

T.C
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**“STRES VEREN YAŞAM OLAYLARI”NIN, ÖĞRETİM ELEMANLARININ,
DEPRESYON VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

Engin Gezer

Tez danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Fatih YENEL

ANKARA
2008

ÖNSÖZ

Yaşadığımız yüzyılda insanlar, hangi işi yaparlarsa yapsınlar, yaşamlarının büyük bir bölümünü, kendi yetenekleri ve sınırlarını zorlayarak sürdürmektedir. İnsan bedeni, stres yaratıcı duruma bir dizi tepki göstermekte ve bu tepkiler sonucu denge durumu bozulabilmektedir. Stres yaratan durumun uzun sürmesi halinde ise dengedeki bu bozukluk çeşitli sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Çağdaş iş yaşamının ortaya çıkardığı stres, giderek yöneticilerin, bilim insanlarının ve araştırmacıların çalışma alanı içine daha çok girmektedir.

Çalışanların, yaşamlarını sürdürebilmeleri ve rahat, huzurlu bir iş yaşantısına sahip olabilmeleri için yaşadıkları stresi azaltmaya ve stresin kendilerini olumsuz yönde etkilemesini engelleyici yollar bulmaya olan ihtiyaçları ortaya çıkmıştır. Çalışan bir yandan yaşadığı stresi azaltmak isterken diğer yandan da bulunduğu konumu koruyabilmek için performansını arttırabilme endişesi içine girmiştir.

Üniversitelerde görev yapan akademik personel de diğer meslek gruplarında çalışan bireyler gibi gerek çalışmış oldukları iş ortamından gerekse toplumsal yaşamlarından dolayı strese maruz kaldıkları düşünülmektedir. Bu düşünceler doğrultusunda bu çalışma ile; beden eğitimi ve spor yüksekokullarında görev yapan öğretim elemanlarının yaşamış oldukları stresli yaşamların tükenmişlik ve depresyon düzeylerine etkisini araştırmayı amaçladık.

Tez çalışmamın başladığı ilk günden itibaren bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, konu seçimimde ve tez aşamalarının her bölümde destek ve güveni benden esirgemeyen değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Fatih YENEL'e, istatistik çalışmaları esnasında değerli vaktini benim için harcayan dostum Araştırma Görevlisi İlter HELVACI'ya ve çalışmam esnasında bana göstermiş olduğu sabır, anlayış ve manevi destekten dolayı eşim Hatice GEZER'e sonsuz teşekkür ederim.

Engin GEZER

ANKARA 2009

İÇİNDEKİLER

Önsöz	i
İçindekiler	İi
Şekiller ve Tablolar Listesi	V
Kısaltmalar	İx
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1.STRES	3
2.1.1. Stres Kavramının Tanımı.....	3
2.1.2. Stres Sırasında Organizmada Meydana Gelen Değişiklikler.....	7
2.1.2.1 Genel Adaptasyon Sendromu	7
2.1.2.2 HERO Prensibi.....	8
2.1.3 Stres Kaynakları.....	9
2.1.3.1. Örgütsel Stres Kaynakları.....	11
2.1.3.1.1. İşle ilgili stres kaynakları.....	11
2.1.3.1.2. İş yükü ve çalışma koşulları.....	11
2.1.3.1.3. Rol çatışması, rol belirsizliği ve çelişkili görev	12
2.1.3.1.4. Kariyer gelişimi ve statü.....	12
2.1.3.1.5. Örgütte kişiler arası ilişkiler.....	13
2.1.3.1.6. Gruptan kaynaklanan stres.....	13
2.1.3.1.7 Örgütsel yapıya ilişkin stres kaynakları.....	14
2.1.3.1.8 Rekabet ve belirsizlikler.....	15
2.1.3.1.9 Değişim süreci ve teknoloji.....	15
2.1.3.2. Örgüt Dışı Stres Kaynakları.....	16
2.1.3.3. Bireysel Stres Kaynakları.....	18
2.1.4. Stresin Belirtileri.....	21
2.2. TÜKENMİŞLİK KAVRAMI	22
2.2.1. Tükenmişlik Kavramının Tanımı.....	22
2.2.1.1. Duygusal Tükenme	25
2.2.1.2. Duyarsızlaşma.....	25
2.2.1.3. Düşük Kişisel Başarı/Başarısızlık Hissi.....	26
2.2.2. Tükenmişliğin Belirtileri.....	27
2.2.2.1. Psikolojik (duygusal) belirtiler.....	28
2.2.2.2. Fiziksel belirtiler.....	28

2.2.2.3. Davranışsal belirtiler.....	29
2.2.3. Tükenmişliğin Dönemleri.....	30
2.2.3.1. Sevk ve Coşku Dönemi.....	30
2.2.3.2. Durgunluk Dönemi.....	30
2.2.3.3. Engelleme Dönemi.....	30
2.2.3.4. İlgisizleşme Dönemi.....	30
2.2.4. Tükenmişliğin Nedenleri.....	31
2.2.4.1. Tükenmişliğin Kişisel Nedenleri.....	31
2.2.4.2. Tükenmişliğin Örgütsel Nedenleri.....	34
2.2.4.2.1. İş yükü.....	34
2.2.4.2.2. Kontrol.....	35
2.2.4.2.3. Ödül.....	36
2.2.4.2.4. Aidiyet / birlik duygusu.....	37
2.2.4.2.5. Adalet.....	38
2.2.4.2.6. Değerler.....	39
2.2.5. Tükenmişliğin Sonuçları.....	41
2.2.5.1. Tükenmişliğin Kişisel Sonuçları.....	42
2.2.5.2. Tükenmişliğin Örgütsel Sonuçları.....	43
2.2.5.3. Tükenmişliğin Ailevi Sonuçları.....	44
2.3. DEPRESYON.....	45
2.3.1. Depresyon Kavramının Tanımı.....	45
2.3.2. Depresyon Türleri.....	45
2.3.2.1. Majör Depresyon.....	46
2.3.2.2. Distimi (Nörotik Depresyon).....	47
2.3.2.3. Manik-Depresif (Bipolar) Bozukluk.....	47
2.3.2.4. Atipik Depresyon.....	48
2.3.2.5. Maskeli Depresyon.....	48
2.3.2.6. Yaşadönümü Depresyonu.....	48
2.3.2.7. Reaktif Depresyon.....	49
2.3.2.8. Doğum Sonrası Depresyonu.....	49
2.3.2.9. Çocukluk ve Ergenlik Depresyonu.....	50
2.3.3. Depresyonun Belirtileri.....	51
2.3.3.1. Bilişsel (Kognitif) Belirtiler.....	53
2.3.3.2. Duygusal Belirtiler.....	53
2.3.3.3. Davranışsal Belirtiler.....	54

2.3.3.4. Fizyolojik Belirtiler.....	55
2.3.4. Depresyonun Nedenleri.....	55
2.3.4.1. Biyolojik Nedenler.....	56
2.3.4.2. Biyo-kimyasal Nedenler.....	57
2.3.4.3. Psiko-sosyal Nedenler.....	57
2.3.4.3.1. Yaşam olayları.....	57
2.3.4.3.2. Kişilik yapıları ve depresyon.....	57
3. MATERYAL ve YÖNTEM.....	59
3.1. Araştırmanın Modeli.....	59
3.2. Evren ve Örneklem.....	59
3.3. Veri Toplama Aracı.....	59
3.3.1. Kullanılan Ölçekler.....	59
3.3.1.1. Kişisel Bilgi Formu.....	59
3.3.1.2. Maslach Tükenmişlik Envanteri.....	60
3.3.1.3. Beck Depresyon Ölçeği.....	62
3.3.1.4. Sosyal Uyum Ölçme Skalası.....	63
3.4. Verilerin Toplanması.....	66
3.5. Verilerin Analizi.....	66
4. BULGULAR.....	68
4.1. Öğretim Elemanlarının Demografik Özellikleri.....	68
4.2. Ölçek Toplam Puanları İle Yapılan İstatistik Çalışmaları.....	71
4.3. “Stres Grupları” ile Yapılan İstatistik Çalışmaları.....	81
5. TARTIŞMA ve SONUÇ.....	113
6. ÖZET.....	131
7. SUMMARY.....	133
8. KAYNAKLAR.....	135
9. EKLER.....	146
10. ÖZGEÇMİŞ.....	154

Şekiller ve Tablolar

Şekil 1. Genel Uyum Sendromu.....	8
Tablo 1. A Tipi ve B Tipi Kişiliklerin Özellikleri.....	20
Tablo 2. Stres Veren Yaşam Olayları Listesi ve Stres Skorları.....	65
Tablo 3. Öğretim Elemanlarının Görev Yaptıkları Coğrafi Bölgelere Göre Dağılımı.....	68
Tablo 4. Öğretim Elemanlarının Cinsiyetlerine Göre Dağılımı.....	68
Tablo 5. Öğretim Elemanlarının Yaşlarına Göre Dağılımı.....	69
Tablo 6. Öğretim Elemanlarının Medeni Hâllerine Göre Dağılımı.....	69
Tablo 7. Öğretim Elemanlarının Akademik Unvanlarına Göre Dağılımı.....	69
Tablo 8. Öğretim Elemanlarının Yönetmelik Görevlerine Göre Dağılımı..	70
Tablo 9. Öğretim Elemanlarının Akademik Hizmet Sürelerine Göre Dağılımı.....	70
Tablo 10. Öğretim Elemanlarının Öğrenim Düzeylerine Göre Dağılımı.....	70
Tablo 11. Öğretim Elemanlarının Yabancı Dil Düzeylerine Göre Dağılımı.....	70
Tablo 12. Öğretim Elemanlarının Algıladıkları Gelir Düzeylerine Göre Dağılımı.....	71
Tablo 13. Öğretim Elemanlarının Stres, Depresyon ve Tükenmişlik Alt Boyutlarından Elde Etmiş Oldukları Ölçek Puanlarının Frekans Dağılımları.....	71
Tablo 14. Öğretim Elemanlarının Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin “ Yaş ” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi.....	72
Tablo 15. Öğretim Elemanlarının Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin “ Cinsiyet ” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi....	73
Tablo 16. Öğretim Elemanlarının Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin “ Medeni Hâl ” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi.....	74
Tablo 17. Öğretim Elemanlarının Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin “ Akademik Unvan ” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi.....	75
Tablo 18. Öğretim Elemanlarının Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin “ Yönetmelik Görev ” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi.....	76
Tablo 19. Öğretim Elemanlarının Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin “ Akademik Hizmet Süresi ” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi.....	77

Tablo 20. Öğretim Elemanlarının Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin “Algılanan Gelir Düzeyi” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi.....	78
Tablo 21. Öğretim Elemanlarının Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin “Coğrafi Bölge” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi.....	79
Tablo 22. Stres Düzeyi “Düşük” Olan Öğretim Elemanlarının Demografik Bilgilerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	82
Tablo 23. Stres Düzeyi “Orta” Olan Öğretim Elemanlarının Demografik Bilgilerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	83
Tablo 24. Stres Düzeyi “Yüksek” Olan Öğretim Elemanlarının Demografik Bilgilerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	84
Tablo 25. Öğretim Elemanlarının Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Stres Gruplarına” Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi.....	86
Tablo 26. Stres Düzeyi “Düşük” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Yaş” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi.....	88
Tablo 27. Stres Düzeyi “Orta” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Yaş” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi.....	89
Tablo 28. Stres Düzeyi “Yüksek” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Yaş” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi.....	90
Tablo 29. Stres Düzeyi “Düşük” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Cinsiyet” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi.....	91
Tablo 30. Stres Düzeyi “Orta” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Cinsiyet” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi.....	92
Tablo 31. Stres Düzeyi “Yüksek” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Cinsiyet” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi.....	93
Tablo 32. Stres Düzeyi “Düşük” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT,D,KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Medeni Hâl” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi.....	94

Tablo 33. Stres Düzeyi “Orta” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Medeni Hâl” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi.....	95
Tablo 34. Stres Düzeyi “Yüksek” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Medeni Hâl” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi.....	95
Tablo 35. Stres Düzeyi “Düşük” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Akademik Unvan” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi.....	96
Tablo 36. Stres Düzeyi “Orta” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Akademik Unvan” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi.....	97
Tablo 37. Stres Düzeyi “Yüksek” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Akademik Unvan” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi.....	98
Tablo 38. Stres Düzeyi “Düşük” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Yönetmel Görev” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi.....	99
Tablo 39. Stres Düzeyi “Orta” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Yönetmel Görev” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi.....	100
Tablo 40. Stres Düzeyi “Yüksek” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Yönetmel Görev” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi.....	101
Tablo 41. Stres Düzeyi “Düşük” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT,D,KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Akademik Hizmet Süresi” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi.....	102
Tablo 42. Stres Düzeyi “Orta” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Akademik Hizmet Süresi” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi.....	103
Tablo 43. Stres Düzeyi “Yüksek” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT,D,KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Akademik Hizmet Süresi” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi.....	104
Tablo 44. Stres Düzeyi “Düşük” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Algılanan Gelir Düzeyi” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek	

Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi.....	105
Tablo 45. Stres Düzeyi “Orta” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Algılanan Gelir Düzeyi” Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi.....	106
Tablo 46. Stres Düzeyi “Yüksek” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Algılanan Gelir Düzeyi” Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi.....	107
Tablo 47. Stres Düzeyi “Düşük” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Coğrafi Bölge” Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi.....	108
Tablo 48. Stres Düzeyi “Orta” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Coğrafi Bölge” Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi.....	110
Tablo 49. Stres Düzeyi “Yüksek” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Coğrafi Bölge” Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi.....	111

KISALTMALAR

AP: Associated Press Ajansı

BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği

BESYO: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

GUS: Genel Uyum Sendromu

H E R O: Happening, Evaluation, Response), Outcome

MTE: Maslach Tükenmişlik Envanteri

SRE: Schedule of Recent Experiences, (Yakın Zamandaki Yaşantılar Listesi)

SRRQ: The Social Readjustment Rating Questionnaire, (Sosyal Uyumu Ölçme Soru Listesi)

SRRS: The Social Readjustment Rating Scale, (Sosyal Uyumu Ölçme Skalası)

1. GİRİŞ

Stres ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki yıllardır bilim adamları tarafından üzerinde çalışılan konulardan biridir. Stresin insan üzerindeki etkilerine ilişkin çalışmalar uzun yıllar önce başlamıştır. Uzun yıllar önce başlayan bu çalışmalar sonucunda stres, artık birçok psikolojik rahatsızlığın başlangıcı olduğu düşünülmektedir.

Stresin insan üzerindeki etkileriyle ilgili ve günümüzde stres alanında çalışan bilim adamlarının ilk başvuru kaynağı olan bilimsel çalışmalar, 1956 yılında Kanadalı bilim adamı Hans Selye tarafından yapılmıřtır¹¹⁷. O dönemlerde yapılan çalışmalar, stresin insan üzerindeki etkilerinin neler olduğunu tespit etme yönünde iken günümüzde stresin sebep olduğu psikolojik rahatsızlıklardan dolayı artık strese sebep olan etkenler daha fazla önem kazanmaya başlamıştır. Stres ile ilgili çalışmaların bir kısmı strese neden olan olaylara yönelirken, diğer kısmı söz konusu olaylara karşı, bireyin gösterdiği psikolojik ve fizyolojik tepkiler üzerine yoğunlaşmaktadır.

Toplumsal ve örgütsel yaşamın bir gerçeği olan stres, performans açısından çalışanları, yapı ve işleyiş açısından örgütleri, nitelik açısından da yaşamı zayıflatmaktadır. Bütün bu etkilerinden dolayı stres bilim adamları tarafından günümüzün en büyük tehlike kaynağı olarak grlmektedir⁸.

Ekonomik ve toplumsal anlamda yaşanan değişiklikler tüm kurumların kendilerini yenileme zorunluluğunu doğurmuştur. Üniversiteler de gerek öğrenciler, gerekse ğretim elemanları açısından bir standarda ulaşma gereksinimi hissetmektedirler. Bu tür bir gereksinim, beraberinde bireyler arası rekabeti de ön plana çıkardığından rekabet sonucu, yapılan işin özellikleri ve stres kaynakları çalışanlar üzerinde değişik etkiler yaratmaktadır. Öğretim elemanları önemli sorumluluklar taşıyan bireyler olarak çalışma koşullarına ve beklentilerine bağlı bir takım sorunlar yaşamaktadırlar.

Günümüz de ğretim elemanlarından; ğrencilerinin, değişen yaşam koşullarına uyum sağlamasına yardımcı olması, onları mesleki

anlamda yeter seviyeye getirmesi; birey olarak da kendisini geliştirmesi, problemlerini çözebilmesi, varolan koşullara uyum sağlayabilmesi ve akademik gelişimine devam edebilmesi beklenmektedir.

Bütün bu beklentiler bile başlı başına stres faktörü iken, bir de öğretim elemanlarının sosyal çevreleriyle etkileşimi ve aile fertleri ile ilgili farklılaşmalar, değişimler sonucunda oluşan sosyal uyum zorluğu ve stres yaratan “yaşam olayları” da göz önüne alınırsa, öğretim elemanlarının diğer meslek gruplarındaki bireylere oranla daha fazla strese maruz kalabilecekleri ve sorunlarla başa çıkma becerisinden yoksun olanların depresyon ve tükenmişlik başta olmak üzere bazı psikolojik rahatsızlıklar yaşamaları kaçınılmazdır.

Bu bilgilerden hareketle bu çalışmanın amacı; stres veren yaşam olaylarının, BESYO öğretim elemanlarının tükenmişlik ve depresyon düzeylerine etkisinin incelenmesidir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1.STRES

2.1.1. Stres Kavramının Tanımı

Günlük hayatta çok sık karşılaşılan bir kavram olmasına, konu ile ilgili literatürde yer alan kitap ve makalelerin toplamının yüz binlerle ifade edilmesine karşın, hâlâ stresin tanımı ve kapsamı hakkında net bir çerçeve sunulamamaktadır. Sadece tıp alanındaki kitaplarda bile, stresin 300'ü aşan değişik tanımı görülmektedir⁸².

Konuyla ilgili uzmanlar stres kavramının açıklanmasının güçlüğü, temelde kavramın duygusal bir durumu ifade etmesine bağlamışlardır. Stres konusunda yapılan çalışmaların, stresin iki farklı boyutunu temel alması, kavram karmaşasının nedeni olarak gösterilmektedir. Stres ile ilgili çalışmaların bir kısmı strese neden olan olaylara yönelirken, diğer kısmı söz konusu olaylara karşı bireyin gösterdiği psikolojik ve fizyolojik tepkiler üzerine yoğunlaşmaktadır. Bu durum da stresin değişik tanımlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır¹⁶.

Stres ile yakından ilgili olan şiddet, baskı, gerilim, sıkıntı, kaygı, endişe, çatışma, depresyon, tükenme ve huzursuzluk gibi kavramların bazen stresin yerine kullanılması da literatürde kavram kargaşasına yol açmakta ve bu kavramın tam olarak anlaşılmasını engellemektedir⁶⁶. Ayrıca, gerek sosyal, gerekse fen bilimlerinden klinik tıp, biyoloji, sosyoloji, yönetim, metalürji, psikiyatri, mühendislik, nörokimya, immünoloji, psikosomatik, psikososyoloji vb. gibi farklı bilim dallarının her birinin stresi kendi alanı içinde ele alması sonucunda farklı stres tanımlamaları ortaya çıkmıştır⁴¹.

Stres kavramının daha iyi anlaşılabilmesi amacıyla, öncelikle stresin ne olmadığı üzerinde durularak, çeşitli stres tanımlarının üzerinde birleştikleri ortak noktaların vurgulanması daha faydalı olacaktır. Aktaş ve Aktaş stresin ne olmadığı ve stres ile ilgili bilinen yanlış anlayışların ve değerlendirmelerin bilinmesi gerektiğini düşünmekte ve stres ile ilgili bilinen yanlışları aşağıdaki biçimde sıralamaktadırlar²;

- ✓ Stres, sanılanın aksine sadece sinirsel bir tansiyon değildir.

- ✓ Stres, basit bir endişe de değildir.
- ✓ Stresin sakınılacak veya zararlı bir durum olduğu da düşünülmemelidir.
- ✓ Strese karşı yapılacak hiçbir şeyin olmadığı düşüncesi de yanlıştır.
- ✓ Stresin yalnız yetişkinleri ilgilendiren veya çalışma hayatına ilişkin bir problem olduğu inancı da doğru değildir.

Stresin çok fazla tanımı olmakla birlikte, temelde ikiye ayrıldığı dikkati çekmektedir. Birincisi; direkt olarak stresin tarif edildiği basit anlamdaki stres tanımları, diğeri ise, stresin belirli aşamalara dayandırılarak sistematik anlamda yapılan tanımlarıdır.

Bugünkü anlamda olmasa da çok eski çalışmalarda yer alan stres kavramının kökeni Latince'de "Estrictia", eski Fransızca'da "Estrece" sözcüklerinden gelmektedir. Kavram 17. yy. da felaket, bela, musibet, dert, keder, elem anlamlarında kullanılmıştır. 18. ve 19. yy. da ise kavramın anlamı değişmiş ve güç, baskı, zor gibi anlamlarda objelere, kişiye, organa ve ruhsal yapıya yönelik olarak kullanılmıştır¹¹⁶.

Günümüzde stres kavramının sayısının hatırlanamayacağı kadar çok tanımının yapıldığı görülmektedir. Stres kavramının tanımındaki bu değişime; şartların, insanların yaşadığı ortamların ve stres kaynaklarının sebep olduğu düşünülmektedir. Stresin tanımlanması yapılırken ayrıca kişi ile çevresi hakkında iletişim kurduğu ve etkileşim içinde olduğu bütün sistemler dikkate alındığı görülmektedir. Modern stres olgusunun ortaya çıkışında üç bilim adamının ismi öne çıkmaktadır. Bunlar sırasıyla; W. B. Cannon, H. Selye ve R. S. Lazarus.

Walter B. Cannon'a göre; stres kavramı, istenmeyen çevresel etkilerden sonra bozulan fizyolojik iç dengeyi kazanmak için gerekli olan fizyolojik uyarıcılardır. Selye'ye göre stres, stres faktörlerine karşı organizmanın verdiği cevap anlamına gelmektedir. Lazarus'a göre ise stres, kişiden kaynaklanan bireysel dayanma gücünü aşan, bireye göre kendisini tehdit eden ilişkilerin toplamıdır⁴³.

