aktivite Anketi Kullanım İzni Talebi

ETİK KURUL KARARI

T.C.

RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU

DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi : 09/07/2025
Toplantı K. Sayısı : 2025/495

Dr. Öğr. Üyesi Rıdvan ERGİN ve Doğan SAĞLAM'ın "Fiziksel Aktivite, Duygu Durum ve Yorgunluk: Özel Eğitim Öğretmenleri" isimli araştırma çalışması kapsamında yürütülecek çalışmalar için izin talebi kurulumuzca değerlendirilmiş olup;

☑ Etik açıdan uygun bulunmuştur.

☐ Etik açıdan uygun bulunmamıştır.

☐ Etik açıdan önerilen değişikliklerin yapılmasıyla uygun bulunmuştur.

Prof. Dr. Nebi GÜMÜŞ

Başkan

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Fener Mah. Zihni Derin Yerleşkesi 53100 RİZE
Tel: 0464 223 41 89 Faks: 0464 223 63 28
www.erdogan.edu.tr