Diğer bilim adamlarının da stres hakkında bilimsel tanım yaptıkları görülmektedir. Bu tanımlar kısaca: “Schermerhorn’a göre stres, “olağanüstü talepler, sınırlamalar veya fırsatlarla yüz yüze gelindiğinde birey tarafından yaşanan bir gerilim durumudur”. Iwanchewich ve Matteson stres terimini; “uyaranlar, tepkiler ve iki etkinlik arasındaki etkileşim” biçiminde tanımlamışlardır. Cox stresi “birey ve çevresi arasındaki karmaşık ve dinamik etkileşim sisteminin aracılık yapan ve tehdit eden bir parçası” olarak tanımlamıştır. Appley ve Trumbull, Cox’un etkileşimsel stres tanımını desteklemişler, kişi ve olay etkileşiminin önemine işaret etmişlerdir”. Mandler stresi, “zararlı etkenlerin yarattığı tehlike işareti” olarak kabul etmiş daha sonra bu tehlikenin ortaya çıkmasında organizmanın önemli rolü üzerinde durmuştur. Menaghan ve Mullan stresi kısa bir cümleyle özetlemişlerdir. “Stres organizmanın zararlı ortamlarla karşılaşan organizmanın bu ortamlarla baş edebilecek güçten yoksun olduğunda ortaya çıkan kötü ve zor bir durumdur”⁷².

Stres kavramının konuyla ilgilenen kişilerce değişik şekillerde ele alındığı ve tanımlandığı görülmektedir. Hatta Soria’sın Werhain’ten aktardığına göre; yapılan araştırma ve araştırmacı sayısı kadar stres tanımı olduğu söylenebilir¹⁰³. Stres’in tanımında farklı bir yöntem izleyen Artan ise uyarıcı, tepki, uyarıcı-tepki’ye yönelik tanımlar yapmıştır⁶.

Uyarıcı tanımlarına göre stres; birey üzerinde gerginlik tepkisi ile sonuçlanan güç ya da uyarıcıdır. Sonucunda ise gerilimli bir tepki ortaya çıkar. Burada vurgulanan nokta stresi yaratan dış kaynaklardır. Gerilim ise baskıdır. Organizmada bozulma yaratır. Ancak bu tanımda başarısız olan yön aynı stres yaratıcı uyarılarla karşılaşan iki ayrı kişinin, farklı gerilim düzeyleri gösterebilmesidir. Bu yüzdendir ki stres tanımlarında da ortak bir yaklaşımın söz konusu olmayacağı görülmektedir.

Tepki tanımlarına göre stres; bireyin istenmeyen bir dış olay ya da durum gibi çevresel bir stres etkenine gösterdiği fiziksel ya da psikolojik tepkidir. Uyarıcı tanımında stres bir “dış olay”dır, tepki tanımında ise stres “içsel bir tepki”dir. Tepki tamamen kişiye ait bir olgudur. Dolayısıyla uyarıcıyı bilmeden yalnızca tepkiyi gözleyerek stresi açıklamak söz konusu olamaz. Bu tanımın eksikliği de bu noktadadır.

Uyarıcı-tepki tanımlarına göre stres; odak noktası çevre ile birey arasındaki ilişkidir. Çevreden gelen uyarılara organizmanın verdiği tepki ve bu tepki ile uyarıcı arasındaki etkileşimdir⁶.

Artan, günümüzde en çok kullanılan ve kabul gören tanımın bu üç unsurun birlikte ele alındığı ve işleyişlerinin birlikte gözlemlendiği tanım olarak yorumlamış ve stresin "bireysel farklar veya psikolojik süreçler yoluyla gösterilen uyumsuz bir davranım olup, kişi üzerinde aşırı psikolojik ve fiziksel baskılar yapan herhangi bir dış (çevresel) hareket, durum veya olayın organizmaya yansıyan sonucu" olduğu şeklinde tanımlamıştır⁶.

Bu tanımlarda da görüldüğü gibi stres ve uyarıcı arasında çok ince bir fark vardır. Çünkü uyarıcı da organizmada bir tepkiye yol açan herhangi bir şeydir. Stres ve uyarıcı arasında bir derece farklılığı mevcuttur. Herhangi bir uyarıcının stres oluşturucu olabilmesi için, belli bir duyu organına yönelik önceden programlanmış olan rahatlık eşiğini aşır, sistemin dengesini bozması gerekir. Sistem, bu stres tepkisi sayesinde tekrar dengeye dönmek için bir uyum süreci başlatır. Gerilim, stres durumunun sistem üzerindeki etkisidir. Gerilim nedeniyle sistem, stres durumunda olduğu bilgisini alır ve dengeye dönme sürecine girer. Zorlanma ise, dengeye dönme süreci içinde sistemin ödediği bedel ya da harcadığı enerjinin miktarıdır¹¹⁰.

Stres, bireyler üzerinde etki yapan ve onların davranışlarını, başka insanlarla ilişkilerini etkileyen bir kavramdır. Stres, durup dururken ya da kendiliğinden oluşan bir durum değildir. Stresin oluşması için insanın içinde bulunduğu ya da hayatını sürdürdüğü ortam ve çevrede meydana gelen değişimlerin insanı etkilemesi gerekir. Ortamdaki değişimlerden her birey etkilenir ancak, bazı bireyler bu değişimlerden daha çok veya daha yavaş etkilenmektedirler. Stres, insanın yaşadığı ortamda meydana gelen bir değişimin veya insanın ortamı değiştirmesinin onun üzerinde etkiler bırakması ile ilgilidir. Etki altında kalan insanın kişilik özelliklerinin, bu etkilerin tesiri altında kalma derecesini etkilemesidir. Stresin oluşması için ortamdaki etkilenen bireyin vücudundaki özel biyo-kimyasal değişimlerin oluşmasıyla bireyin vücut sisteminin harekete geçmesi gereklidir⁹⁴.

2.1.2. Stres Sırasında Organizmada Meydana Gelen Değişiklikler

2.1.2.1. Genel Adaptasyon Sendromu

Selye, bedenin stresli durumlarda verdiği üç aşamalı tepkiyi "Genel Uyum Sendromu" (General Adaptation Syndrome, GAS) olarak adlandırmıştır. Bu kurama göre, organizmanın strese tepkisi üç aşamada gelişir. Bunlar alarm tepkisi, direnme ve tükenme aşamalarıdır^{15,16}.

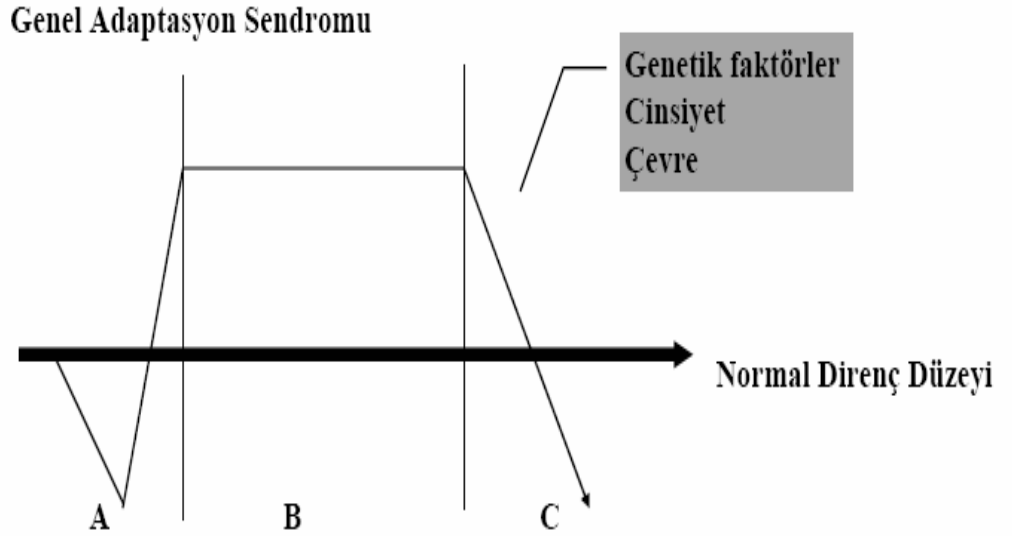
Birey bir tehdit ile karşılaştığında "Genel Adaptasyon Sendromu" (General Adaptation Syndrome, GAS) kuramına göre üç aşamalı bir tepki verme sürecine girebilecektir. Bu üç aşama aşağıda açıklanmıştır^{63,118}.

Alarm Aşaması: Birey bir stres kaynağı ile karşılaştığında, sempatik sinir sisteminin etkin hâle gelmesi nedeniyle beden "savaş" ya da "kaç" tepkisi gösterir. Savaş ya da kaç tepkisi sırasında bedende oluşan fiziksel ve kimyasal değişimler sonucunda kişi, stres kaynağı ile yüzleşmeye ya da kaçmaya hazır hale gelir. Bu durum kalp atışlarının hızlanması, tansiyonun yükselmesi, solunumun hızlanması ve ani adrenalin salgılanması biçiminde gelişir. Savaş ya da kaç tepkisinin ortaya çıktığı aşama, "alarm aşaması" olarak adlandırılır. Streste alarm aşamasında, stresi yaratan kaynaklar ve bunların yoğunluğu arttığı ölçüde stres eğrisi hızla normal direnç düzeyinin üzerine çıkarak normal davranıştan sapmanın ilk işaretleri verilmeye başlanır.

Direnme Aşaması: Alarm aşamasını, "uyum ya da direnme aşaması" izler. Stres kaynağına uyum sağlanırsa her şey normale döner. Bu aşamada kaybedilen enerji, yeniden kazanılmaya ve bedendeki tahribat giderilmeye çalışılır. Stresle başa çıkıldığında parasempatik sinir sistemi etkin olmaya başlar. Kalp atışı, tansiyon, solunum düzene girer, kas gerilimi azalır. Direnme aşamasında birey, strese karşı koymak için elinden gelen tüm gayreti ortaya koyar ve stresli bir insanın davranışlarını göstermektedir. Belirli bir süre bireyin davranışlarında ve yaşantısında bu durum gözlenebilir.

Tükenme Aşaması: Uyum aşamasındaki gerilim kaynakları ve bunların yoğunluk dereceleri azalmadığı ya da artış gösterdiklerinde,

bireyin gayreti kırılır ve davranışlarında ciddi derecede sapmalar ve hayal kırıklıklarının yaşandığı bir evreye girilir. Eğer stres kaynağı ile başa çıkılamaz ve uyum sağlanamaz ise, fiziksel kaynaklar kullanılamaz ve tükenme aşamasına geçilir. Tükenme aşamasında, parasempatik sinir sistemi etkindir. Kişi tükenmiştir ve stres kaynağı hala mevcuttur. Bu aşamada uzun süreli stres kaynakları ile mücadele edilemez ve kişi başka stres kaynaklarının etkilerine de açık hâle gelir.



Şekil 1. Genel Adaptasyon Sendromu¹⁶

A= Alarm dönemi

B= Direnç dönemi

C= Tükenme dönemi

2.1.2.2. HERO Prensipleri

Rowshan ise GUS'a benzer fakat değişik bir sistematik içerisinde stresin organizmadaki etkisini yorumlamıştır. Stresle karşılaşan bireyin tepkisellik sürecini pratik olarak "HERO" prensibiyle ortaya koymaktadır. Bu bağlamda HERO (kahraman) kelimesinin her bir harfi stres süreciyle ilgili olan İngilizce bir kelimeye karşılık gelmektedir. HERO'nun açılımı aşağıda yer almaktadır⁹⁸.

H (happening), stres oluşur,

E (evaluation), birey stresi değerlendirir,

R (response), birey strese karşı tepki verir (savaşır ya da kaçır),

O (outcome), birey bir sonuçla karşılaşır.

Örneğin, birisine onur kırıcı bir kelimeyle hitap edildiğinde, bireyde stres oluşur ve birey düşünür; Acaba neden böyle dedi?, hak ediyormuyum? gibi sorular sorarak, durumu değerlendirir. Daha sonra birey tepki olarak baş ağrısı hisseder veya sözle cevap verir. Sonuç olarak da; o kişiyi itici görme ve nefret etme gibi duygular ortaya çıkar⁹¹.

2.1.3. Stres Kaynakları

Stres kaynakları hakkında araştırma yapan bilim adamlarının benzer açıklamalar yaptıkları görülmektedir. Aralarındaki farklar genellikle stres kaynaklarının gruplandırılması konusunda ortaya çıkmaktadır. Benzer stres kaynaklarının farklı başlıklar altında toplanması, çok detaylı stres kaynaklarının tasnifi veya genel çerçeve içerisinde stres kaynaklarının tasnifi gibi farklılıklar dikkatleri çekmektedir. Stres kaynakları; genel yapısı itibariyle örgüt dışı stres kaynakları, örgütsel stres kaynakları ve kişisel stres kaynakları çatısı altında toplanmaktadır.

Güçlü, stres yaratan faktörlerin başlıca üç grupta toplanabileceğini belirtmiş ve bunları; bireyin kendisi ile ilgili stres kaynakları, bireyin iş çevresinin yarattığı stres kaynakları ve bireyin yaşadığı genel çevre ortamının oluşturduğu stres kaynakları olarak sıralamıştır⁵⁵.

Gümüştekin ve Öztemiz, stres kaynaklarını; bireysel, grup, örgütsel ve örgüt dışı olarak da sınıflandırmışlar ve bireysel düzeydeki stres kaynaklarını, doğrudan bireyin görevi ve sorumlulukları ile bağlantılı olduğunu, grup ve örgütsel düzeydeki stres kaynaklarının da, daha geniş bir alanda ve grup birlikteliği, gruplar arası çatışma, örgütsel iklim ve örgütsel dizayn gibi etkenleri kapsadığını, son olarak örgüt dışı stres kaynaklarını ise, aile, yaşam kalitesi gibi etkenler yoluyla oluşturmuşlardır⁵⁷.

Ekinci ve ekici, stres faktörlerini farklı biçimde sınıflandırmışlar ve stres kaynaklarını genel çevresel, örgütsel ve bireysel temeline oturtmuşlardır⁴¹.

Işıkhan ve Tutar'a göre örgütsel stres faktörlerinin yanı sıra bazı sosyo-demografik faktörlerin de stres yapıcı etkisi görülebilmektedir^{63,118}.

Yapılan araştırmalar, stresin tanımının ve stres yaratan faktörlerin kişiden kişiye değişiklik gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu stresin psikolojik yönüdür. Yani stres, ortamda ne olduğuna bağlı olarak değil, kişinin olayı nasıl yorumladığına ve nasıl tepki verdiğine bağlı olarak ortaya çıkar. Bazılarımız için evlenmek, terfi etmek, tatile çıkmak gibi olumlu gözükten olaylarda stres yaratıcı olabilir¹⁰³.

Ayrıca 2007 yılında, Associated Press (AP) Ajansı, uluslararası araştırma şirketi Ipsos'un desteğiyle 10 ülkede, insanların en çok neleri kendileri için stres kaynağı olarak gördüğüne ilişkin bir kamuoyu araştırması yaptırmıştır.

AP'nin haberine göre, araştırma, Avustralya, Kanada, Fransa, İtalya, Almanya, Meksika, Güney Kore, İspanya, İngiltere ve ABD'de 1000'er kişiyle yapılmıştır.

Yapılan araştırma sonucuna göre, Avustralya'da halkın yüzde 35'i, "işi" en büyük stres kaynağı olarak gördüklerini belirtmişlerdir.

Kanada'da da halkın yüzde 76'sı günlük hayatında sık sık ya da zaman zaman stres yaşadığını söylerken, en büyük stres kaynağı olarak yüzde 32'si "işi"lerini, yüzde 28'i "malî" durumunu göstermiştir. Fransa'da da katılımcıların yüzde 45'i, zaman zaman ya da sık sık hayatlarının kontrolleri dışına çıktığını hissettiklerini söylemişler ve yüzde 30'ar oranla "işi" ve "malî" durumu en önemli stres kaynakları olarak göstermişlerdir. Almanların da yüzde 51'i günlük hayatlarında sık sık ya da zaman zaman stres hissettiklerini söylemişlerdir. İtalyanların da yüzde 34'ü "işi"lerini, yüzde 20'si "malî" durumunu en büyük stres kaynağı olarak göstermişlerdir. İngiltere'de ise halkın yüzde 32'si malî durumu, yüzde 26'sı işi en önemli stres kaynağı olarak işaret etmişlerdir.

ABD'de de katılımcıların dörtte üçü günlük hayatlarında sık sık ya da zaman zaman stres hissettiklerini ifade ederken, yüzde 34'ü malî durumu, yüzde 26'sı işi en önemli stres kaynağı olarak göstermişler.

Araştırma yapılan ülkelerden, günlük hayatta stres yaşadıklarını söyleyenlerin oranının yüzde 81 ile en yüksek çıktığı yer olan Güney

Kore`de de yüzde 33 oranla iş, yüzde 28 oranla da malî durum en önemli stres kaynağı olarak ortaya konmuştur.

AP'nin yaptırmış olduğu bu araştırma sonuçları da göstermektedir ki; insanların stres kaynaklarının ilk sırasını işleri ile ilgili olanları almakta ve bunu mali konular izlemektedir.

2.1.3.1. Örgütsel Stres Kaynakları

2.1.3.1.1. İşle İlgili Stres Kaynakları

Günümüzde çalışanlar, değişimlerin ve belirsizliklerin yaşandığı bir iş ortamında çalışmaktadırlar. En çok karşılaşılan işle ilgili stres kaynakları; işten atılma, yönetici ile ilgili sorunlar, iş koşullarında değişimler (terfi edememe, uzun çalışma saatleri vs.), iş dizaynı, iş talepleri, sıkıcı/rutin işler, olumlu durumlar (örneğin, yeni bir iş, yükselme, başarı vs. gibi durumlarda başarı düzeyini sürdürebilme de strese neden olabilir), iş teslimleri, başarısızlık korkusu, yetersiz destek, iş belirsizliği, rol çatışması, değişim, yeni teknoloji, aşırı veya yetersiz iş yükü, aşırı kurallar ve düzenlemeler, kararlara katılımın yetersizliği, kişiler arası ilişkilerin yetersizliği, örgütsel yapı, örgütsel liderlik, örgüt politikaları, iletişim problemleri, kontrol yetersizliği, adil olmayan ödemeler, örgüt kültürünün eksikliği, ortak hedef, inanç ve duyguların eksikliği ve işletme ile çalışan değerleri arasındaki farklılıklar olarak tasnif edilmiştir⁵⁷.

2.1.3.1.2. İş Yükü ve Çalışma Koşulları

Belirli bir zaman dilimi içinde bir çok işi yapma durumunda olan bireylerde stres oranı yüksektir. Aşırı iş yükü, işle ilgili stres kaynakları arasında en önemli ve en çok karşılaşılan etkenlerdendir. Aşırı çalışma sonucunda bireyin ruh ve beden sağlığının bozulması söz konusudur. Bir işin başarımı için ayrılan zamandan daha çok zamana ve güce gerek duyulması, işin gereklerinin bireyin yeteneğini ve beceri düzeyini aşması bireyde strese yol açabilmektedir¹¹¹.

Yetersiz çalışma koşulları da iş stres kaynaklarının önemli bir yönüdür. Aşırı sıcak, gürültü, az veya çok aydınlatma, radyasyon ve hava kirliliği çalışma koşullarını etkilemektedir. Bu etkenlerin olduğu fiziksel çalışma ortamı negatif unsurlar içerir ve stres yaratır. İş ortamında bu tür

çalışma koşullarının yanında, uzun çalışma saatleri gibi etkenlerin varlığı stresi artırırken, bireyin performansını düşürmektedir⁵⁷.

2.1.3.1.3. Rol Çatışması, Rol Belirsizliği ve Çelişkili Görev

Örgüt çalışanlarının yaşadığı rol sorunları, onları strese sokup, sağlıksız, mutsuz, işletmeye güvensiz ve çalışmak için isteksiz insanlar hâline getirir, örgütler ise, sağlıksız, güçsüz, tükenmiş ve isteksiz bir ordu ile çalışmak zorunda kalır²⁹.

Rol, “bireyin bulunduğu statü sınırları içinde neyi yapabileceği veya neyi yapamayacağı şeklindeki belirlenmiş davranışlarının toplamı” olarak tanımlanmıştır⁵⁷. Bireyin bir sosyal grup içinde hakları ve yükümlülükleri belirlendiğinde, onun aynı zamanda rolü de belirlenmiş olmaktadır. Bireyin aynı anda birden fazla rolü gerçekleştirmek durumunda kalması ve bu rollerden birini diğerine oranla daha fazla benimsemesi, bireyin üstlendiği “rol” ile “kişilik özellikleri” uymaması gibi durumlarda rol çatışması meydana gelmektedir⁹³.

Rolün açıkça tanımlanmadığı veya üstlenilen rolün yeterince bilinmediği durumlarda rol belirsizliği görülür. Çalışan kişi için sorumlulukların genişliği, otoritesinin sınırları, işletme kuralları, iş güvenliği konularında açıklık olmaması gibi nedenler rol belirsizliğini doğurmaktadır⁹³.

Katz ve Khan’a göre çelişkili görev, aynı anda ortaya çıkan uyulması zorunlu iki (veya daha çok) farklı baskının arasındaki tutarsızlıktır⁶⁸. Yapılan araştırmalar, görevlerindeki çelişkilerden yakınların genelde iş tatminlerinin az olduğunu veya yok olmaya yakın olduğunu ve bu durumun gerginlikleri artırdığını ortaya çıkarmıştır⁵⁷.

2.1.3.1.4. Kariyer Gelişimi ve Statü

Birey, meslekî kariyerinin her aşamasında az ya da çok stres altındadır. Çalışanların meslekî yaşamlarından dolayı yaşadıkları stres; iş güvenliği, terfiler, nakiller ve gelişimle ilgili fırsatları kapsayan kariyer planlama ve gelişimi ile ilgilidir. Bireyler örgütte ilerlemek, daha iyi mevkilere gelebilmek için daha çok çaba harcarlar. Bu durum onların ister istemez kendilerini baskı altında hissetmelerine neden olur.

Bireyin çok veya az çalışması onları ya terfi ettirecektir, ya da yetersiz çalışmaları ve başarısızlıklarından ötürü bulundukları mevkiden daha düşük bir mevkide görev almalarına neden olacaktır. Bu gerçeği yaşayan birey, baskı ve gerilim altında kalacak ve az veya çok stres altında çalışacaktır⁵⁷.

2.1.3.1.5. Örgütte Kişiler Arası İlişkiler

İyi çalışma ilişkileri ve aynı düzeyde çalışanlar, astlar ve üstler ile karşılıklı etkileşim, örgütsel yaşamın çok önemli bir parçası olup, bireysel ve örgütsel amaçların başarımına yardım eder; yetersiz veya eksik olduğunda ise, stres kaynağı oluşur. Örgüt içinde çalışma grubunun her türlü ilişkileri (toplantı, telefon görüşmeleri vb.) stres kaynağı olabilir.

Bir işletmenin belirli bir grubu içerisinde yer alan kişiler arasında, kişilik uyumu beklemek her zaman mümkün değildir. Ancak yönetici ile yönettiği kişiler arasında önemli ölçüde kişilik uyumsuzluğu varsa yöneticilerin bazı davranış ve uygulamaları grup tarafından olumlu algılanmayabilir. Bu durum, o ortamda ilişkilerin kötüye gitmesine, iş tatminsizliğine, iş ile ilgili kuşkularının artmasına ve örgütün amacını yerine getirememesine neden olabilir⁴².

İş görenlerin beraber çalıştıkları kişilerin nitelikleri yüzünden işlerine karşı büyük bir heyecan (faydalı stres) duydukları görülmüştür. Diğer taraftan, sağlıksız iş ilişkileri yüzünden hasta olan insanlar da vardır. Güvensizlik, sorunların çözümüne ilgisizlik gibi belirtiler yetersiz ilişkiler olarak görülür. Yetersiz ilişkilerin olduğu örgütlerde, iş tatminsizliği, işle bağıntılı kuşkular ve güvensizlikler artar, örgütün amaçlarını gerçekleştirmesi güçleşir⁵⁷.

2.1.3.1.6. Gruptan Kaynaklanan Stres

Her örgüt, grup içindeki ilişkilerden doğal olarak etkilenir. Grup özelliklerinin çoğu, bireyler için güçlü bir stres kaynağıdır. Bir çalışma grubunun üyeleri arasındaki ilişkiler, bireyin sağlığı üzerinde önemli bir etkidir. Potansiyel bir stres kaynağı olan gruptan kaynaklanan stres, grup bağlılığının zayıf olması, sosyal desteğin zayıf olması, bireyin kendi içinde, kişiler arası ve gruplar arası çatışması biçimindedir⁵⁷.

2.1.3.1.7. Örgütsel Yapıya İlişkin Stres Kaynakları

Bireyin çalıştığı işyeri de stres kaynağı olabilir. Karar verme süreçlerine yetersiz katılım, iletişim sorunları, günlük davranış biçimleri, kurum içinde kurallar, sınırlamalar ve engellemeler nedeniyle sorunlar çıkabilir. Örgüt içinde yaşanan bu stres kaynaklarının yanında örgütün kendisi ile ilgili stres kaynakları da vardır. Örgütsel stres kaynakları; politikalar, yapılar, fiziksel koşullar ve süreçler olarak da gruplandırılabilir⁵⁷.

Örgütte farklılaşma ve uzmanlaşma derecesi, kurallar, prosedürler, politikalar ve katılma düzeyinin azlığı gibi etkenleri kapsayan örgütsel yapı; bir örgütte otoriter yapıya sahip bir liderin, çalışan üzerinde korku ve endişe yaratması, liderin çalışandan belli bir süre içinde bir işi bitirme zorunluluğu getirmesi, baskı uygulaması, sıkı kontrolü, cezalandırmaları; örgütün yaşam sürecini oluşturan kurulma, büyüme, olgunlaşma ve gerileme evreleri ve bu evrelerin çalışan üzerinde yarattığı farklı etkiler, kuruluş ve gerileme evrelerinde yaşanan yoğun baskılar, olgunluk evresinde ise nispeten daha az yaşanan baskılar; evlilik, çocuk, sağlık, ekonomik problemler gibi doğrudan bireyin hayatına yön veren etkenlerin bireyin iş yaşamına yansiyarak iş verimi üzerinde olumsuz etkileri ve son olarak, stresin yaşanmadığı bir çalışma ortamı bulmanın neredeyse imkânsız olduğu günümüzde işlerinden gerçek tatmini bekleyen hem yöneticiler hem de çalışanlar için işin monoton olması, başlıca stres kaynakları arasında sayılabilir⁵⁷.

Stresin olmadığı bir iş ortamı monotonluk demektir. İşlerin monotonluğa dönüşmesi ve yoğun sıkıntı çalışanlarda gerginlik yaratabilir. Bu nedenle, ılımlı bir düzeyde stres yaşamak monoton ve tekdüze bir çalışma yaşamını engelleyerek çalışan üzerinde pozitif etkiler yaratabilir.

Monotonluk, işgörenler için bir şikâyet ve doyumsuzluk kaynağıdır. Çoğunlukla çok basit, fakat peş peşe tekrarlanan iş ve işlemler, işgörenin yapıcı ve yaratıcı yeteneklerini dışlayan, monoton iş şekilleri, çalışanları sosyal çevreden koparan, otomasyon, bilgi işlem teknolojisi, robot sistemlerinin getirdiği bezdirici iş şekilleri birer stres kaynağıdır. İşin monotonluğunu önlemek için alınacak birtakım önlemler; küçük iş grupları

oluşturmak, grup içinde iş değişimi, iş ve çalışma dönemlerinde değişiklik, yapılacak değişikliklerde işgörenlerin görüşünün alınması, müzik yayını yapılması, gibi uygulamalar olabilir¹²⁸.

2.1.3.1.8. Rekabet ve Belirsizlikler

Rekabet, işletmeleri daha çok çalışmaya, üretmeye, yenilikleri izlemeye ve uygulamaya zorlamaktadır. Bu durum, sistemin yeniden düzenlenmesini, yapılandırılmasını, denetlenmesini, politikaların ve süreçlerin yeniden planlanmasını gerektirmektedir. Ekonomik, politik ve teknolojik belirsizlikler de, insanlar üzerinde baskı yaratabilir. İşsizlik tehlikesi, enflasyon, ücret yetersizliği, çalışma saatleri gibi daha çok iş yaşamında oluşan değişiklikler sonucu ekonomik belirsizlikler ortaya çıkar. Hükümetin değiştiği dönemlerde oluşabilecek güvensizlik ortamı gibi politik belirsizlikler insanlar üzerinde baskı yaratabilir. Tüm dünyada teknolojinin büyük bir hızla gelişmesi, makinelerin ve robotların insanların yerini almaya başlayacağı düşüncesi insanların bilgi ve yeteneklerinin artık fazla bir önem taşımadığı sonucunu doğuracak olması stres yaratmaktadır³⁰.

2.1.3.1.9. Değişim Süreci ve Teknoloji

İşte karşılaşılan bir diğer stres etmeni de, değişimdir. Bireyler kendilerine heyecan veren işleri yapmaktan hoşlanıyorsa stresten daha az etkilenmektedirler. Öte yandan değişimi kendileri ve çevreleri için ürkütücü bir etmen olarak görüyorlarsa, stresten daha çok ve olumsuz etkilenmeleri kaçınılmaz olacaktır.

Stres kaynağı olarak değişimin kendisinden daha çok, değişimin algılanması ve değerlendirilmesi önem taşımaktadır. Örneğin, sık sık değişen yöneticilere ve örgütsel uygulamalara çalışanların hemen uyması beklenmemelidir. Değişim işle ilgili yeni yöntem ve uygulamalar getirmişse, çalışanların eğitiminin sağlanması gereklidir.

Değişim, çalışma gruplarında, iş sorumluluklarında, iş süreçlerinde veya üretimde, donanım veya teknoloji kullanımında görülebilir. İnsanlar özellikle gelecek hakkında kesinlik hissetmediklerinde değişim güçlü bir stres kaynağı olabilir. İşletmede yeni teknolojik ilerleme, çalışanlar

üzerinde stres yaratmaktadır. İlerleyen ve gelişen dünya teknolojisi, işletmelerde çalışan işgücünü gereksiz kılmaya başlamaktadır⁵⁷.

2.1.3.2. Örgüt Dışı Stres Kaynakları

İşgörenlerin örgüt içinde çalıştıkları çevrenin dışında bir de toplumsal yani genel çevresi vardır. Toplumsal çevrenin işgörenden istediği eylem ve işlemler, işgörenlerle ilgili diğer bireylerin beklentileriyle şekillenir. Birey üzerinde toplumsal bir baskı vardır. Bu baskı, yasal yollarla olabileceği gibi, gelenek ve göreneklerle de olabilir¹⁹.

Modern dünyanın insanı açısından stres kaynaklarını işe bağlı olup olmaması bakımından ayırmak her zaman kolay olmamaktadır. Çünkü, günümüzde birey, iş, aile ve sosyal çevre üçgeni arasında yaşantısını sürdürmekte, zaman zaman iş hayatını iş dışı yaşantısı etkilemekte veya tersi durumlarla karşı karşıya kalmaktadır. Belirli sorumluluk kademesine gelen kişiler, iş ve aile yaşantısını dengelemek, her iki yaşantıyı da özel bir sosyal ortamda yürütmek zorundadırlar. İş yaşamı ile aile yaşamının gerektirdikleri de kişi üzerinde strese neden olmaktadır.

Bireyin günlük yaşantısında karşı karşıya kaldığı toplumsal ve teknolojik değişimlerin, aile ilişkilerinin, gün içerisindeki ulaşım sorunlarının ve yaşanılan yerin değiştirilmesinin, ekonomik ve finanssal koşulların, ülke ekonomisinin gidişatı ve çeşitli ekonomik sorunlar stres kaynağı olmaktadır. Sosyal ve teknik değişimin insanların hayat tarzı üzerindeki etkisi büyüktür. Kalabalık, hareketli ve telaşlı bir hayatın yaşandığı büyük şehirlerde yaşayan insanların iş stresi potansiyelleri artmaktadır⁴³.

İş dışı olan ancak bireyi işinde de etkileyen stres kaynaklarını şu şekilde sıralayabiliriz; genellikle yeni bir çocuğun doğumu, şiddetli geçimsizlik, ekonomik yetersizlikler gibi ailevi olaylar; beklenmedik bir harcama yapmak zorunda kalınması, düşük ücretle çalışmak gibi ekonomik sorunlar ve daha önce uğraşılan bir hobiden vazgeçilmesi ya da kişinin düzenli bir hayat yaşayamaması gibi kişisel ilişkilerdir⁹⁵.

Ekonomik yetersizlikler ve ücretlerin düşüklüğü nedeniyle işgörenlerin ekonomik ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayamamaları ilgili kişilerin ikinci bir iş bulup çalışmak zorunda kalmalarına neden olmaktadır.

Özellikle gündüz çalışan bireylerin, gece ikinci bir işe devam etmeleri ya da hafta sonları çalışmak zorunda kalmaları, bu bireyler üzerindeki iş baskısını artırmakta doğal olarak da stres kaynakları yoğunlaşmaktadır. Ekonomik nedenlerden dolayı gelecek endişesi yaşayan bireylerdeki stres durumları daha da ileri boyutlara ulaşmaktadır⁵⁵.

Gündelik yaşantıda karşılaşılan olaylar ve kişilerin her biri potansiyel stres kaynağıdır. Stres; evde, işyerinde, sokakta, randevuda, toplantıda, otobüste ya da hiç beklenmeyen bir anda karşımıza çıkıverir. Çoğu zaman nerede, ne zaman ve nasıl ortaya çıkacağı önceden kestirilemez. Stresin doğal yapısında bulunan bu belirsizlik, değişkenlik ve bilinmezlik aynı zamanda tehdidin boyutunu da genişletmektedir³⁸.

Günlük yaşantı içerisindeki acelecilik, sürekli hareket, hızlı kentleşme ve kalabalıklar potansiyel bir stres kaynağıdır. Çeşitli nedenlerden ötürü bir kentten başka bir kente taşınma da strese neden olabilir. Maddi sıkıntılardan dolayı günümüzde çoğu insan ikinci bir işte çalışmaktadır ya da eşlerden her ikisi de iş yaşamı içerisinde yer almaktadır. Bu durum eğlenceye ve aileye ayrılacak zamanı oldukça kısaltmaktadır ve başlı başına stres kaynağı olmaktadır. Özellikle çalışan evli kadınlar evde ve iş yerinde farklı roller üstlenmek durumunda kalmaktalar ve bunun sonucunda da strese yol açan rol çatışması yaşayabilmektedirler³⁸.

Bu sayılan nedenlerin dışında herhangi bir etki olmadan insanların strese maruz kaldığını da unutmamak gerekir. İçinde bulunulan durumdan hoşnut olmamak veya sürekli tatminsizlik de kişi için başlı başına bir stres kaynağı olabilir. Nitekim insanların çoğu başka bir yerde, başka bir iş yaparak, başka birisiyle ve bol para ve zamana sahip olarak yaşamayı hayal ederek hayatlarını geçirirler²³.

Bireyler, sürekli değişen yaşama uyum sağlamaya çalışmaktadır. Yani mücadelelerinin gerektirdiği şartlara, bedensel yapılarını, fizyolojik organizasyonlarını ve davranışlarını değiştirerek uymaktadırlar¹⁷.

Stres tepkisinin özünde bireyin değişmelere uyum sağlama çabası vardır. Değişme ve bu değişmeye bağlı olarak gösterilmesi gereken uyum

abası ne kadar fazla ise bireyin bunu algılama ve yorumlama düzeyine göre ortaya çıkacak stres tepkisi de o oranda yüksek olacaktır⁹⁵.

Bireyin genel psikolojik durumunu etkileyen gündelik sıkıntılarının, çeşitli olası kaynakları vardır. Bunlardan biri önemli yaşam olaylarıdır. Kişi ne kadar çok önemli yaşam olayına maruz kalmışsa, daha sonra bir hastalık geçirme olasılığı o kadar yüksek olmaktadır¹¹⁰.

Yaşam olaylarının stres yapıcı ve zorlayıcı etkisi bunların sayısına, şiddetine, bireyin bunlarla başa çıkma ve denetleme gücüne bağlı olduğu belirtilmektedir⁷¹. Değişiklikten doğan zorlanma ve bu duruma uyum sağlama çabası, kişinin ruh, beden sağlığını ve hayat enerjisini tehdit edici boyutlara ulaşabildiği gibi, yapabilme inancını ve iyimserliğini kaybetmeyen bireyler için olumlu enerji kaynağı da olabilir ve yepyeni bir hayatın kapılarını da aabilir¹⁶.

Psikososyal alışma sahası kişi ve kişinin yaşadığı sosyal evre arasındaki karşılıklı etkileşimleri inceler. Bu sahada yapılan çalışmalar hastalıkların başlangıcı ve stres dolu hayat olayları arasındaki ilişkilere olan ilgi nedeniyle başlamıştır. Stres dolu hayat olayları, uyumcu veya taklit davranışı veya bireyin sürüp giden hayatında önemli bir değişiklik yaratan pozitif veya negatif olaylardır^{60,61}.

2.1.3.3. Bireysel Stres Kaynakları

Stres ve örgütsel ilişki arasındaki bağ incelendiğinde işgörenin kişiliğinin de bir örgütsel stres kaynağı olduğunu görmemiz mümkündür. Kişinin çevresini nasıl algıladığı, çevresel değişimlere ve ilişkilere nasıl bir tepki gösterdiği belirli sınırlar içerisinde ilgili kişinin kişiliği ile de ilgilidir.

İşgörenin otokratik yapılı biri olması, cinsiyeti, duygusal olarak ie dönük veya dışa dönük bir yapı göstermesi, duygusal açıdan çok çabuk incinmesi, olumsuzluklar karşısında gösterdiği direnç ve genel olarak başarı ihtiyacı, örgütsel yapı içinde birer stres kaynağı olarak karşımıza ıkabilir⁴³.

İşgörenin rgt içindeki davranışında kişilik ne kadar önemliyse, bireylerin örgütsel stres kaynaklarından etkilenmesinde de o kadar önemlidir. Genellikle bireyler, strese eğilimli olma düzeyleri açısından

birbirlerinden farklıdırlar. İşgörenleri, strese eğilimleri bakımından sınıflandıracak olursak A tipi, B tipi ve Karma tip kişilik özellikleri olmak üzere üç farklı işgören kişiliği ortaya konulabilir¹⁶.

A tipi davranış özellikleri genellikle acele konuşmak, diğer insanlar konuşurken acele etmek, hızlı yemek, sırada beklemekten nefret etmek, asla bir şeye yetişmek durumunda olmamak, zamanın elverdiğinden daha fazla etkinlikte dolu bir programa sahip olmak, zamanı boşa harcamaktan nefret etmek, aynı anda bir çok şeyi yapmaya çalışmak, çok yavaş insanlara karşı sabırsızlık, dinlenme, dostluk veya zevk verici şeyler için çok az zaman ayırmaktır. Örgütlerin çoğu A tipi davranışlar gösteren kişileri ödüllendirmekte ve kendi yöneticilerinden A tipi davranış modellerini benimsemelerini beklemektedir. Bu nedenle de örgütlerdeki pek çok birey, fiziksel ve zihinsel sağlığı pahasına bu özellikleri göstermektedir³⁸.

B tipi davranış özelliği gösteren bireyler, A tipindeki bireylerin tam tersidir. B tipi insanlar, katı kurallardan arınmış ve esnekler. Zamanı sorun etmezler, rahat ve sabırlıdırlar. Başarı konusunda aşırı hırslı değildirler. Kolay kolay sinirlenmez ve tedirgin olmazlar. Yaptıkları işten zevk almayı bilirler. İşleriyle ilgili rahatlıkları onlara suçluluk duygusu vermez, sakin ve düzenli çalışırlar. Oldukça açık ve rahattırlar. Zamanla pek ilgilenmezler. Başarı onlara pek fazla bir şey vermez. Başkaları ile yarışa girmezler. Konuşmaları bile daha rahat ve sakin bir tondadır. B tipi birey, kendisinden ve çevresinden emin bir tiptir. B tipi birey, A tipi bireyin tersine kolay yaşayan bir tiptir³⁸.

Örgütlerde çalışan bireyler, A ve B tipinin özelliklerini karışık olarak da taşıyabilirler. Bu tip bireylere karma tip denmektedir. Ancak önemli olan, bireyin hangi tipin özelliklerine daha yakın davranışlar sergilediğidir. Amaç, işgörenlerin kendisine zarar vermeden, işle ve iş ortamındaki diğer insanlarla barışık bir biçimde çalışmasını sağlamaktır⁹⁵.

A ve B tipi kişilerin belirgin özelliklerini aşağıdaki tabloyla özetlenmiştir³⁸.

Tablo 1. A tipi ve B tipi kişiliklerin özellikleri

A TİPİ KİŞİLİK YAPISI	B TİPİ KİŞİLİK YAPISI
Daima hareket hâlindeyler	Zamanla ilgileri pek yoktur
Hızlı yürürler	Sabırlıdırlar
Hızlı yemek yerler	Övünmekten hoşlanmazlar
Hızlı konuşurlar	İçleri rahat bir şekilde dinlenirler
Sabırsızdırlar	İş i hemen bitirme baskısı altında değildirlar
Aynı anda iki şey yaparlar	Yumuşak başlıdırlar
Boş zamanları pek yoktur	Asla acele etmezler
Sayılara karşı saplantılıdırlar	Oyunları ve sporları kazanmak için değil eğlenmek için yaparlar
Sayılarla başarıyı ölçme eğilimindedirlar	
Agresiftirlar	
Rekabetçidirlar	
Sürekli zaman baskısı altındadırlar	

Diğer taraftan bir örgüt ortamında yer alan stres faktörlerinin yanı sıra bazı sosyo-demografik faktörlerin de stres yapıcı etkisi görülebilmektedir. Bu bağlamda başlıca sosyo-demografik faktörler arasında yaş, cinsiyet, medenî durum, eğitim düzeyi, işteki çalışma süresi (yıl) yanında iş ile ilgili memnuniyet de yer almaktadır. Sosyo-demografik değişkenler stres açısından genel olarak aşağıdaki gibi değerlendirilmektedir^{63,118}.

- ✓ **Yaş faktörü:** Gençliğinde başarısız tecrübeler yaşamış bireyler, yaşları ilerledikçe bilgi ve yeterlilik açısından kendilerini yetersiz görebileceklerdir. Diğer taraftan kişilik olarak duyarlı bireyler ileriki yaşlarda daha fazla strese girmektedirler. Ayrıca bilgi ve deneyimleri yetersiz genç bireyler de stres yaşayabilmektedirler.
- ✓ **Cinsiyet:** Kadınların erkeklere göre daha duygusal olmaları, evli olan bayanların daha fazla sorumluluk üstlenmeleri, yönetim ve çalışanların kadınlara pozitif yaklaşmaması, işin zorluk derecesi ve psikolojik şiddet kadınların erkeklere nazaran daha fazla strese girmelerine neden olabilmektedir.

- ✓ **Medenî durum:** Evli kadınların daha fazla sorumluluk üstlenmesi, boşanma, eşin hastalanması, eşin ölümü strese neden olabilmektedir. Ayrıca pozitif bir evlilik süreci yaşayan bireyler için bekâr olan bireylere göre stres düzeyi daha düşük olabilmektedir.
- ✓ **Eğitim düzeyi:** Üniversite mezunlarının, ilköğretim ve lise mezunlarına göre daha fazla yıprandıkları, buna karşılık eğitim düzeyi, bilgi ve tecrübe yükseldikçe stresle baş edebilmenin daha kolaylaştığı görülmektedir.
- ✓ **İşteki çalışma süresi (yıl):** İşe yeni başlamak örgütün değerlerini ve hiyerarşik yapısını yeterince anlayamama nedeniyle birey stres yaşayabilecektir. Diğer taraftan genç insanlar kendilerini ispat etme ve ilerlemek için daha fazla strese girebilmektedirler.
- ✓ **İş ile ilgili memnuniyet:** İşten doyum alamama strese neden olabilmektedir.

2.1.4. Stresin Belirtileri

Stresin kendine özgü bazı belirtileri vardır. Bu belirtiler; gerginlik hali, sürekli endişe duyma, aşırı derecede alkol ve sigara kullanımı, uykusuzluk, işbirliğine girmede yaşanan zorluklar, yetersizlik duygusu, duygusal dengesizlik, sindirim sorunları, yüksek tansiyondur⁹⁴.

Stres kısa süreli yaşansa bile, gerginlik, kalp atışlarındaki yükselme veya aşırı alkol ve sigara kullanımı gibi kısa sürede ortaya çıkan sonuçların kalıcı olmasına neden olabilir. Stres, koroner kalp rahatsızlığı için yüksek bir risk taşıyan aşırı yeme-içme ve sigara kullanımının artmasına da neden olur⁵⁵. Braham stres ile ilgili belirtileri, fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olmak üzere dört grupta toplamıştır²⁵.

- ✓ **Fiziksel belirtiler:** Baş ağrısı, düzensiz uyku, sırt ağrıları, çene kasılması veya diş gıcırdatma, kabızlık, ishal ve kolit, döküntü, kas ağrıları, hazımsızlık ve ülser, yüksek tansiyon veya kalp krizi, aşırı terleme, iştahta değişiklik, yorgunluk veya enerji kaybı, kazalarda artış.

- ✓ **Duygusal belirtiler:** Kaygı veya endişe, depresyon veya çabuk ağlama, ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişmesi, asabilik, gerginlik, özgüven azalması veya güvensizlik hissi, aşırı hassasiyet veya kolay kırılabilirlik, öfke patlamaları, saldırganlık veya düşmanlık, duygusal olarak tükendiğini hissetme.
- ✓ **Zihinsel belirtiler:** Konsantrasyon eksikliği, karar vermede güçlük, unutkanlık, zihin karışıklığı, hafızada zayıflık, aşırı derecede hayal kurma, tek bir fikir veya düşünceyle meşgul olma, mizah anlayışı kaybı, düşük verimlilik, iş kalitesinde düşüş, hatalarda artış, muhakemede zayıflama.
- ✓ **Sosyal belirtiler:** İnsanlara karşı güvensizlik, başkalarını suçlamak, randevulara gitmemek veya çok kısa zaman kala iptal etmek, insanlarda hata bulmaya çalışmak ve sözle rencide etmek, haddinden fazla savunmacı tutum, bir çok kişiye birden küs olmak, konuşmamak⁵⁵.

Olağan durumlar dışında bu belirtiler sık görülmeye başlarsa, bireyler stres altında demektir. Stresi kontrol etmenin ilk adımı, stresin farkında olmaktır. Yapılması gereken, bireyin kendi fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal özelliklerini iyi analiz etmesi ve normal dışı durumlardaki bu belirtilerin farkına vararak stres yaratıcı durumla en iyi şekilde başa çıkabilmesidir.

2.2. TÜKENMİŞLİK KAVRAMI

2.2.1. Tükenmişlik Kavramının Tanımı

1970'li yılların sonu ve 1980'li yılların başında ortaya çıkan tükenmişlik kavramı, ilk olarak 1974 yılında Freudenberger'in stres ile ilgili "Journal of Social Issues" da yayınladığı çalışmasında yer almış⁹⁶ ve başarısızlık, yıpranma, enerji ve güç kaybı, insanın iç kaynakları üzerinde karşılanamayan istek ve taleplerden dolayı ortaya çıkan "tükenme" durumu olarak tanımlanmıştır⁵⁰.

Konuyla ilgili olarak yapılan ilk çalışmalarda, birçok kişiyi etkilemesine rağmen gerçekte tükenmişliğin ne olduğu ile ilgili

anlaşılamayan noktalar olduğu belirtilmiştir. Bu yüzden ilk on yıl içinde çeşitli tükenmişlik tanımları yapılmıştır¹³.

Freudenberger ve Richelson'a göre tükenmişlik bir nedene bağlılık, yaşam tarzı veya ilişkiler sebebiyle oluşan asabiyet ya da yorgunluk, hayatımıza anlam kazandırma gayretimiz sonucunda oluşan bir olgu ve çağımızın toplumsal yaşantısının bir ürünü olarak tanımlanmıştır⁴⁹.

Edelwich ise tükenmişliği yardım edici mesleklerde çalışan insanların çalışma koşullarının bir sonucu olarak, idealizm, enerji ve deneyimlerindeki azalma süreci olarak tarif etmiştir³⁹.

İnsanların aşırı çalışmaları sonucu işlerinin gereklerini yerine getiremez hâle gelmeleri anlamı taşıyan ve duygusal tükenme durumu olarak kabul edilen bu sendrom⁷⁰ daha sonraları Maslach tarafından 1981' de ele alınmış; "iş gereği yoğun duygusal taleplere maruz kalan ve sürekli diğer insanlarla yüz yüze çalışmak durumunda kalan kişilerde görülen fiziksel bitkinlik, uzun süren yorgunluk, çaresizlik ve umutsuzluk duyguları, olumsuz benlik kavramı ile yaptığı işe, hayata ve diğer insanlara karşı gösterdiği olumsuz tutumları kapsayan fiziksel, duygusal ve zihinsel boyutlu bir sendrom" olarak tanımlanmıştır⁷⁷.

Tükenmişlik, literatürde çok tartışılan ancak çok az anlaşılan bir fenomendir⁶³. Birçok araştırmacı için tükenmişlik; beklentiler, tutumlar, güdüler ve duygular içeren, bireysel düzeyde ortaya çıkan, içsel psikolojik bir deneyimdir¹.

Şahin tükenmişliği; geniş anlamda ele almış ve " öznel olarak yaşanan, duygusal taleplerin yoğun olduğu ortamlarda uzun süre çalışmaktan kaynaklanan, fiziksel yıpranma, çaresizlik, ümitsizlik duygusu, hayal kırıklığı, olumsuz bir benlik kavramının gelişmesi, işe, işyerine, çalışanlara ve yaşama karşı olumsuz tutumların gelişmesi gibi belirtilerin eşlik ettiği bir durum" şeklinde tanımlamıştır¹⁰⁷.

Genellikle gerçek dışı beklentilerin çokluğu ve gerçek ile beklentiler arasındaki uyumsuzluğun fazla olması sonucu gelişen bir durum olarak nitelendirilen tükenmişliğin nedenleri insanın beklentileri ile ilişkilendirilmelidir¹¹⁹.

Başarı konusunda yüksek beklentileri olan bireylerin girişimlerini kısıtlayan örgütsel baskılarla karşılaştıklarında tükenmişliğin ortaya çıktığı belirtilmiştir. Hem kendinin kişisel hedeflerini hem de kurumun beklentilerini karşılamak üzere çok çalışan birey, amaçlarına ulaşamayınca zamanla yorgunluk, engellenmişlik ve çaresizlik içine girer. Kendine güvenini kaybeder ve sonunda bedensel ve zihinsel anlamda tükenir⁶³.

Özmen ise sendromu, kişilerle kurulan empatinin azalması, kişisel başarıdaki azalma duygusu, iş stresinin sıklıkla hissedilmesi, iş ortamının stres unsurlarıyla baş edememe olarak yorumlamıştır⁸⁹. Yine benzer bir tanımda da tükenmişlik, yüksek motivasyonlu ve kendini işine adanmış kişilerin, iş ile ilgili şevklerini kaybetmeleriyle başlayan sürecin bir sonucu olarak tanımlanmıştır⁴⁹.

İnsanları tehdit eden bir sendrom olan tükenmişlik fenomeni yerine “iş ortamında yaratıcılığın yok olması”, “bıkkınlık”, “meslek elemanlarının iş stresi”, “aşırı çalışma sendromu”, “yılgınlık” terimleri de kullanılabilmektedir⁶³.

Bu konuda en çok tanınan ve bu alandaki çalışmalara öncülük eden Maslach’tır. Onun çalışmaları bu alanda çalışanlar için en önemli kaynaklar olmuştur⁶⁴. Maslach ve arkadaşları tarafından günümüzde de en çok kabul gören tükenmişlik, “yaygın olarak insanlarla yüz yüze çalışılan mesleklerdeki bireylerin; duygusal olarak kendilerini tükenmiş hissetmeleri, iş gereği karşılaştıkları insanlara karşı duyarsızlaşmaları ve kişisel başarı ya da yeterlilik duygularında azalma olarak görülen bir sendrom” şeklinde tanımlanmıştır⁶⁴.

Maslach’a göre tükenmişlik; duygusal tükenme (emotional exhaustion), duyarsızlaşma (depersonalization) ve düşük kişisel başarı hissi (feeling of reduced personal accomplishment) şeklinde üç boyutlu bir sendromdur⁷⁹. Sendromu yaşayan kişinin hayatındaki değişimleri ifade eden bu üç boyut şu şekilde açıklanabilir:

2.2.1.1. Duygusal Tükenme

Tükenmişliğin birinci boyutu olan duygusal tükenme, tükenmişlik sendromunun bireysel stres boyutunu belirtmekte, bireyin duygusal ve fiziksel kaynaklarındaki azalmayı⁷⁹, işlerinde yorulmasını ve yıpranmasını¹ ifade etmektedir. Çalışanların yorgunluk ve duygusal yönden kendilerini aşırı yıpranmış hissetmelerindeki artış olarak tanımlanan duygusal tükenme, daha çok birebir ilişkinin yoğun olduğu işlerde çalışanlarda görülür¹³.

Tükenmişlik sendromunun başlangıç ve merkezi olan duygusal tükenme, duygusal yönden yoğun çalışma temposunda olan kişilerin kendisini zorlaması ve diğer insanların duygusal talepleri altında ezilmesi karşısında bir tepki olarak ortaya çıkar⁶³. Çünkü duygusal tükenme yaşayan kişi insanlara yardım ederken, kendisinden istenen psikolojik ve duygusal taleplerin aşırılığı yüzünden enerji eksikliği ve duygusal kaynakların bittiği duygusuna kapılır. Bu duygusal yoğunluktaki kişi hizmet verdiği kişilere daha önceki kadar özverili ve sorumlu davranmadığını, yetersiz olduğunu düşünerek gerginlik ve engellenmişlik duyguları yaşar¹³.

Bu boyut tükenmişliğin en temel boyutu, sendromun en net belirtisi olarak kabul edilmektedir. Enerji eksikliği ise, kişilerin duygusal kaynaklarının bittiği hissine kapılması durumu olarak ifade edilmektedir⁸⁰.

2.2.1.2. Duyarsızlaşma

Başkalarına karşı olumsuz ve alaycı tutumlar gösterme, insanlara nesne gibi davranmayı içeren duyarsızlaşma, sendromun ikinci ayağıdır¹⁴. Duygusal tükenmeyi yaşayan kişi diğer insanların sorunlarını çözmede kendini güçsüz ve yetersiz hisseder. Taşıdığı duygusal yükü hafifletmek için sürekli kaçış yolunu kullanır. İnsanlarla ilişkilerini işini yapmaya yetecek olan en alt düzeye indirir. Bunlar duyarsızlaşmanın ilk belirtileridir. Kişi bu aşamada diğer insanlarla anlamlı ilişkiler kurmaktan kaçınır. Ama hem işi gereği insanlarla yoğun ilişkide olup hem de mesafe koymak kolay değildir. Dolayısıyla birey başkalarının hislerine, duygularına soğuk ve kayıtsız kalır⁶³.

Kişi, iş gereği karşılaştığı kişilere ve işe karşı soğuk, ilgisiz, katı, bazen insani olmayan tavırları içeren davranışlarda bulunur. Duygusal kaynakların azalmasına bağlı olarak dozu gittikçe artan bu olumsuz reaksiyonlar bazen aşağılayıcı ve kaba davranışlar olarak; rica ve talepleri göz ardı etme, kişilere insan değil nesne gibi davranma şeklinde ortaya çıkarken, bazen de örgüte umursamaz ve mesafeli hatta alaycı bir tavır alma ve örgüt içinde beraber çalışılan insanları kategorize etme, katı kurallarla iş yapma şeklinde olabilir⁶⁵. Tükenmişliğin kişiler arası boyutunu temsil eden duyarsızlaşma insanlara karşı olumsuz tutum ve işe karşı tepkisizleşmeyi belirtmektedir. Duyarsızlaşan birey, diğer insanlarla olan iletişim ve etkileşimini en alt düzeye indirir ve duygusal anlamda bir tampon bölge oluşturur.

Hizmet verdiği insanlarla arasına mesafe koyması, kendini uzaklaştırması bireyin duygusal tükenmişliğe karşı bir tepkisi, başka bir anlamda kişinin kendini koruma stratejisidir. Ancak bu kadar olumsuz tutumlar sergilemek, kişinin iyi hali ve etkin çalışma kapasitesini yok edici sonuçlar doğurabilmektedir⁷⁸.

2.2.1.3. Düşük Kişisel Başarı/Başarısızlık Hissi

Kişinin kendini olumsuz olarak değerlendirmesi ve kişisel başarı noksanlığı olarak ifade edilen düşük kişisel başarı hissi, tükenmişliğin üçüncü aşaması olarak tanımlanmıştır¹⁴.

Tükenmişliğin kişisel gelişme boyutunu temsil eden düşük kişisel başarı hissi; yetersizlik, başarısızlık duygusu, iş veriminde azalma, düşük moral, üretkenlikte azalma, kişiler arası anlaşmazlık, öz saygıda azalma, sorunlarla başa çıkmada yetersizlik gibi belirtiler içerir ve kişinin kendini olumsuz değerlendirme eğiliminde olmasını ifade eder⁵⁹.

Tükenmişliğin ikinci aşamasında başkaları hakkında olumsuz düşünce tarzı geliştiren birey, bir sonraki aşamada bu defa kendisi hakkında negatif düşünmeye başlar ve taşıdığı bu düşünce ve onun sonucundaki yanlış davranışlar nedeniyle kendini suçlu hissetmeye başlar⁶³. Kimsenin kendini sevmediğine, ona güvenmediğine ve işi gereği uğraştığı diğer insanlarla ilgilenmede yetersiz kaldığına dair bir duygu

geliştirir ve bu duygu kendisi hakkında “başarısız” hükmünü veririr. Bu şekilde düşük kişisel başarı hissini yaşayan kişi işinde ilerleyemediğini hatta gerilediğini düşünür⁶⁴. Kişi bunun sonucunda kendine saygısını kaybedebilir. Harcadığı çabanın karşılıksız kaldığını ve başarılarının değerlendirilmediğini, algılandığında ise zaten var olan “stres” giderek artar ve depresyon belirtileri göstermeye başlar. Gösterdiği faaliyetlerin bir değişiklik yapmayacağına inandığında da uğraşmayı bırakır⁶³.

Duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve düşük kişisel başarı hissi boyutlarının kendi aralarındaki ilişkilere bakıldığında tükenmişlik sendromunun bu üç boyutun birbirinden farklı ama birbirleriyle ilişkili olduğu ve birbirinin devamı niteliğinde olduğu görülmektedir¹⁰⁶.

Tükenmişliğin üç boyutunun sonuçlarına bakıldığında Maslach ve Lieter’e göre, kişi kronikleşen bir yorgunluk yaşar, işinden soğur, kendi kabuğuna çekilir, giderek artan bir şekilde kendini işinde yetersiz hisseder. Enerji yerini duygusal tükenmeye, birlik duygusu yerini duyarsızlaşmaya, yeterlilik ise yerini yetersizliğe bırakır⁷⁸. Bu tarz duygular yaşayan kişi bir şeylerin yanlış gittiğini fark eder ama dile getirmekte zorlanır ve bu durum giderek kötüleşir. Bunun sonucunda kişi gittikçe yaptığı işten soğur, tahammülsüz olur, kendinden şüphelenir ve bu şekilde hem fiziksel hem de mental enerjiyi bitiren davranışlar sergilemeye başlar⁹⁶.

2.2.2. Tükenmişliğin Belirtileri

İnsanların bazen yoğun şekilde “hayatı çekilmez” olarak yaşadıkları, “tükenme belirtisi” olarak tanımlanan duygunun belirtilerinin anlaşılması bazen çok güç, bazen de çok kolaydır¹⁶. İşle ilgili olumsuzluklar uzun süreliyse kişi işine yabancılaşır, duygusal olarak tükenir ve eğer kişinin işle ilgili ulaşamayacağı hedefler varsa tükenmesi daha kolay olur. Kişide işe ve ortama karşı alaycı bir tutum ve yabancılaşma gözlenmekte ve kişi kendini izole etmeye başlamışsa, kişinin tükenmişlik durumu yaşamaya başladığı anlaşılır¹⁰⁷.

Tükenmişlik, verilen hizmetlerin niteliğini ve niceliğini bozduğu gibi bu sendromu yaşayan bireylerin de sağlığını olumsuz etkilediği görülmektedir. Tükenmişlikle ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde

tükenmişliğin belirtilerinin bazı kaynaklarda üç, bazılarında ise dört grupta incelendiği görülmektedir. Ancak psikolojik (duygusal) belirtiler ile ruhsal belirtilerin çok farklı olmadığı ve aynı grupta değerlendirilmesinin uygun olacağı düşünülmektedir.

2.2.2.1. Psikolojik (duygusal) Belirtiler

Tükenmişliğin duygusal (ruhsal) belirtileri fiziksel ve davranışsal belirtilere oranla daha önce ortaya çıkar ve daha kolay tanınırlar. Yalnızlık, yarımsızlık, umutsuzluk duyguları, engellenmişlik¹⁶, aile sorunları, uyku düzensizliği, depresyon, psikolojik hastalıklar, ümitsizlik, kızgınlık, sabırsızlık, huzursuzluk gibi olumsuz duygularda artış, kendini güvensiz hissetme, diğer insanları eleştirme, insanlarla ilgilenmeme, hayal kırıklığı, endişe, alınganlık, yabancılaşma, düşük kişisel başarı hissi, tek başına kalma⁶⁵, sinirlilik, agresiflik, daha cezalandırıcı olma, düşmanlık duygusu geliştirme, korku ve kaygı¹⁰⁶ gibi belirtiler sıralanabilir.

Ayrıca kişinin değer yargıları ve inançlarında oluşan şüpheler, büyük değişikliklerin gerekliliğine inanma örneğın boşanma, yeni bir meslek, yeni bir mekâna taşınma, bulunduğu cemiyetten çıkma, aşırı stres, alkol bağımlılığı, ilaç bağımlılığı, acıma hissini kaybetme, intihar ve iş veriminde düşüş⁶⁴, paranoya, içlerlemişlik, suçluluk duyguları, ilgisiz görünüm ve belirgin üzüntü hali de duygusal (ruhsal) belirtiler arasında sıralanmıştır¹⁰⁶.

2.2.2.2. Fiziksel Belirtiler

Bedensel olarak da tanımlanan fiziksel belirtiler genel sağlıkla ilgili belli belirsiz şikâyetlerdir. Ciddi göğüs ağrıları, canlılığı kaybetme¹⁶, sık görülen baş ağrısı, solunum güçlüğü, uyuşukluk, genel ağrı ve sızılar, yüksek kolesterol, koroner kalp rahatsızlığının görülme sıklığında (insidans) artış, yorgunluk, bitkinlik hissi, sık görülen grip ve soğuk algınlıkları, mide hastalıkları, bulantı, kas krampları, bel ağrısı, uyku bozuklukları, hastalıklara bağışıklığın azalması, hafıza problemleri, hipertansiyon, kalp atım sayısında artış⁶⁵, kilo kaybı veya şişmanlama, diyabet, alerji, deri şikâyetleri⁷⁸ gibi değişik sorun ve yakınmalar olarak karşımıza çıkmaktadır.

Ayrıca tükenmişlik yaşayan kişilerde sık sık üşütme, baş ağrısı, baş dönmesi, ishal gibi rahatsızlıklar görülmektedir. Bu problemler, üzerinde durulmadığı takdirde, ülser, kolite ve astıma dönüşebilmekte, iştah ve cinsel ilgi azalmasına yol açabilmektedir¹.

2.2.2.3. Davranışsal Belirtiler

Davranışsal belirtiler ise çabuk öfkelenme, işe gitmek istemeyiş, işten nefret etme, şüpheli ve endişeli olma, alınganlık, takdir edilmediğini düşünme, iş doyumsuzluğu, işe geç gelme, ilaç, alkol, tütün vb. alma eğilimi ya da alımında artış, öz güven ve öz saygıda azalma, evlilik ve aile çatışmaları, aile ve iş arkadaşlarından uzaklaşma, içe kapanma, suçluluk, içlerlemişlik, hevesin kırılması, kolay ağlama, konsantrasyon güçlüğü, unutkanlık, hareketli olmayış, kendi kendine zihinsel uğraş içinde olma, rol çatışması, görev ve kurallarla ilgili karışıklık, görevlilere fazla güvenme veya kaçınma, kuruma karşı ilgi kaybı, bazı şeyleri erteleme veya sürüncemede bırakma, başarısızlık hissi, arkadaşlarıyla iş konularında tartışmaktan kaçınma, alaycı olma, suçlayıcı olma, belirtilerini kapsamaktadır¹⁰⁷.

Üstün ise davranışsal belirtileri; performansta azalma, çay molaları ve öğle yemekleri sürelerini uzatma, kötü yemek alışkanlıkları, düzensiz beslenme, kişisel başarısızlık inancıyla psikiyatrist veya danışmana başvurma, kişiler arası ilişkilerde kurallara uyma güçlükleri, kaza ve yaralanmalarda artma olarak tarif etmiştir¹²¹.

Baltaş ve Baltas ise tükenmişliğin davranışsal belirtilerinin en baskın olanlarının can sıkıntısı ve çaresizlik olduğunu belirtmişlerdir¹⁶.

Tükenmişlik yavaş ve sinsice başlayan, ortaya çıkışı ani de olsa, sürekli gelişen, kronik bir olgudur. Tükenmişlik yaşayan bireyler genellikle zayıf yönlerini gizleyebilen ve yetenekli kişiler oldukları için genellikle bu durumun ilk dönemlerinde içlerinde olup bitenlerin farkında değildirler⁴⁹. Bu bireyler kendilerini sürekli gergin olarak tanımlamaktadırlar⁷⁸. Belirtilerin ağırlaştığı dönemlerde kişi “etrafımdaki her şey ters, bunlara ne oluyor?” diye sorar. Cevap ise aslında etrafında değişen bir şey olmadığı “kendisinin tükendiği”dir¹⁶.

2.2.3. Tükenmişliğin Dönemleri

Aşama aşama yaşanan bir süreç olan tükenmişlik sevk ve coşku dönemi, durgunluk dönemi, engelleme dönemi ve ilgisizleşme dönemi olmak üzere dört başlıkta toplanmıştır⁶³.

2.2.3.1. Sevk ve Coşku Dönemi: Başlangıçta kişide umut, enerji artışı ve mesleki idealler vardır. Fakat iş ortamındaki uygulama sorunları, önyargı, sık eleştiri, kendine ve yaşamının diğer yönlerine yeterli zaman ayıramayışı, enerji sağlayamaması, uyum sağlama çabası ve tüm bunlarla baş edememe sonucu durgunlaşma başlar. Bu koşullar altındaki bu dönem çalışmaya başladıktan bir yıl sonra ortaya çıkar.

2.2.3.2. Durgunluk Dönemi: İlk başlardaki motivasyon azalır. Kişinin beklentileri gerçekleşmediği için hayal kırıklığı oluşur. İş dışı ilgileri daha önemli konuma gelir.

2.2.3.3. Engelleme Dönemi: Bu dönemi yaşayan kişi işin değeri ve anlamıyla ilgili sorular sormaya başlar, işi sürdürüp sürdürmemeyi sorgular. İşin sınırlarını ve amaçlarını gerçekleştirmede, işi yapmaya engel ve tehdit olarak görür. Duygusal (ruhsal), davranışsal ve fiziksel problemler bu dönemde görülmeye başlar.

2.2.3.4. İlgisizleşme Dönemi: Bu dönemdeki kişi artık derin duygusal kopmalar, kısırlaşma, umutsuzluk ve inançsızlık sergilemeye başlar. “İş iştir” düşüncesi olduğu için işine çok az zaman harcar. Bu dönemde yaşanan ilgisizlik en yoğun safhasındadır.

İşe geç gelme, duyarsızlık, rutin yapılacaklar dışında başka bir iş yapmama, sürekli işten yakınma gözlenir. Bir süreç olarak yaşanan tükenmişlik, her dönemi farklı özellikler taşıdığı için bu dönemlere ayrılarak değerlendirilmeli ve incelenmelidir.

Bireylerin tükenmişlik düzeyleri değerlendirildiğinde tamamıyla tükenmişlik vardır veya yoktur denilmemekte, her döneme ilişkin değerlendirme ayrı ayrı yapılmaktadır. Bu evreler her zaman sırayla arka arkaya yaşanmayabilir. Bu değerlendirmelerin birbirini izlemesi, erken tanı ve önleme aşamalarında önem taşır⁶³.

2.2.4. Tükenmişliğin Nedenleri

Çalışma hayatında sıklıkla karşılaşılabileceğimiz bir olgu haline gelen tükenmişliğin gerçekleşmesine etki eden birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler hakkında sahip olunan bilgiler, birçok araştırma sonucunda ulaşılan bulgular ve araştırmacıların gözlemleri sonucunda elde edilmiştir. Farklı araştırmacılar tarafından, tükenmişliğe etki eden birçok neden sıralanabilir.

Sürgevil, tükenmişliğin sebeplerini; demografik, kişisel ve örgütsel olarak üç başlıkta toplamıştır¹⁰⁵. Özmen ise, tükenmişliğin sebeplerini kültür farklılıkları, iş yaşamında baş edilemeyen stres ve iş yükü ile kişinin enerjisi arasındaki dengenin bozulması olarak tasnif etmişlerdir⁸⁹.

Tükenmişlik yaşayanların çoğu, belli bir amaca ulaşmak için gayret göstermiş kişilerdir. Yoğun programları olan, her zaman sınırlarını zorlayan, daha fazlası için çabalayan bu kişiler, hayata büyük beklentilerle başlamış, daha azıyla yetinmeyi reddetmiş insanlardır. Tükenme nedenleri, insanların bu idealleriyle ilişkilidir⁴⁹.

Kişilere ulaşamayacağı hedefler konması, fazla iş yükü, düşük motivasyonlu kişilerle çalışma, kişinin karakteriyle yaptığı işin uyuşmaması, sosyal desteğin az olması gibi durumlar en çok göze çarpan tükenmişlik nedenleridir. Mesleki tükenmişlik kavramını anlamak için bireyi tükenmişliğe hazırlayan, yöneltten faktörlerin incelenmesi şarttır⁶³. Bu faktörleri kişisel sebepler ve iş ortamı ile ilgili olan örgütsel sebepler olarak iki ana grupta toplayarak inceleyebiliriz.

2.2.4.1. Tükenmişliğin Kişisel Nedenleri

Tükenmişlik şaşırtıcı olarak işe yeni başlayan, çok heyecanlı ve istekli olan çalışanlarda daha fazla görülmektedir. Uzmanlara göre bu kişiler ilk heyecanlarıyla çok enerji harcar kısa zamanda da tükenirler. Çünkü büyük başarılar kazanacaklarına inanırlar fakat zamanla bu amaçlarına ulaşamayınca heyecanları söner. Hedeflerini düşürmek yerine hayal kırıklığı yaşarlar . Ayrıca yapılan araştırma bulgularına göre genç ve tecrübesiz çalışanlar, yaşlı ve tecrübeli çalışanlara göre daha çok

tükenmişliğe şartlanmaktadır. Bu durum beklenti düzeylerinin farklı olması ile açıklanabilir⁶⁵.

Izgar kişisel tükenmişliğin kişisel sebeplerini; yaş, cinsiyet, medeni durum, çocuk, sayısı, işe aşırı bağlılık, performans, kişisel beklentiler, kişisel yaşamdaki stres, mesleki doyum, üstlerinden gördüğü destek, kişinin eğitim durumu, şeklinde açıklamıştır⁶⁵.

Sürgevil ise daha çok, kişinin duygusal eğilimlerini göz önünde bulundurarak, tükenmişliğin kişisel sebeplerini bu çerçevede ele almış ve iç veya dış kontrol odaklı olma, empati yeteneği, duygusal kontrol, bireysel ihtiyaçlar, beklenti düzeyi, işkolik olma eğilimlerinin, tükenmişliğin kişisel sebepleri olduğunu belirtmiştir¹⁰⁶.

Işıkhan kavrama daha geniş bir bakış açısı ile bakmış ve gergin bir kişilik yapısı, kontrolsüzlük, başarısızlık korkusu, kendi gereksinme ve isteklerine özen göstermeme, çok çalışma, ekonomik sorunlar, sosyal izolasyon, kendi değerlerinden ödün verme, hoşnut olmayan yetiştirilme (eğitim) ve kariyerin sona ermesi gibi bireysel etkenlerin tükenmişliğin nedenleri olarak sıralanabileceğini belirtmiştir⁶³.

Kişilik, bireyin kendi açısından maddi ve ruhsal özellikleri hakkında bilgisi olarak tanımlanabilir. Kişilik, insanın bir bütünlük içerisinde süreklilik gösteren davranış özellikleri ve çevresine uyum biçimidir. İnsanın dış görünüşü, kendi benliğini kullanma biçimi, ölçülebilir iç ve dış özellikleri, kendi arasında uyum sağlaması, dış etkilere uyarlanması ve durağanlaşmış davranışlar göstermesi “kişilik” kapsamındadır¹⁹.

Birçok araştırmaya göre kişilik, bireyin hem işle ilgili algılarını, hem de duygusal tepkilerini etkilemektedir. Bireylerin ihtiyaçları, yetenekleri, istekleri ve kişilik örüntüleri, çalıştıkları iş yerinin talep ya da sınırlılıkları bireyin iş stresi yaşamalarına neden olmaktadır¹. A tipi ve B tipi olmak üzere iki temel kişilik vardır¹⁴.

A tipi kişilik içe dönük bir kişiliktir. Utangaç, çekingen, tek başına çalışmaktan hoşlanan özellikleri içerir⁶⁵. A tipi davranış biçimi “aciliyet hastalığı” olarak da tanımlanır ve bu bireyler sürekli zaman baskısı hissederler, acele ederler, ve sürekli zamanla yarış içindedirler. Giderek

azalan zaman süresince başarılı olmaya çalışırlar ki bu da yaratıcılıklarını olumsuz etkiler. Sabırsızdırlar, sıra beklemekten hoşlanmazlar, kendilerinin hızlı yapacaklarına inandıkları işleri başkaları yaparken izleyemezler ve iş yaparken rutin işlerin araya girmesinden sıkıntı duyarlar¹. Hızlı yemek yer, yüksek sesle ve acele konuşur, zamanı boşa harcamaktan nefret eder, aynı anda birçok şeyi birden yapmaya çalışırlar¹⁴.

Birinci derece özellikleri arasında dinlenme, dostluk ve zevk verici şeylere çok az zaman ayırma vardır. Başkalarının konuşmalarını sık sık keserler. Diğer insanlara öfke, huzursuzluk ve sabırsızlık gösterirler. İkinci derece önemli özellikleri ise aşırı titizlik, yarışmacılık ve her şeyi kontrol etme isteğidir. İkinci derece akli özellikleri ise duygusal tükenme, kendine zarar verme eğilimi, tehlike ve riske girme¹⁶.

Çok azı saldırganlığının farkındadır ve sürekli kazanmak ve hâkimiyet kurmak isterler. Rekabet ortamı yoksa bile rekabet etmek için mücadele ederler. Sınırları zorlar ve yorgunluk göstermeden saatlerce çalışırlar. Eğer çabalarında başarısız olurlarsa değersizlik ve güvensizlik yaşar ve depresyona girebilirler. Onlar için para, başarı ve sorumluluk miktarı başarı göstergesidir. Sürekli hareket hâlindeyler. Bulundukları ortamdaki ilginç hatta önemli şeyleri bile uzun süre izleyemezler¹. Örgütlerde genellikle A tipi davranış gösterenler ödüllendirilir. Yöneticilerden A tipi davranış göstermeleri beklenir¹⁴.

B tipi davranış gösteren bireyler ise, A tipi kişilik özelliklerini taşımayan, tam karşıtı olan bireylerdir. Zaman sıkışıklığından yakınmazlar, gerekmedikçe başarılarını gösterme veya tartışma gereği duymazlar. Saldırgan ve düşmanca davranmazlar. Çevreyle daha az sorun yaşarlar. Üstünlük göstermek için değil rahatlamak, zevk almak, eğlenmek için oyun oynarlar. Huzursuz olmadan çalışır, suçluluk duymadan rahatlayabilirler. Kendi eylemleri ile ilgili başkalarının neler düşüneceği ile ilgilenmezler. Aşırı zorlanma ve tehditler karşısında daha az paniğe kapılır ve aşırı tepki vermezler¹.

B tipi kişilik özelliği dışa dönüktür. Toplumsal çalışmalardan hoşlanan, atılgan, duygusal problemlerini başkasına açabilen özellikler vardır⁶⁵. B tipi insanlar katı kurallardan arınmış ve esnektirler. Kolay kolay sinirlenmez ve tedirgin olmazlar. Sakin ve düzenli çalışırlar. Rekabetten fazla etkilenmeden ve sağlıklarını bozmadan mücadele ederler. Konuşmaları bile rahat ve sakindir. Kendisi ve çevrelerinden emindirler. Aslında B tipi kişilerde bazen A tipi davranışlar görülür ama bu önemsenmeyecek kadar az düzeydedir¹⁴. Zaman baskısı, zamansızlık, başarılı olmak için yoğun çabaları, rekabetçilik ve gerçekçi olmayan hedeflere ulaşma isteği, yavaşlığa karşı düşmanca duygular, aynı anda birçok şeyle uğraşmak gibi A tipi kişilik özelliklerini taşıyanların daha fazla stres ve iş tükenmişliği yaşadıkları bilinmektedir¹.

A tipi ve B tipi kişilik yapıları incelendiğinde görülüyor ki A tipi kişilik yapısına sahip olanlar tükenmişliğe daha yatkındırlar. Bireyin kişilik özellikleri iş seçimlerini etkileyebilir. Bazı bireyler daha az stresi olan işleri seçer, bazı bireyler ise daha fazla stres yaşayacakları işlere yönelebilirler⁴⁸.

2.2.4.2. Tükenmişliğin Örgütsel Nedenleri

Günümüzde, çalışma hayatında sıklıkla gözlemleyebileceğimiz bir olgu hâline gelen tükenmişliğin analizinde kişisel değişkenler konu dışı tutulamamakla birlikte; problemin daha iyi anlaşılması; işe ilişkin streslerin, sosyal ve durumsal kaynakların tespitiyle sağlanabilmektedir. Bu nedenle “kötü insan” belirlemesindeki kısır döngüden uzaklaşıp, pek çok “iyi insan”ın işlev gördüğü “kötü ortamlar” daki işlevsel ve yapısal özellikleri açığa çıkarmaya çalışmak en mantıklısıdır¹⁰⁵.

Bu doğrultuda; çalışmamızda tükenmişlik üzerinde etkili olduğu düşünülen örgütsel (çevresel) faktörler; Maslach ve Leiter tarafından önerilen sınıflama çerçevesinde, iş yükü, kontrol, ödüller, aidiyet, adalet ve değerler başlıkları altında incelenmiştir⁷⁸.

2.2.4.2.1. İş yükü: İş yükü çalışma hayatının büyük bir bölümünü oluşturmaktadır. “Belirli bir zamanda, belirli bir kalitede yapılması gereken iş miktarı” şeklinde tanımlanabilir.

İş yükü örgüt açısından, verimliliği; birey açısından ise, işi yapmak için harcanan zaman ve enerjiyi ifade etmektedir. Dengeli bir iş yaşamı için, bu iki farklı bakış açısının uyumlaştırılması gerekir.

İş yükü, birey açısından stres yaratıcı bir etken olarak düşünüldüğünde, genellikle akla “aşırı iş yükü” gelmektedir. Ancak aşırı iş yükü kadar, az iş yükünün de bireyler üzerinde stres yarattığı bilinmektedir ve iş ile çalışan arasındaki uyumsuzluğun göstergelerindendir.

Aşırı iş yükü, insanların gerektiğinde “HAYIR” diyememesinden de kaynaklanabilir. Kariyerlerini tehlikeye atmamak, olumsuz izlenim yaratmamak gibi endişelerle; kimsenin taleplerini reddedemeyen insanlar, aşırı iş yüküyle karşı karşıya kalırlar. Ancak, aşırı iş yükü başarısız olma riskini de beraberinde getirir²⁶.

Bireyde doyumsuzluk ve tükenme yaratan sadece aşırı iş yükü değildir. Bazı bireyler için, yeteneklerinden tam olarak yararlanılmaması da oldukça can sıkıcıdır. Nitekim kimi çalışanlar için, işin kapsamındaki değişim arttıkça, tatmin düzeyi de artmaktadır¹⁰¹. Bu noktada az iş yükünün de bireyler üzerinde olumsuz etkileri olduğundan söz etmek mümkündür.

Aşırı veya az iş yükü ya da özetle “iş yükü uyumsuzluğu” bireyleri tükenmişliğe sürükleyebilir. Birey üzerinde olumsuz etkiler yaratan çalışma şartlarının, düzenlenmesi (iyileştirilmesi) ise, bireyin tükenmişlik yaşama olasılığını azaltabilir. Çalışılan ortamdaki işin yoğunluğu ve önemi göz önüne alındığında, aşırı iş yükünün azaltılması gerekmektedir⁵⁸. Başka bir deyişle iş yükünün hem birey hem de örgüt açısından, en uygun düzeye getirilmesi gerekmektedir.

2.2.4.2.2. Kontrol : Kişinin işi üzerinde sahip olduğu “seçim yapma, karar verme, sorun çözme ve sorumluluklarını yerine getirme olanağı” şeklinde ifade edilebilir¹⁰⁵.

Çalışma ortamı aşırı kontrol, baskı ve eleştirileri içeriyorsa, bu koşullardan öncelikle sistemin sosyal boyutu zarar görür. Burada çalışanlar arasında her zaman huzursuzluk, çatışma, iş tatminsizliği, yöneticilere güvensizlik ve dışlanma kaygısı oluşacaktır¹⁰⁰. Aşırı örgütsel

kontrol; bireylere, kendi özerkliklerinin tehdit altında olduğu hissini uyandırarak, onların tükenmelerine neden olduğu söylenebilir. Bireyin işi üzerinde yeterince kontrol sahibi olmadığı duygusunu yaratan kavramlar “rol belirsizliği” ve “rol çatışması” olarak kavramlarıdır¹⁰⁵.

Rol çatışması kavramı; “Bireyin yapması gerektiğine inandığı iş ile diğer çalışan ya da yöneticilerin kendisinden yapmasını bekledikleri arasındaki çatışma”yı ifade ettiği gibi¹⁰², “Bireyin birisine uyduğunda diğerine uyması imkânsız ya da çok zor olan iki veya daha çok sayıda gereklilik (görev, rol, iş vb.) karşısındaki durumu”nu da ifade etmek için kullanılan bir kavramdır²⁰.

Rol belirsizliği; örgütsel şemaların, işle ilgili süreçlerin ve iş tanımlarının belirgin olmadığı ya da bunların çalışana yeterince açık bir biçimde aktarılmadığı durumlarda gerçekleşen; çalışanın kendisinden tam olarak ne beklendiğini bilmediği bir durumdur¹⁰². Bu durumdaki birey, rolleri konusunda yeterli bilgi sahibi değildir¹⁵.

2.2.4.2.3. Ödül: “Bireyin örgüte yaptığı katkılara karşılık olarak, hem maddi hem de sosyal açıdan takdir edilmesi”ni ifade eder⁷⁵. Başarılı bir ödüllendirme sistemi, işe yapılan katkıların yönetim tarafından fark edildiğini belirtir; ayrıca örgütün sahip olduğu değerlerin de bir göstergesidir. Birey, kendisinin ve yaptığı işin değeri düştükçe daha az ödül alacaktır⁷⁵.

Bireyin işiyle ilgili konularda kurumuna sağladığı katkı karşılığında beklediği ödüllendirmenin olmaması veya eksik olması, önemli bir uyumsuzluk göstergesidir¹⁰⁴. Ödül konusundaki uyumsuzluk çalışanların yaptıklarının karşılığını alamamaları olarak ifade edilmektedir⁷⁸. Ancak buradaki “karşılık”tan, iş gereği alınması gereken sadece ücret (maaş) ve/veya ücretin azlığı algılanmamalıdır. Buradaki beklenti çalışanın hak ettiği kadar ücret ve daha da önemlisi sosyal ödüllerin olmasıdır.

Eren ve Kaya çalışanlara verilen ödülleri; içsel ve dışsal olmak üzere iki ana başlıkta toplamış ve içsel ödülleri; kararlara katılma, takdir edilme, işi yapma biçiminde daha serbest olma, daha fazla sorumluluk alma, daha ilgi çekici ve sevilen bir iş yapma, kişisel gelişim fırsatlarına

sahip olma, tekdüze işler yerine çeşitli işler yaparak monotonluktan kurtulma olarak ifade etmiştir. Dışsal ödülleri ise; iş görenlere çalıştıkları işletmenin açık bir şekilde sağladığı maddi ve sosyal ödüller olarak tarif etmiştir. Ayrıca ödüllendirme araçları da ödüller kadar önemli görülmüş ve sosyo-psikolojik ve yönetsel ile ekonomik olmak üzere iki boyutta incelenmiştir⁴⁴.

Sosyo-psikolojik ödüller çalışanların bazı tepkilerden sonra yaşadığı ve ona haz veren psikolojik durum ve duygulardır. Yönetsel ödüller ise; kararlar katılma, iş tasarımı, iş genişletme ve rotasyon, sorumluluğu fazla olan iş verme, daha çok yetki verme, terfi, çalışanlara performansları hakkında geri bildirim sağlama, eğitim ve geliştirme, esnek çalışma saatleri şeklinde ele alınabilir⁴⁴.

Ekonomik ödüller ise; tüketilebilir, kullanılabilir, görsel ve işitsel ödüller, ücret, ikramiyeler, kârdan pay alma ve diğer ekonomik ödüller olarak ele alınmaktadır⁴⁴.

2.2.4.2.4. Aidiyet / birlik duygusu : Örgütün sosyal çevresinin bir özelliğini ifade etmektedir. Buna göre, bireyler; sosyal destek, işbirliği gibi olumlu kazanımlar sağladıkları gruplara girerler⁷⁵.

Maslow'un "sevme-sevilme veya ait olma ihtiyacı" başlığı altında yer verdiği aidiyet ihtiyacı, bir gruba ait olma, grup tarafından kabul görme, iş ortamında arkadaşlık ve dayanışma havası yaratma gibi hedefler için motive olur. Ait olma güdüsü, bireyin "sosyal" olma eğilimi ile yakından ilgilidir⁸⁶.

Grup üyeleri arasındaki güvenin, desteğin, uyumun, uzlaşmanın düşük olması; sık sık ve yoğun şekilde çatışmaların yaşanması, çalışanların olumsuz duygular yaşamasına ve stres düzeylerinin artmasına neden olabilir¹⁰².

Çalışma yaşamında çeşitli nedenlerle, bir örgütteki birlik duygusunun temeli olan kişiler arası ilişkiler bozulabilir, karşılıklı destek ve saygı yitirebilir, takım çalışmaları zarar görebilir ve bireyler arasında çatışmalar çıkabilir. Bu gibi durumlar bireylerin daha çok kendilerine çekilmelerine, çalışma arkadaşlarından ve örgütten soğumalarına ve

kendilerini izole etmelerine neden olabilir. İnsanlar birlikte çalışmak yerine, ayrı ayrı çalıştıklarında da “ait olma” duyguları yok olacaktır.

2.2.4.2.5. Adalet : Belirli bir örgütte çalışanların, örgütsel karar ya da politikaların doğruluğu hakkındaki görüşlerini ifade eden adalet kavramı; “Örgütün herkes için tutarlı ve eşit kurallara sahip olması” anlamına gelir^{20,75}.

Örgütsel adalet ile ilgili çalışmaları örgütsel psikoloji alanında ortaya atılan Stacy Adams’ın “ Eşitlik Kuramı” ile başlamaktadır⁸⁵. Eşitlik kuramı; en genel tanımıyla bireylerin iş ilişkilerinde hak ve adalet kavramlarında eşitliği sağlama adına motive olduklarını ifade etmektedir. Bu kuram, bilişsel bir temele sahiptir. Başka bir deyişle, kurumların uygulamaları ne kadar somut olsa da, eşitlik ve eşitsizlik, adalet ve adaletsizlik değerlendirmeleri bireyin öznel algılamalarına bağlıdır⁸⁶. Bu kurama göre, örgütlerde çalışan bireyler yaptıkları karşılaştırmalar sonucunda; çalıştıkları işletmeyle, yöneticilerle ve işleriyle ilgili tutumlar geliştirirler⁸⁵.

Adams’a göre bireyler, genel olarak bir denklik durumu ararlar. Başka bir ifadeyle örgüt içinde bireylerin, takas ilişkilerinde diğerleriyle karşılaştırıldığında, adil ya da hakkaniyetli bir muamele gördükleri hissini taşımaları önemlidir²⁰.

Adams, eşitlik-adalet konusunda iki boyuttan söz etmektedir. “Girdiler” olarak tanımlanan birinci boyutta; bireyin sahip olduğu eğitim, deneyim, beceri, fiziksel ve kişisel özellikler, gösterdiği çaba, yaratıcılık, kuruma bağlılık gibi unsurlar yer alır. “Çıktılar” olarak ifade edilen ikinci boyut ise; kurumun sağladığı ücret, ikramiye, sigorta, iş güvenliği, terfi, statü sembolleri, maddi ve manevi takdir, danışmanlık, sağlıklı bir iş ortamı gibi öğelerden oluşur. Adams’ın tezine göre, bireyler çalıştıkları kurumla olan ilişkilerinde, kuruma verdikleri (girdiler) ile kurumun bireyin kendisine ve başkalarına sağladıklarını (çıktılar) öznel bir kıyaslamaya tabi tutarlar⁸⁵. Bu kıyaslamanın sonucunda birey, girdiler ile çıktılar arasında adaletsizlik olduğu yargısına varabilir. Birey bu adaletsizliği gidermek için performansını düşürebileceği gibi tam tersi bir davranışla performansını

arttırabilir de. Ancak en adil durum “girdiler” ile “çıktılar” arasındaki dengedir.

Diğer bir kıyaslama ise, bireyin kendisini, kendisine eş değer konumda olan çalışma arkadaşlarıyla kıyaslamasıdır. Adams’a göre, bu sosyal kıyaslama, bir önceki bireysel kıyaslama kadar önemlidir. Bu kıyaslamamanın adil ve eşit olarak sonuçlanması, hem örgüt hem de birey açısından oldukça önemlidir⁸⁶.

2.2.4.2.6. Değerler : Bir değer; belirli bir davranış tarzının veya yaşam amacının bir değerinden daha üstün olduğu yönünde sahip olunan istikrarlı ve derin inançtır. Bir objenin diğer objelere göre kıymetini ifade eden değer, kişilerde duygusal bir tepkiye yol açan ideal olarak da tanımlanabilir¹⁰⁵. Daha basit bir ifadeyle, neyin iyi, neyin kötü olduğuna ilişkin sahip olunan inançtır²⁰. Değerler, insanların işleriyle kurdukları ilişkinin temelini oluşturur ve bireylerin idealleri ile onları işe bağlayan motivasyonlarını kapsar⁷⁵.

Değerler, bireyin çalışma yaşamında işiyle ilgili süre gelen eylemlerine yol gösteren standartlar olarak işlev görürler. Değer sistemleri ise, çalışma yaşamında, çatışmaları çözmekte ve karar vermede uygulanan genel planlar olmaktadır¹⁰¹. Değerler altı grupta incelenebilir³⁵.

- ✓ **Hedeflerle ilgili değerler :** Sonuçlara yönelik olma, kaliteye bağlı olma, kâr amaçlı olma, hizmet odaklı olma, büyümeye açık olma, teknolojiyi izleme ve iyi sonuçlar için mücadele etme.
- ✓ **İlişkilerle ilgili değerler :** İşbirlikçi olma, rekabetçi olma, hoşgörölü olma, resmî olma, uzlaşmacı olma, eşitlikçi olma, ılımlı olma, çalışma arkadaşlarına saygılı olma, bağışlayıcı olma, söz tutma, cinsiyet ayrımı yapmama, din ve etnik ayrım yapmama.
- ✓ **Organizasyon ve kontrolle ilgili değerler :** Şeffaf yönetim, başarılı çalışanların fark edildiği düzenlemeler, bürokratik yapı, meslek etiği, hiyerarşik yapı, güven, malî kontrol.
- ✓ **Sosyal değerler :** Açık olma, müdahaleci olma, saygınlık, güçlü yerel bağlar kurma, zorlu pazarlıklara dayalı olma, evrensellik.

- ✓ **Stil ve karakterle ilgili değerler** : Araştırmacı, çalışkan, problem çözücü, enerji dolu, canlı, fırsatçı, rasyonel, girişimci, gelişmeci, disiplinli, yenilikçi, radikal olma.
- ✓ **İşletme felsefesiyle ilgili değerler** : Politikalarına bağlı olma, yatırımcı olma, borçlardan korkma, pazarda lider olmak için çaba gösterme, sinerji yaratma, pazara kalite getirme³⁵.

Değerler; örgüt ve örgüt üyeleri için önemli olan şeyleri ifade eder. Örgütün ve çalışanlarının sahip olduğu değerler birbirleriyle örtüştüğü zaman, bütün başarılar paylaşılır. Ancak örgütün değerleriyle, çalışanların değerleri arasında farklılıklar söz konusu olduğunda ya da örgüt belirlenmiş hedeflerine bağlı kalmadığında, uyumsuzluklar ortaya çıkar⁷⁵.

Birey ile iş arasında, değerler açısından uyum; bireyin, örgütün misyonu ve bütün amaçları ile özdeşleşmesini ve örgüt misyonunun, bireylerin günlük çalışma yaşamı üzerinde etkili olmasını ifade eder. Birey ile iş arasında, değerler açısından uyumsuzluk ise; örgütün işlerini yürütme şeklinin bireyin beklentileriyle ters düşmesini ifade eder. Uyumsuzluk, örgütün sunduğu hizmetlerle, dış dünyayla etkileşimiyle ve/veya çalışanlarına davranış şekli olabilir⁷⁵. Değerler açısından uyumsuzluk, başka bir deyişle değer çatışması, tükenmişliğin her üç boyutuyla ilişkili bulunmuştur⁷⁵.

Tükenmişliğe neden olan örgütsel faktörler, aynı zamanda bu olgudan kurtulmayı sağlayan faktörlerdir⁴⁸. İş yükü, kontrol, ödüllendirme, aidiyet, adalet ve değerler şeklinde ele alınan altı örgütsel alan, örgütsel uygulamalar ve yapılar içinde şekillenir. Yönetim bu uygulama ve yapıları kontrol edebilir. Bu noktada, yukarıda açıklanan altı örgütsel alan, örgütsel müdahalenin hedefleri hâlinedir. Örneğin, yönetim doğrudan bir çalışanın adalet duygusunu değiştiremeyebilir veya bir çalışana kontrol duygusuyla donatamayabilir; ancak çalışanın adalet ve kontrol duygusunu etkileyecek uygulamalar geliştirebilir⁷⁸.

Bu doğrultuda; bu bölümde aktarılan tüm faktörlerin, olumsuz hâlleri veya uygulamaları tükenmişliğin üç boyutundan herhangi birine veya toplu hâlde üç boyutunu birden etkilerken, olumlu hâllerinin de tükenmişliği

önlemede yine aynı şekilde boyutlardan herhangi birinde ya da tamamında etkili olacağı düşünülmektedir.

2.2.5. Tükenmişliğin Sonuçları

Tükenmişliğin hem bireyler hem de örgütler açısından önemi, yarattığı önemli sonuçlarda yatmaktadır⁷⁹. Genel olarak tükenmişliğin sonuçları; işi savsaklama, aksatma, çalışılan ortamdaki işin fazlalığını ve ağırlığını bilerek ortamdaki uzaklaşma eğilimi, çalma ve hırsızlık eğilimleri, hastalıktan kaynaklanan nedenlerle işe gelmemelerde ve geç gelmelerde artış, işi bırakma eğilimi ya da işi bırakma niyetindeki artış, işten ayrılma, hizmetin niteliğinde bozulma, işe zaman zaman izinsiz gelmeme ya da iznin sonunda izni uzatma eğilimi, evraklarla ilgili sahtekârlıklar, işte ve iş dışında insan ilişkilerinde bozulma ve uyumsuzluklar, evlilik ve aile yaşantısında sorunlar, eş ile aile bireylerinden uzaklaşma, cinsel isteksizlik, aile kutlamalarına katılmama eğilimi, azalmış verim ve düşük performans, örgütsel bağlılıkta azalma, hizmet verilen kişilere hatalı müdahaleler ve hizmet verilenlerin şikâyet sayılarındaki artış, sağlık problemleri, ani öfke, paranoya, kadınlarda âdet dönemi düzensizlikleri, cilt hastalıkları, nefes almada güçlükler, baş dönmesi, alerji, sırt ve göğüs ağrıları, psikolojik sorunlar, depresyon, öz saygıda azalma, işine karşı gittikçe büyüyen bir hoşnutsuzluk, başka iş alanlarına transfer olma isteği, iş gücü devrinde yükselme, aşırı risk alma eğilimi, belirli psikosomatik rahatsızlıklar, uykusuzluk, alkol ve ilaç kullanımında artış şeklinde sıralanabilmektedir^{45,49,71,80,102,123}.

İlginç bir şekilde, daha önce değinilen tükenmişliğin belirtileri, aynı zamanda tükenmişliğin sonuçları şeklinde ele alınabilmektedir.

Düşünüldüğünden çok daha ciddi bir problem olarak karşımıza çıkan tükenmişliğin zararları, bireyin kendisini aşmaktadır. Tükenmişlik, düşük nitelikte hizmet ve insancıl olmayan tavırlara maruz kalan müşterileri etkilerken; çalışanları da düşük performans ve yüksek işgücü devri oranı gibi sorunlarla uğraşmak zorunda kalan örgütleri etkilemektedir. Ayrıca tükenmişlik, sürekli çatışmalara maruz kalan ve duygusal açıdan birbirinden giderek uzaklaşan aileleri de etkiler⁸⁰.

Özetle, tükenmişlik tek başına onu yaşayana zarar getiren bir olgu değil, aynı zamanda bireyin etrafındaki her şeyi ve herkesi yıkıma uğratabilen bir olgudur.

Bu kısımda tükenmişliğin sonuçları; tükenmişliğin kişisel sonuçları, örgütsel sonuçları ve ailevi sonuçları başlıkları altında ele alınmaktadır.

2.2.5.1. Tükenmişliğin Kişisel Sonuçları

Tükenmişliğin en önemli ve bireye en çok ipucu veren sonuçlarından biri, bireyin enerjisindeki azalmadır. Bireyin enerjisi eskiye oranla fark edilebilir şekilde azalmışsa, bir şeyler ters gitmektedir⁴⁹. Tükenmişlik yaşayanların duygusal yorgunluğu beraberinde fiziksel yorgunluğu da getirir. Yaşanan yoğun gerginlik rahat uyuyabilmeye imkan vermemekte, kronikleşen yorgunluk ve gerginlik, grip ve soğuk algınlığına yakalanmayı, baş ağrılarını arttırmakta, ülser gibi mide rahatsızlıkları, boyun ve sırt ağrıları görülmektedir. Kişiler, yaşadıkları bu tarz problemlerle baş edebilmek için ağrı kesici ilaçlar, uyku ilaçları, sakinleştirici, uyuşturucu ve alkole yönelebilmektedir⁸⁰.

Tükenmişlik sendromunu yaşayan kişilerin çok karmaşık duygular yaşamalarına bağlı olarak birçok davranış bozukluğu gösterdikleri de gözlenmiştir⁶⁴. Çünkü tükenmişliğin sadece kişinin fiziksel sağlığı ile ilgili değil, aynı zamanda psikolojik sağlığı ile ilgili sonuçları da vardır. Kişisel başarı duygusunda ve benlik saygısında azalma, kişinin kendisi ve işi hakkında kötü hissetmesi ve bunun işini kötü yapmasına sebep olması, kendini suçlama eğilimi, bireyin insanlardan kopması ve izole bir hayat sürmesi, kolay sinirlenme, diğer kişilere negatif hisler ve şüphencilik besleme, normalden daha fazla riskli işlere girme⁸⁰, cesaret kırılması, kayıtsızlık, unutkanlık, konsantrasyon yetersizliği, çalışanlardan kaçınma ya da çalışanlara fazla güvenme, değişime direnç gösterme, iş ile ilgili insanlardan çıkarlar beklemek⁶³, iş üzerindeki inisiyatifi ve ilgiyi kaybetme, giderek artan iş stresi hissetme, artık hayattan zevk alamadığını hissetme, umutsuz olma, kendine ve çevresine karşı daha eleştirici olma, daha çok çalışılmasına rağmen daha az iş yapıyor duygusuna kapılma, gülme

isteğini kaybetme¹⁶, tükenmişlik yaşayanların karşılaştıkları kişisel sonuçlardan bazılarıdır.

Bazı araştırma bulguları, tükenmişliğin kendi başına ruhsal bir hastalık biçimi olduğu hipotezini desteklemektedir. Bununla beraber, tükenmişliğin (anksiyete, depresyon, benlik saygısında düşme ve bunun gibi ruh sağlığıyla ilgili negatif etkiler yaratabilen) ruhsal çöküntüye (dysfunction) neden olabileceği daha kabul edilebilir bir yargı olarak düşünülmektedir⁷⁹.

2.2.5.2. Tükenmişliğin Örgütsel Sonuçları

Tükenmişliğin belki de en görünür etkisi, bireylerin iş performanslarındaki değişimdir. Temel olarak tükenmiş kişiler, daha kötü iş yaparlar. Motivasyonları azalmış ve kendilerini engellenmiş hisseden bu kişiler, yaptıkları işi umursamazlar. Artık daha yaratıcı ve daha başarılı olmak gibi kaygıları yoktur, sonuçlarla çok ilgilenmezler. Tüm benliklerini işlerine vermektense, daha az çaba gösterirler; hatta çoğu zaman herhangi bir çaba göstermezler⁸⁰. Bu noktada sonuç; kaçınılmaz şekilde, bireyin mesleki başarısının azalmasıdır. Bireyin başarısındaki düşüş, örgüt başarısını da önemli ölçüde etkileyecektir. Tükenmiş çalışanların var olduğu bir örgüt, çevredeki değişimlere uyum sağlamak için, kendi yapı ve süreçlerindeki değişiklikleri kolaylıkla gerçekleştiremez. Tükenmişlik, yaratıcılığı engeller ve bireyin müşterileriyle, meslektaşlarıyla verimli bir şekilde çalışma kapasitesini düşürür⁷⁸.

Tükenmişliğin beraberinde getirdiği bir diğer sorun da, bireylerin dikkat dağınıklığı yaşamalarıdır. Dikkatlerini belirli bir noktaya, işe odaklayamayan bireylerin yaptığı işin kalitesinde de önemli bir düşüş meydana gelebilir. Hatta bu dikkat dağınıklığı çalışma hayatında istenmeyen kaza ve yaralanmaların gerçekleşmesine neden olabilir¹⁰⁵.

Tükenmişliğin çalışma hayatı üzerinde yarattığı bir diğer olumsuz etki; hizmet sunulan insanlara yetersiz ilgi gösterilmesidir. İnsanlarla çalışmanın yarattığı duygusal gerginlik, bireylerin diğerleriyle daha az iletişim kurmalarına neden olur. Tükenmiş kişi, etkileşim süreci içinde, fiziksel olarak oradadır; ancak diğer kişi orada değilmiş gibi davranır. Daha

az göz teması kurar, sorulan sorulara homurdanarak cevap verir, bazen onu da yapmaz; el sıkma ya da sarılma gibi, fiziksel temaslardan uzak durur. Psikolojik olarak işten uzak durma, bir süre sonra fiziksel olarak da işten uzak durmaya dönüşebilir. Kahve molaları giderek uzar, öğle yemeklerinin süresi uzamaya başlar, eve gitmek için işten erken ayrılmalar artar. Özellikle Cuma öğleden sonraları, çalışanların başka işler bahane ederek kendi evlerine gittiklerine rastlanabilir. Tükenmişlik olgusunda, işe gelmeme ve “hastalık izni” kullanma davranışlarına sıklıkla rastlanır⁷⁸. Bu tür devamsızlıklar veya işten kaytarmalar bireyin işten uzaklaşmak istediğinin en önemli göstergesidir. Bu noktada, örgüt tarafından belirli dönemlerde verilebilecek izinler, çalışanın kendisini daha iyi hissetmesini sağlayabilir.

Tükenmişlik; görev başında bulunmama, işten ayrılma niyeti, işten ayrılma ve işgücü devri ile ilişkili olmakla birlikte aynı zamanda; işten ayrılmayan (çalışmaya devam eden) insanların verimliliklerinin ve etkinliklerinin düşmesine de yol açan bir olgudur. Bu da beraberinde, çalışanların iş doyumunda ve işe (örgüte) duyulan bağlılıkta azalmaya yol açar^{79,105}. Tükenmişliğin bir diğer olumsuz yanı ise; verimli olabilecek insanların erken emekliye ayrılmak istemesidir^{105,114}.

2.2.5.3. Tükenmişliğin Ailevi Sonuçları

Tükenmişliğin etkileri bireyin sadece iş hayatını kapsamamakta, bireyin kişisel olarak yıpranmasına neden olduğu gibi, aynı zamanda hayatının farklı alanlarında sıkıntılar yaşamasına neden olmaktadır. Bu alanlardan en önemlisi olan aile, bireyin yaşadığı sıkıntılardan doğrudan etkilenmektedir.

Bazı durumlarda çalışan bireyler, evlerine gittiklerinde işleri hakkında hiçbir şey konuşmamayı tercih etmektedir. Bu durum, bireylerin, işlerinin katı yönleriyle ailelerinin yüzleşmelerini istemedikleri için, sığındıkları bir çözümdür. Birey bu şekilde, bir anlamda ailesini koruma altına almaktadır. Bu davranış, her ne kadar avantajlı gibi gözükse de; özellikle evli çiftler arasında, açık, güvenli ve paylaşımcı bir ilişkiye sahip olmayı engeller niteliktedir^{78,105}.

Günümüzde boşanma oranlarındaki artış; artık çalışanların işlerinde başarılı olabilmek için aile hayatlarından ödün verdikleri varsayımını güçlendirmektedir. Başka bir deyişle, iş hayatındaki başarı, aile huzurunun bozulması pahasına gerçekleşmektedir¹⁰⁵. Ancak aile hayatıyla iş hayatındaki gelişmeler arasında bir paralellik, denge ve uyum olduğu sürece gerçek başarıdan söz etmenin mümkün olacağı da unutulmamalıdır.

2.3. DEPRESYON

2.3.1. Depresyon Kavramının Tanımı

Depresyon sözcüğünün Latince kökü “depressus” dur; aşağı doğru bastırmak, çekmek, bitkin, kederli, gamlı, cesaretini kırmak, donuklaştırmak, durgunlaştırmak anlamlarına gelir. Depresyon karşılığı Türkçede “çöküntü” ya da “çökkünlük” olarak kullanılmaktadır⁷².

Depresyon, biyo-psiko-sosyal nedenleri olan bir duygu durum bozukluğudur. Kişinin kendini derin bir keder içinde hissettiği, geleceğe ilişkin kötümser, karamsar düşünceler, geçmişe ilişkin yoğun pişmanlık, suçluluk duyguları ve düşüncelerinin taşındığı, bazen ölüm düşünceleri, bazen ölüm girişimi ve sonuçta ölümün olabildiği uyku, iştah, cinsel istek vb. fizyolojik bozuklukların olduğu bir hastalıktır⁵.

Çökkünlük (depresyon), derin üzüntülü, bazen de hem üzüntülü hem bunaltılı bir duygu durumuyla birlikte düşünce, konuşma, devinimde ve fizyolojik işlevlerde yavaşlama, durgunlaşma ve bunların yanı sıra değersizlik, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile belirli bir hastalık tablosudur. Bedensel ya da başka bir ruhsal hastalığa bağlı olarak ortaya çıkabileceği gibi tamamen bağımsız olarak da ortaya çıkabilir⁹².

2.3.2. Depresyon Türleri

Bireyin fizyolojik, ruhsal ve sosyal durumunda değişikliklere yol açan depresyon, çok çeşitli klinik rahatsızlıkları tek bir başlık altında toplayan genel bir terimdir. Birçok rahatsızlıkta olduğu gibi depresyonun da birçok türü vardır. Özel bir takım belirtilerin öne çıkmasına, belirtilerin sayısına, belirtilerin devam etme süresine ve bu belirtilerin kişilerin günlük

yaşamını ve işlevselliğini ne derece olumsuz etkilediğine göre özgül tanı kazanır⁷⁴.

Depresyon; majör depresyon, distimi (nörotik depresyon), manik-depresif bozukluk, atipik depresyon, maskeli depresyon, reaktif depresyon, yaşdönümü depresyonu, doğum sonrası depresyonu, çocuk ve ergen depresyonu gibi değişik türlerde ele alınmaktadır.

2.3.2.1. Majör Depresyon

Majör depresyon en sık görülen depresyon türüdür. Kadınların %10-25'i, erkeklerin %5-12'si yaşamının bir döneminde majör depresyona maruz kalır. Alt sosyo-ekonomik gruplarda ve ailesinde depresyon geçirmiş bireylerde görülme ihtimali daha yüksektir. Majör depresyon tanısı konulabilmesi için hastanın daha önce diğer bir psikiyatrik hastalığının bulunmaması ve depresyonu ortaya çıkarabilecek organik bir etkenin bulunmaması gerekir^{62,74}.

Köroğlu'na göre majör depresyonu olan kişiler aşağıdaki belirti ve bulgulardan en az dördünü de her gün olmasa bile, düzenli olarak yaşarlar⁷⁴;

- ✓ Belirgin kilo yitirilmesi ya da kilo alma,
- ✓ Uyku bozukluğu,
- ✓ Yavaşlamış ya da huzursuz hareketler,
- ✓ Yorgunluk, bitkinlik ya da içsel gücün azalması,
- ✓ Düşük benlik saygısı ya da uygun olmayan suçluluk duyguları ,
- ✓ Değersizlik ya da suçluluk duyguları,
- ✓ Çaresizlik ya da umutsuzluk duyguları,
- ✓ Düşünme bozuklukları ya da düşüncelerini yoğunlaştıramama,
- ✓ Cinsel istekte azalma,
- ✓ Yineleyen ölüm, intihar düşünceleri,

Majör depresyon, yukarıdaki belirtilerin bulunma çokluğuna göre hafif derecede depresyon, orta derecede depresyon ve ağır majör depresyon olarak değerlendirilebilir.

Hafif depresyonda sürekli bir melankoli hâline rağmen birey günlük etkinliklerini devam ettirebilir. Orta derecede çoğunlukla işler aksar ve yeni bir şeyler yapma konusunda aşırı bir isteksizlik görülür. Ağır majör depresyonda ise; birey hem günlük işlevlerini yerine getiremez hem de çevresiyle iletişimi kopar. Eğer ağır majör depresyon psikotik özellikler gösteriyorsa bireyin gerçeği değerlendirme yetisi bozulur ve halüsinasyon ile beraber değişik psikotik belirtiler gösterebilir⁷⁴.

2.3.2.2. Distimi (Nörotik Depresyon)

Nörotik depresyonun süresi en az iki yıldır ve ağır olmayan depresyon belirtileri içerir. Arada bir iki gün süren iyilik dönemleri olabilir ancak çoğu zaman depresyon belirtileri hakimdir. Uzun süreli devam eden hafif depresyondur ve sürekli bir iç sıkıntısı ve melankolik ruh hali şeklinde görünümle belirir⁶².

Sürekli olması nedeniyle iş performansını ve yaşam kalitesini büyük ölçüde bozar. Distiminin belirti ve bulguları majör depresyonunkine çok benzer ancak daha az yoğundur. Yani majör depresyonla farklılık duygulanım belirtilerinin sayısı ve boyutundadır. Toplumda %6 civarında görülür. Distimisi olan kişilerin majör depresyonu olan kişilere göre çok daha az belirtisi vardır ama bu belirtiler majör depresyonun aksine çok daha uzun sürer^{10,74}.

2.3.2.3. Manik-Depresif (Bipolar) Bozukluk

Depresyonda olan bireylerde depresif ruh hâli ve taşkınlık (mani) hâli birbirini takip eder. Uçlarda yaşanan duygularla belirli olan bu hastalığa bipolar bozukluk, manikdepresif bozukluk ya da manik depresyon adları verilir. Manik evrede depresyonun tersine, kişinin aşırı bir içsel gücü olur ve sanki durdurulamaz⁷⁴.

Gerçekçi olmayan özgüven, yüksek sesle çok konuşma, fikir uçuşmaları, düşüncesizce riske girme davranışları, cinsel istekte artma,

alkol ya da başka ilaçların kötüye kullanılması, uyku gereksiniminde azalma ve öfke görülen belirtiler arasındadır^{74,92,100}.

2.3.2.4. Atipik Depresyon

Bu depresyon çeşidindeki belirtiler, yukarıda anlatılan depresyon belirtilerinden farklı seyreder. Duygulanım sürekli çökkün olmayabilir, bazen yaşanan ortama uygun olarak duygulanımda dalgalanmalar, neşelenme şeklinde görülebilir. Hastada iştah artışı ve kilo alımı olabilir. Bedensel uğraşılarda artış görülebilir. Atipik depresyonlu hastalar çoğu kez dürtüsel davranmaya eğilim gösteren, yakınmalarını somatize etmeye ve histrionik davranış özellikleri göstermeye yatkın ciddi kişilik bozuklukları olan hastalardır⁶².

Bu hastalarda tipik çökkünlük belirtileri yerine fobik, obsesif, hipokondriak uğraşlar, konversiyon belirtileri; beklenmedik bir biçimde alkole, kumara, ilaçlara düşkünlük, aile ve iş yaşamından uzaklaşma eylemleri, açıklanması güç cinsel uyumsuzluk, aşırı yeme, yememe ve daha birçok başka değişken belirtilerin altında bir çökkünlüğün yatmakta olduğu kabul edilir⁹².

2.3.2.5. Maskeli Depresyon

Maskeli depresyon terimi, duygulanım gösterimleri pek açık olmayan klasik depresyon belirtilerinin ikinci planda kaldığı buna karşılık somatik yakınmaların, vejetatif bozuklukların, karakter bozukluklarının, seksüel veya beslenme ile ilgili davranış bozukluklarının ya da alkolizm, toksikomani gibi sorunların ön planda yer aldığı endojen tabiatlı depresyonlar “maskeli depresyon” ismi altında toplanır. Bu tür hastalarda depresyon bilinci söz konusu değildir. Savunma amaçlı geliştirilmiş bir gülümseme vardır. Hastalarda motor ve psikomotor inhibisyon, uyku bozukluğu, ilgi odaklarında azalma gibi bazı bulgular dışında diğer klasik depresyon elementleri hemen hemen görülmez^{10,62}.

2.3.2.6. Yaşdönümü Depresyonu

Yaşlılıkta depresyon kliniği karışık ve şaşırtıcıdır. Yaşın getirdiği problemler ve fiziksel hastalıklar nedeniyle tanı koymak daha zordur⁴⁰. Yaşlılık döneminin getirdiği psikososyal problemler, sıklığı artan bedensel

hastalıklar, kullanılan ilaçların fazlalığı ve bütün bunların meydana getirdiği nörokimyasal değişiklikler bu depresyonun ortaya çıkmasında etkili olur. Kadınlarda daha sık olmak üzere 40-50, erkeklerde 50-60 yaşları arasında görüldüğü kabul edilir. Ağır bunaltı, sabah bunaltısı, uyku bozukluğu klinik görünümüne egemendir. Hasta sıkıntılı bir hareketlilik içindedir. Kadınlarda önemli hormonal değişiklikler (menopoz) yaş dönümü depresyonun nedenlerindendir. Bunun dışında emeklilik, yaşlanma ile ilgili kaygılar, sağlık sorunlarının sıklaşması yaş dönümü depresyonunun nedenleri arasındadır⁹². Yaşdönümü depresyonunda bütün depresyonlarda görülen belirtiler vardır. Ancak kaygı ön plandadır. Çoğunlukla kaygıya bağlı ajitasyon olabilir. Bu nedenle intihar düşüncesi ve girişi çoktur⁷³.

2.3.2.7. Reaktif Depresyon

“Yaşam olayları”na bağlı olarak ortaya çıkar. Bu tür depresyonlarda suçluluk, günahkârlık düşünceleri, hezeyanlar bulunmaz. Uyku bozuklukları, sıklıkla geç ve güç uykuya dalma biçiminde olup sabahları erken uyanma olmaz. İştahsızlık kilo kaybı ya hiç yoktur ya da çok hafiftir. Kaygı ve belirtiler gün boyunca artar, geceleri doruğa ulaşır. Reaktif depresyon uzun sürse de (2-3 ay veya daha çok), genellikle, şifa ile sonuçlanır. Ancak bazı durumlarda daha da ağırlaşarak endojen tipli depresyonlara dönüşebilir⁷³.

2.3.2.8. Doğum Sonrası Depresyonu

Doğum sonrası depresyonu, beyin kimyasında doğumu takiben oluşabilen değişikliklerin neden olduğu bir çeşit biyolojik rahatsızlıktır. Doğum sonrası annelerde görülen depresif tablolar üç tip olarak ele alınır. Birincisi doğumdan 3–5 gün sonra başlayan “anksiyete”, gelip geçici ağlama nöbetleri gibi semptomlarla beliren ve destekleyici yaklaşımlara olumlu yanıt veren tip. İkincisi doğum sonrası ilk 20–25 günde başlayan karamsarlık, üzüntü, yetersizlik gibi klasik depresif belirtiler gösteren tip.

Üçüncüsü ise doğumu takip eden ilk üç ay içinde gelişen klasik depresyon tablolarına sahip tiptir⁶². Bu depresyonun oluşumunda; ilk doğum olması, gebelik veya annelikle ilgili çelişkili duyguların olması, daha

önce depresyon geçirmiş olma, gebeliği sırasında zor yaşam koşullarına katlanma ve evlilik sorunlarının olması etkili olmaktadır⁷⁴.

2.3.2.9. Çocukluk ve Ergenlik Depresyonu

Çocukluk çağı depresyonları, çocuğun kişilik ve sosyal gelişimini doğrudan etkileyeceğinden tedavisinde çok önemli olduğu düşünülmektedir. Bebeklerde depresyona çok sık rastlanmamakla birlikte, bebek depresyonu bebek ile bakıcısı arasındaki rahatsızlığı yansıtmaktadır. Bebek ile bakıcı arasındaki bağ iyi kurulmamıştır; veya ayrılık, ölüm gibi nedenlerle bozulmuştur. Başka bir durum ise; bebeğin gereksinimlerine “bakıcı” tarafından tam cevap verilememesidir¹⁰⁰. Burada “bakıcı” dan kastedilen sadece ücret karşılığı olarak bebekle ilgilenen kişi değil, bebeğin bakımını üstlenmiş olan anne, annecanne, abla vb. gibi akrabaları olarak düşünülmelidir.

Depresyondaki bebekler uyuşuk, mızız ve tepkisiz olurlar, ilgilerini annelerinden çekip kendi içlerine dönerler ve anneye bakmazlar, çok az gülümserler ve diğer yetişkinlerden yüzlerini saklarlar. Gerekli yemeği yemezler, gerekli uykuyu uyumazlar, emeklemekte ve oturmakta yavaşlarlar. Yaşlarının gerektirdiği oranda büyümmezler. Yani normal bebeklerden beklenen gelişim görevlerini yerine getirmede geri kalırlar. Okul öncesi dönem ve çocukluk döneminde ise çocuklar depresyonlarını davranışları aracılığı ile gösterirler¹⁰⁰.

Çocukların depresyonlarını tespit etmek kolay olmayabilir. Depresif çocuklarda depresyon farklı klinik görünüm ve farklı belirti ile kendini gösterebilir. İlk çocukluk dönemindeki belirtiler oldukça değişkendir ve genellikle davranış temelinde ortaya çıkar. Aşırı hareketlilik ve hırçınlık, çevreye ve kendine zarar verme, içe kapanma ve sükûnet de gözlemlenebilir. Duygusal alanda ise istikrarsızlık ve anlık değişiklikler egemendir. Sevgi ve ilgi açlığı içinde yetişkine yaklaşan çocuk bir anda onu itebilir. Uyku ve yeme bozukluğu gibi somatik ifadelere bu yaş grubunda da rastlanabilir⁶⁸.

Depresyondaki diğer kişiler gibi çocuklar da duygusal olarak kendilerini toplumdan yalıtırlar, insanlardan uzaklaşırlar ve aile

etkinliklerine ya da toplumsal olaylara katılmaya karşı koyarlar. Arkadaşları ile ilişkileri bozulur. Okul başarısında düşme ilk ortaya çıkan bulgulardan birisidir⁵².

Çocukluk ve ergenlik döneminde büyümenin doğal sonucu veya hormonlarla ilgili değişiklikler nedeniyle çocuk ve ergenlerde depresyon tanısı koymak zor olabilmekte ve ergenlik döneminin olağan tepkileri depresyonla karıştırılabilmektedir⁷⁴.

Depresyon geçirmiş bir anne babanın varlığı, sömürüye uğramış olma, anne babanın veya sevilen birinin ölümünü yaşamış olma, birinden ayrılma, davranış ya da öğrenme bozukluğunun olması gibi faktörler çocuk ve ergenlerde depresyon çıkma olasılığını arttırmaktadır⁷⁴.

Ergenlik dönemi depresyonu ise gerek yetişkin depresyonunun başlangıcı olma potansiyeli taşıması gerekse ergenin intihar girişimiyle yakından ilgili olması nedeniyle önemlidir. Bu iki özellik depresyonun yetişkin depresyonundan farksız olduğu düşüncesi uyandırabilir. Ancak ergenin ruhsal organizasyonu yetişkine ait öğeler yanında çocuğa ait öğeler de taşır. Bu özelliğe, ergende çok sık rastlanılan ve neredeyse bu döneme damgasını vuran dürtüsellik ve acting-out eğilimi de eklenince ergen depresyonu yetişkin depresyonundan farklı bir görünüm kazanabilir⁷⁴.

2.4. Depresyonun Belirtileri

Depresyon; duygusal alanda; disfori, anhedoni, irritabilite, üzüntü, anksiyete, bilişsel alanda; değersizlik, çaresizlik, benlik saygısında azalma, karamsarlık, umutsuzluk, kendini küçük görme, suçluluk duyguları, konuşma ve düşüncede yavaşlama, varsanılar, obsesif düşünceler, hipokondriyak uğraşlar, ölüm ve intihar düşünceleri, bellek, dikkat ve konsantrasyon bozuklukları, vejetatif alanda; enerji azlığı, yorgunluk, bitkinlik, güçsüzlük, iştah değişiklikleri, kilo kaybı (nadiren kilo alımı), uyku bozuklukları, ajitasyon, cinsel ilgi ve etkinlikte azalma, kabızlık, harekette yavaşlama, somatik yakınmalar, kadınlarda adet düzensizlikleri, sosyal alanda ise; toplumdan uzaklaşma, sosyal ve

mesleki işlevlere karşı ilgi kaybı, intihar girişimleri gibi belirtileri içeren bir sendromdur¹¹⁵.

Amerikan Psikiyatri Birliğinin yayınlamış olduğu DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-Fourth Edition)'te majör depresif sendrom şu şekilde tanımlanmakta ve sınıflandırılmaktadır. "A. İki haftalık bir dönem sırasında, daha önceki işlevsellik düzeyinde bir değişiklik olması ile birlikte aşağıdaki belirtilerden beşinin (ya da daha fazlasının) bulunmuş olması; semptomlardan en az birinin, depresif duygu durum, ilgi kaybı veya artık zevk alamama olması gerekir⁵³.

- ✓ Kişinin kendisinin bildirmesi (kendisini üzgün ya da boşlukta hissetmesi) ya da başkalarının gözlemlemesi (ağlamaklı bir görünümünün olması) ile belirli hemen her gün yaklaşık gün boyu süren "depresif duygu durum",
- ✓ Hemen her gün yaklaşık gün boyu süren tüm etkinliklere karşı veya bu etkinliklerin çoğuna karşı ilgide belirgin azalma ve/veya artık bunlardan eskisi gibi zevk alamıyor olma.
- ✓ Perhizde değilken önemli derecede kilo kaybı ya da kilo alımının olması (örn. ayda vücut kilosunun % 5'inden fazlası olmak üzere) veya hemen hergün iştahın azalmış veya artmış olması (Not: Çocuklarda beklenen kilo alımının olmaması)
- ✓ Hemen her gün insomnia (uykusuzluk) ya da hipersomnianın (aşırı uyku) olması.
- ✓ Hemen her gün psikomotor ajitasyon ya da retardasyonun olması (sadece huzursuzluk ya da ağırlaştığı duygularının olduğunun bildirilmesi yeterli değildir, bunların başkalarınca da gözleniyor olması gerekir.)
- ✓ Hemen her gün yorgunluk, bitkinlik ya da enerji kaybının olması.
- ✓ Hemen her gün değersizlik aşırı ya da uygun olmayan suçluluk duygularının (sanrısız olabilir) olması. (Sadece hasta olmaktan dolayı kendini kınama ya da suçluluk duyma olarak değil)

- ✓ Hemen her gün düşünme ya da düşüncelerini belirli bir konu üzerinde yoğunlaştırma yetisinde azalma ya da kararsızlık. (Hastanın kendisi söyler ya da başkaları bunu gözlemiştir.)
- ✓ Yineleyen ölüm düşünceleri (sadece ölmekten korkma olarak değil) , özgül bir tasarı kurmaksızın yineleyen intihar etme düşünceleri, intihar girişimi ya da intihar etmek üzere özgül bir tasarının olması.

2.4.1. Bilişsel (Kognitif) Belirtiler

Sözel ifade gücü yavaşlamıştır ve sanki konuşmak için büyük bir çaba gerekiyor gibidir. Özellikle ağır depresyonlu hastalar konuşmayı tek tek sözcüklerle sürdürür, hatta bazen hiç konuşmazlar⁶². Bazen sorulara tek bir sözcükle yanıt verme ve gecikmeli yanıt verme eğilimi gösterirler⁵⁶. Düşünce içeriği bakımından sık karşılaşılanlar; umutsuzluk, kişisel yetersizlik, kendini uygunsuz ya da aşırı şekilde eleştirme, kınama, kendini suçlama, hastalık ya da hayali günahları için cezalandırılma duyguları gibi temalardır⁶².

Depresyondaki kişinin kendisine yönelik olumsuz algısı, yanlış giden her şeyden kendini sorumlu tutması ile birlikte hiçbir şeyi yapamayacakmış duygusu içinde olması ile belirlidir⁷⁴.

Hastalar yaşadıkları ya da gelecek zamana ait düşünceleri de karamsardır, obsesyonel biçimde yineleyen ölüme ve intihara ilişkin düşünceler, fobiler, obsesif uğraşlar yan belirtiler olarak ortaya çıkar. Basit konularda bile karar verme güçlüğü çeker ya da daha önce verdikleri kararlarla ilgili pişmanlık, kendini kınama, suçluluk duyguları vb. yaşarlar⁶².

Unutkanlık depresif hastaların çok sık getirdikleri yakınmalardan birisidir. Bozukluğun, dikkatini ve düşüncelerini toparlama ve belirli bir konu üzerinde yoğunlaştırma güçlüğü ile ilişkili olduğu düşünülebilir⁵⁶.

2.4.2. Duygusal Belirtiler

Depresyonun belirtilerinin en yoğun olduğu boyutlardan birisi duygusal boyuttur. Duygusal açıdan bu rahatsızlığın anahtar belirtisi çökkün duygusal durumdur. Bu durum çoğu zaman çökkünlük, keder,

umutsuzluk, çaresizlik, düş kırıklığı ya da hüznün olarak tanımlanır. Bu duygu olağan mutsuzluk duygusundan nitelik olarak oldukça farklıdır. Elem, keder, hüznün ve hastanın ağırlaştığı duygusu aşağı yukarı bütün depresyonlarda görülen ortak belirtilerdendir⁷⁴.

Duygusal açıdan çökkün olan birey bunaltıcı bir atalet duyar ve karar vermekten, bir faaliyeti başlatmaktan ya da herhangi bir şeye ilgi duymaktan acizdir. Yetersizlik ve değersizlik hisleri üzerinde düşünceye dalar, ağlama nöbetlerine kapılır ve intiharı düşünebilir¹³.

Hastaların gün içinde duygu durumları da sürekli değişiklik gösterir. Sabah saatleri genellikle depresif duyguların en yoğun olduğu zamandır. Akşama doğru duygularda kısmen düzelme olur⁶².

Anksiyete, depresyonlu hastalarda sık görülen bir belirtidir. Anksiyete subjektif olarak sürekli bir endişe, korku, gerginlik ya da gevşeyememe şeklinde yaşanır. Hastaların engellenmeye dayanma gücü çoğu zaman azalmıştır; hastalar irritableler ve “kolay parlarlar”. Diğer yandan anksiyete hastada konsantrasyon güçlüğü de yaratır⁸⁸.

2.4.3. Davranışsal Belirtiler

Depresyonla birlikte hareketlerde bir azalma, yavaşlık ve isteksizlik oluşur. Yeni bir davranışı başlatma yada sürdürme konusunda birey ilgisiz ve güçsüzdür. Ağır depresyonlarda etkinlikte azalma öyle ileri derecede olabilir ki hasta kamburu çıkmış bir biçimde oturuyor ve taş gibi bir yüz ifadesiyle yere bakıyor olabilir. Alçak sesle ve tekdüze konuşur. Her davranışı aşırı bir çabayı gerektiriyor olabilir⁵⁶.

Mimiklerde azalma , hastanın yürüyüşünde yavaşlama, başı öne eğik, gözleri yerde ve elleri kucaklarında çevreye karşı tepkisiz otururlar⁸⁸. Hareketlerdeki yavaşlama ve isteksizliğin tersi olarak bazen ağır depresif hastalarda belirgin bir psikomotor ajitasyon da görülebilir. Ajite depresyonlarda anksiyete önde gelen özelliiktir ve durmaksızın gezinme, sıkıntıyla ellerini ovuşturma ve inleyip durma gibi belirtilerle kendini gösteren bir huzursuzluk hali vardır. Hasta yerinde duramaz ve yaptığı işlerde süreklilik yoktur. Huzursuz bir kıpırdanma ve hareketlilik hakimdir⁵⁶.

2.4.4. Fizyolojik Belirtiler

Uyku bozuklukları depresif hastalar için evrensel bir belirtidir (% 90 hastada insomnia) ve genellikle bildirilen ilk belirtiler arasındadır⁵⁶. Depresyonda hem uykusuzluk (insomnia) hem de aşırı uyuma (hipersomni) şeklinde uyku bozukluğu görülebilmekle birlikte, uykusuzluk daha fazla görülmektedir. Uykuya dalmama, uykuyu sürdürmemeye ya da sabahları erken ve yorgun uyanma şeklinde uyku problemleri yaşanır. Hastalar depresif içerikli rahatsızlık verici rüyalar görürler, bu rüyalar hastaların ağlayarak uyanmalarına neden olabilir⁸⁸.

İştah çok azalır ve fark edilebilir düzeyde kilo kaybına yol açar. Bazen iştah kaybının tersine aşırı iştah artışı olsa da genellikle iştahsızlık hakimdir. Aşırı iştah da birey sanki içindeki bir boşluğu doldurmak istercesine sürekli yiyebilir. Depresyona bağlı olarak iştahı kesilen hastalar daha önce zevk aldıkları yiyeceklerden artık zevk almaz olurlar. Ancak zorlayarak, kendilerine tatsız tuzsuz gibi gelen bu yiyecekleri yemeye gayret ederler. Depresif hastaların sık sık yakındıkları kabızlık ise az yemek yeme ve su içmeye bağlı olabileceği gibi etkinlik düzeyindeki azalmaya bağlı olarak da ortaya çıkabilir. Diğer yandan antidepresif ilaçlar da bu belirtileri şiddetlendirebilir⁶².

Cinsel istek kaybı da depresyondaki hastalarda görülen hemen hemen evrensel bir belirtidir. Erkeklerde genellikle libidonun ve cinsel etkinliğin azaldığı ya da tümüyle ortadan kalkmış olduğu öyküsü alınır. Erkek hastalarda ereksiyon problemi ortaya çıkabilir, kadın hastalarda ise cinsel isteksizlik olsa bile cinsel işlev yerine getirilebilir⁹².

Erkek hastalarda cinsel etkinliğin yerine getirilemiyor oluşu hastanın kendine olan özgüvenini de etkiler⁵⁶. Ayrıca bu hastalarda antidepresan ilaçlara bağlı olarak sertleşme ve orgazm sorunları sık görülür⁹².

2.5. Depresyonun Nedenleri

Depresyonun nedenleri ile ilgili çok sayıda hipotez öne sürülmüştür genel görüş ise depresyonun nedenlerinin çoğul etkenli olduğudur. Bir çok durumda genetik, biyolojik ve psikososyal etkenlerin birbirleriyle etkileşmesi sonucu depresyon oluşabilmektedir. Örneğin bir yakını

kaybetmiş bireyde bilişsel süreçler bozulabilir ve buna bağlı olarak sinir hücreleri arasındaki iletişimi sağlayan kimyasal yapılarda değişiklik oluşabilir, eğer genetik yatkınlıkta varsa birey depresyona girebilir¹²⁶.

Cinsiyet, aile öyküsü, stresli yaşam olayları, hayal kırıklıkları, aile işlev bozuklukları, yetersiz anne-baba bakımı, erken olumsuz yaşantılar, bağımlı ve obsesif özellikler gibi kişilik özellikleri, güvenli olmayan bağlanma stili, kronik psikiyatrik ve bedensel hastalık, sosyal destek azlığı gibi etkenler depresyona öncüdürler ve hastalığın sonucunu etkilerler¹²⁰.

2.5.1. Biyolojik Nedenler

Depresyonun biyolojik nedenlerinin başında kalıtım gelmektedir. Aile ve kalıtım araştırmaları duygu durum bozukluğu olanların birinci dereceden akrabalarında hastalanma riskinin belirgin olarak yüksek olduğunu göstermektedir⁹². Ailesinde depresyon geçirmiş olan bir kişinin bulunması o kişinin de depresyon geçireceği anlamına gelmez. Ancak ailede depresyon öyküsünün bulunması o kişide depresyon ortaya çıkma olasılığını artırıyor gibi görünmektedir⁷⁴.

Depresyonda ailenin etkisinden şüphe edilmemekle birlikte aileden kaynaklanan bu depresyonun aileden genetik olarak mı yoksa öğrenme sonucu mu olduğu ya da genetik etkinin mi yoksa öğrenmenin mi daha etkili olduğu konusu bilinmemektedir. Depresif bir anne veya babayla yaşamak veya ebeveynlerden birisi depresyonda olduğu için gerekli besini (maddi-manevi) alamamak depresyona zemin hazırlayabiliyor. Öte yandan, biyolojik ebeveynleri depresif olan, evlat edinilmiş çocuklarda depresyon görülme olasılığı oldukça yüksektir⁴⁷.

İkizlerle yapılan araştırmalarda genetik bağın etkisi açıkça görülmektedir. Eğer eş yumurta ikizlerinden birisi depresyonda ise % 65 olasılıkla diğeri de depresyona girer. Ayrı yumurta ikizlerinde bu oran sadece % 14'tür. Eş yumurta ikizleri farklı ailelere evlatlık verildiğinde birisi depresyonda iken diğeri de depresyona girme olasılığının çok yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrı yumurta ikizlerinde ise böyle bir durum söz konusu değildir¹⁰⁰.

2.5.2. Biyo-kimyasal Nedenler

Depresyonun biyolojik nedenleriyle ilgili olarak üzerinde durulan konu nöroadrenalin ve serotonin eksikliği ile ilgili, olduğudur. Ama sorun sadece nörotransmitterlerin azlığı değil birbirleriyle olan dengeleriyle de ilgili görünmektedir⁵.

2.5.3. Psiko-sosyal Nedenler

2.5.3.1. Yaşam Olayları

Acı, elem ve keder insanlığın ortak duygularıdır. Bu duyguların insanın tüm varoluşuna egemen olduğu bir hastalık yaşantısı olan depresyon, sosyal ve kültürel etmenlerden önemli ölçüde etkilenmektedir. Olumsuz sosyal ve ekonomik koşulların depresyon riskini artırdığı gösterilmiştir³¹. Anne veya babanın on bir yaşından önce kaybı daha sonra depresyon gelişebileceğinin öngörülmesini sağlayan en önemli yaşam olayıdır. Bir kişinin eşini veya çocuğunu kaybetmesi ise depresyonun başlamasına neden olabilecek en önemli çevresel stres kaynağıdır⁵⁶. Yaşam olaylarının çoğu özgül değildir; yani her kişide böyle bir bozukluğu başlatmaz. Ancak biyolojik ve ruhsal yatkınlık olduğunda bu etkenler rahatsızlığın başlamasında önemli etken olurlar⁹².

2.5.3.2. Kişilik Yapıları ve Depresyon

Kuşkusuz bireylerin kişilik yapıları onların ruhsal bozukluklara karşı eğilimlerinde belirleyici olabilmektedir. Bununla birlikte hiçbir kişilik özelliği ve tipi tek başına depresyona yatkınlık yaratmamaktadır ve herhangi bir kişilik tipindeki her insan depresyona yakalanabilir⁹⁰.

Bununla birlikte genel olarak depresyon geçirmeye yatkın olan kişilerin kişilik yapıları şu şekilde sıralanabilir;

- ✓ genellikle kimseyi incitmemeye gayret ederler,
- ✓ herkesi hoşnut etmeye çaba gösterirler,
- ✓ iyiliksever olmaya eğilimlidirler,
- ✓ aşırı duyarlıdırlar,
- ✓ titizdirler,

- ✓ sorumluluk duyguları güçlüdür,
- ✓ yakınlarına aşırı bağlı ve bağımlıdırlar,
- ✓ kendisinden ve yakınlarından yüksek beklentileri vardır,
- ✓ mükemmeli ararlar,
- ✓ onurlarına düşkünlüdürler,
- ✓ öfke duygularını dışa vurmazlar,
- ✓ çabuk etkilenir ve çabuk üzülürler,
- ✓ meraklıdırlar,
- ✓ içedönük kişilerdir^{36,92}.

3. MATERYAL ve YÖNTEM

Bu bölümde; çalışmanın araştırma modeli, evreni, örnekleme, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer alacaktır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma mevcut durumu saptamaya yönelik betimsel bir çalışmadır. Nicel araştırma yaklaşımı kullanılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini; Türkiye'deki devlet üniversitelerinin beden eğitimi ve spor yüksekokullarında görev yapan 1188 öğretim elemanı (Araştırma Görevlisi, Uzman, Okutman, Öğretim Görevlisi, Yrd.Doç. Dr., Doç. Dr., Profesör Dr.) oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise, Türkiye'nin coğrafi bölgelerine göre; tabakalı örneklem yöntemi ile belirlenmiş 15 devlet üniversitesinin beden eğitimi ve spor yüksekokullarında görev yapan toplam 365 öğretim elemanı oluşturmaktadır. Örneklemin evrene oranı % 30,72'dir.

3.3. Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı 4 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm; öğretim elemanlarının kişisel ve mesleki bilgileri içeren "Kimlik Bilgileri Formundan" oluşmaktadır. İkinci bölümde mesleki tükenmişliği ölçmek için kullanılan "Maslach Tükenmişlik Envanteri" yer almaktadır. Üçüncü bölümde ise kişinin içinde bulunduğu depresyon düzeyini ölçmeye yarayan "Beck Depresyon Ölçeği" kullanılmıştır. Dördüncü ve son bölümde ise Holmes ve Rahe tarafından geliştirilmiş olan yaşam olaylarının yaratmış olduğu stresi ölçmeye yarayan "Sosyal Olaylara Uyum Skalası" yer almaktadır.

3.3.1. Kullanılan Ölçekler

3.3.1.1. Kişisel Bilgi Formu

Örneklem grubunu oluşturan öğretim elemanlarının bireysel niteliklerine ilişkin bilgilerin yer aldığı bu form araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Öğretim elemanlarının yaş, cinsiyet, medeni hâl, akademik unvan, yönetsel görev, eğitim durumu, yabancı dil seviyesi, akademik hizmet süresi ve algıladıkları gelir düzeylerini belirlemeye yönelik sorular sorulmuştur.

3.3.1.2. Maslach Tükenmişlik Envanteri (MTE)

Araştırmada öğretim elemanlarının tükenmişlik düzeylerini ölçmek için; Maslach ve Jackson tarafından geliştirilen ve Ergin tarafından Türkçe'ye uyarlanan 22 maddelik Maslach Tükenmişlik Envanteri (Maslach Burnout Inventory-MBI) kullanılmıştır^{45,77}.

Kullanılan bu ölçek ile yapılan tükenmişlik ölçümleri sonucunda, bireyde tükenmişliğin tamamen var ya da yok olduğundan bahsedilmemektedir. Yaşanan tükenmişlik düzeyleri sürekli bir değişken olarak belirtilmektedir³².

Tükenmişliği üç alt evrede değerlendiren Maslach Tükenmişlik Envanterinin birinci alt ölçeği, 9 maddeden (1,2,3,6,8,13,14,16,20) oluşan duygusal tükenme, ikincisi 5 maddeden (5,10,11,15,22) oluşan duyarsızlaşma ve üçüncüsü de 8 maddeden (4,7,9,12,17,18,19,21) oluşan kişisel başarı/başarısızlık alt ölçeğidir⁴⁵.

Üç farklı unsurun ele alınmasının önemi: her bir unsur arasındaki değişken korelasyon kalıpları ve yaş, iş yükü, özerklik, işteki zorluk, statü ve onay görmedeki doyum ve rol çatışması ve karmaşası gibi değişkenlerle gösterilmiştir⁷⁷.

Alt ölçekler puanlanması ile ilgili olarak ölçeğin ilk uygulanmasında ölçeğin özgün formunda bulunan “hiçbir zaman, yılda birkaç kere, ayda bir, ayda birkaç kere, haftada bir, haftada birkaç kere, her gün” şeklindeki 7 basamaklı yanıt seçeneğinin uygun olmadığı görülmüş ve Ergin yapmış olduğu çalışmada basamak sayısını 5'e indirerek; “hiçbir zaman, çok nadir, bazen, çoğu zaman, her zaman” şeklinde düzenlenmesine karar vermiştir⁴⁵.

MTE'de yapılan puanlama sonucunda toplam puan ve/veya alt ölçek puanları elde edilmektedir. MTE'yi oluşturan üç alt ölçeğin puanları

her madde için 0- 4 puan arasında değerlendirilir, her alt ölçek için ayrı ayrı toplanarak kişinin alt ölçeklerden aldığı puanlar hesaplanır.

Duygusal Tükenme ve Duyarsızlaşma alt boyutları “*olumsuz*”, Kişisel Başarı alt boyutu ise “*olumlu*” ifadeler içermektedir. Bu çalışmada, Ergin’in ölçeğin Türkçe uyarlamasında yaptığı gibi, olumlu ifadelerden oluşan kişisel başarı boyutunda puanlama ters yönde yapılmış ve “*kişisel başarısızlık*” olarak yorumlanmıştır. Bu nedenle duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı (kişisel başarısızlık) alt ölçeklerinden yüksek puanlar almak tükenmişliği ifade etmektedir.

Buna göre DT ve D alt ölçeklerini oluşturan maddeler; “hiçbir zaman= 0, çok nadir= 1, bazen= 2, çoğu zaman= 3, her zaman= 4” şeklinde, KB alt ölçeğini oluşturan maddeler ise ters puanlama ile “her zaman= 0, çoğu zaman= 1, bazen= 2, çok nadir= 3, hiçbir zaman= 4” şeklinde puanlanır. Bu şekilde alt ölçek puanları hesaplanır. Bu üç alt ölçeklerden alınan puan arttıkça tükenmişlik düzeyi de artmaktadır. Maddeler 0-4 aralığında puanlandığı zaman alt ölçeklerin en yüksek ve en düşük puanları aşağıdaki gibidir:

Duygusal Tükenme (9 madde): En yüksek: 36, en düşük: 0

Duyarsızlaşma (5 madde): En yüksek: 20, en düşük: 0

Kişisel Başarısızlık (8 madde) : En yüksek: 32, en düşük: 0

Tükenmişlik ölçeğinden toplam bir puan elde edilememesi, her üç alt boyutun elde edilen puanların ayrı ayrı değişkenlerle olan ilişkilerinin gösterilmesi, ölçeğin geliştirenlerin ve Türkçe uyarlamasını yapanların önerdikleri bir durumdur. MTE’nin tanı koymaya yarayan bir araç olmadığını ifade eden Ergin, bunun yerine, bu ölçekten alınan puanlarla, yani tükenmişlik ölçeğinin alt boyutlarından (DT, D, KB) alınan puanlarla diğer değişkenler arasındaki ilişkileri görmek için karşılaştırmalar yapılmasının daha uygun olacağını ifade etmiştir⁴⁶.

Bu doğrultuda araştırmada, alt ölçeklerin diğer ölçek puanları ile karşılaştırılabilmesi için, alt ölçek puanlarının aritmetik ortalamaları hesaplanmış ve analizler aritmetik ortalamalara göre yapılmıştır. Öncelikle her bireyin alt ölçekten aldığı toplam puan, alt ölçekteki madde sayısına

bölünmüş ve ortalama değerleri bulunmuş daha sonra araştırmaya esas teşkil eden değişkenlerle ilişkisi araştırılmıştır.

3.3.1.3. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)

Araştırmada öğretim elemanlarının depresyon durumunu belirlemek amacıyla, 1961 yılında Beck tarafından geliştirilen ve ilk olarak Teğin daha sonra da Şahin tarafından Türkçe'ye uyarlanan Beck Depresyon Envanteri (BDE) kullanılmıştır^{108,109,113}.

Ölçeğin çeşitli örneklem gruplarıyla geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yapan Şahin ölçeğin depresif belirtilerin derecesinin belirlenmesinde Türk örneklem gruplarıyla da kullanılabileceğini belirtmektedir¹¹⁰. Ayrıca Boratav bu ölçeğin psikiyatri dışı hastaların depresyon düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılmasının uygun olduğunu belirtmiştir²⁴. Beck Depresyon Ölçeği 21 belirti kategorisinden oluşmuştur.

1. Duygu durum (mood)
2. Karamsarlık (pessimism)
3. Başarısızlık duygusu (sense of failure)
4. Doyumsuzluk (lack of satisfaction)
5. Suçluluk duygusu (guilt feeling)
6. Kendinden hoşnutsuzluk (self-dislike)
7. Kendini suçlama (self-accusation)
8. İntihar istekleri (suicidal wishes)
9. Ağlama nöbetleri (crying spells)
10. Sinirlilik (irritability)
11. Sosyal geri çekilme (social withdrawal)
12. Kararsızlık (indecisiveness)
13. Beden imgesinin çarpıtılması (distortion of body image)
14. Çalışmanın ketlenmesi (work inhibition)
15. Uyku bozukluğu (sleep disturbance)
16. Yorgunluk (fatigability)
17. İştah azalması (loss of appetite)
18. Kilo kaybı (weight loss)
19. Bedensel yakınmalar (somatic preoccupations)

20.Cinsel dürtü kaybı (loss of libido)

21.Cezalandırma duyumu (sense of punishment)

Toplam 21 maddeden oluşan ölçekte her madde, depresif belirtilerin derecesine göre azdan çoğa doğru sıralanmış 0-3 arası puanlanan dört ifadeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 63 olup, yüksek puanlar, depresif belirtilerin fazla olduğunu göstermektedir.

Beck Depresyon Envanterinde 17 puanlık bir kesme noktası, normal ve normalin üstündeki depresyonu ayırt etmek için yeterli bir değerdir. Şahin yaptığı geçerlik çalışmasında BDE'den alınacak 17 üstündeki puanların %90'ın üzerinde bir ihtimalle normalin üzerindeki bir depresyonu işaret ettiğini belirtmektedir¹¹⁰.

Ancak araştırmada öğretim elemanlarının depresyon düzeylerinin 17 puanlık kesme noktasının üstünde kalan kısmı; yani normalin üstünde depresyon düzeyine sahip öğretim elemanı sayısının azlığı (N= 21 %= 5.8) ve çalışmaya esas teşkil eden stres veren yaşam olaylarının, tükenmişlik ve depresyona etkisi araştırıldığı için kesme noktası kullanılmamış ortalama puanlar üzerinden stres veren yaşam olaylarının, tükenmişlik ve depresyon düzeyinin artışına etkisinin olup olmadığı çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmiştir.

3.3.1.4. Sosyal Uyumu Ölçme Skalası

The Social Readjustment Rating Scale (SRRS)

Bu çalışmada; aşağıdaki çalışmalar ışığında, 1967 yılında Thomas Holmes ve Richard Rahe tarafından geliştirilmiş olan 43 maddelik “sosyal uyumu ölçme skalası,” yaşam olaylarının yarattığı stresi belirlemek için kullanılmıştır. Ülkemizde ilk olarak Birsöz tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve uygulanmış olan ölçek, daha sonraki yıllarda psikoloji ve psikiyatri alanında kullanılan bir öz bildirim ölçeği olarak kullanılmaya devam etmiştir¹¹⁰.

İnsanların karşılaştıkları değişik yaşam olaylarının, stres verici etkisinin farklı olduğu öteden beri görülmekle birlikte, bu farkın nicel olarak

ortaya koymak ancak Stevens'in psiko-fizikteki çalışmalarından sonra mümkün olabilmıştır¹⁰³.

İnsanların, cisimlerin uzunluğu, sesin şiddeti yada ışığın parlaklığı gibi fiziki uyaranların büyüklüklerini oldukça doğru bir biçimde tahmin ettiği “*büyüklik tahmini*” (magnitude estimation) adı verilen bu prosedürde, çok sayıda insana tahmin yaptırılarak elde edilen ölçeğin, uyaranın ölçülebilir büyüklüğünün bir fonksiyonu olduğu bulunmuştur¹⁰³.

Bir psikofizikçi olan Stevens aynı prosedürün bir müzik parçasının güzelliği, bir mesleğin güçlüğü veya bir suçun ağırlığı gibi psikososyal uyaranların şiddetini belirlemede de kullanılıp kullanılmayacağını araştırmış ve büyüklik tahmini prosedürünün hem fizik hem de psikososyal uyaranlara aynı güvenilirlikte uygulanabileceğini yorumlamıştır¹⁰³.

Stevens'in görüşlerinden, yaşam olaylarının verdiği stresin şiddetini belirleme amacıyla yapılan ilk çalışmalar Holmes ve Rahe tarafından gerçekleştirilmiştir. Rahe ve arkadaşları önce 5000 hastanın yaşam şemalarını inceleyerek hastalıktan önceki yıllarda en sık karşılaşılan 43 olay seçmişler ve bunları SRE (Schedule of Recent Experiences, “*yakın zamandaki yaşantılar listesi*”) adını verdikleri bir listede toplamışlardır.

Bu olayların bir çoğu ilk bakışta geleneksel anlamda stres verici olmamasından dolayı olayın kişinin yaşamında oluşturduğu değişiklik, bu değişikliğe uyum yapma güçlüğüne olayı stresli kıldığı kanısına varmışlardır¹⁰³.

Daha sonra Holmes ve Rahe 1967 yılında Stevens'in “büyüklik tahmini” prosedürünü uygulayarak SRE’deki olayların her biri için bir ağırlık skoru elde etmeye çalışmışlardır. Bu amaçla önce SRRQ (The Social Readjustment Rating Questionnaire, *sosyal uyumu ölçme soru listesi*) adını verdikleri bir soru listesi oluşturmuşlardır.

SRRQ de 43 olay, “evlenme” başa gelecek şekilde yeniden sıralanmış ve farklı sosyo-demografik özellikleri olan deneklere verilerek olayların her birine 0 – 100 puan vermeleri istenmiştir. Yazarlar olayların stres verici etkisinin bireyin süregiden uyumunda oluşturduğu değişiklikten

ileri geldiğini düşündüklerinden, deneklere “uyum yapma güçlüğüne göre” not vermelerini istemişlerdir. “Evlenme” olayının uyum yapma güçlüğü 50 puan kabul edilerek diğer 42 olay bununla kıyaslanarak değerlendirilmiş ve deneklerin her bir olay için verdikleri puanların ortalamaları alınarak her bir olay için ağırlık skoru elde edilmiştir. Holmes ve Rahe olayları skorları ile birlikte ağırlıklarına göre yeniden sıralayarak **SRRS** (The Social Readjustment Rating Scale) “**sosyal uyumu ölçme skalası**” adını verdikleri ölçeği elde etmişlerdir¹⁰³.

Thomas Holmes ve Richard Rahe, çalışmalarında, bir insanın başından geçebilecek olaylardan oluşan 43 maddelik bir “yaşam olayları listesi” geliştirmişler ve her bir olaya “yaşam değişimi birimi” olan bir sayısal değer vermişlerdir. Bu sayısal değer bir stres yaratıcı faktör olarak o olayın beklenen etkisini içermektedir^{28,60,61,110,123}.

Kişilerin yaşamış oldukları stres veren yaşam olaylarının sayısı arttıkça ölçekten elde edilen puanlarda artmaktadır. Ölçekten elde edilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 1466 olarak hesaplanmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesinde puan aralıkları:

0 – 149 puan: Düşük derecede stres;

150 – 299 puan: Orta derecede stres;

300’den yukarı puanlar; yüksek derecede stres olarak değerlendirilmektedir^{28,95,125}.

Aşağıdaki tabloda ölçekte bulunan 43 tane yaşam olayı ve yaratmış olduğu stres skoru verilmiştir.

Tablo 2. Stres veren yaşam olayları listesi ve stres skorları

YAŞAM OLAYI	STRES SKORU
1 Eşin Ölümü	100
2 Boşanma	73
3 Anlaşmazlık Sonucu Eşle Ayrı Yaşama	65
4 Hapse Mahkum Olma	63
5 Yakın Bir Akrabanın Ölümü	63
6 Ağır Biçimde Hastalanma, Kaza Geçirme Yada Yaralanma	53
7 Evlenme	50
8 İşten Çıkarılma	47
9 Eş İle Yeniden Barışma (Ayrılık Sonrası)	45
10 Emekliye Ayrılma	45

11	Yakın Bir Akraba Yada Arkadaşın Hastalığı	44
12	Hamilelik (Eş veya Kendisi)	40
13	Cinsel Sorunlar	39
14	Eve Yeni Bir Bireyin Gelmesi (Yeni Doğan Çocuk)	39
15	İş Koşullarının Değişmesi	39
16	Parasal Kayıp Ve Ekonomik Sıkıntı	38
17	Yakın Bir Dostun Ölümü	37
18	Yeni Bir İşe Girme Veya Yeni İş Kurma	36
19	Eş İle Ciddi Anlaşmazlık	35
20	Büyük Oranda Borca Girme	31
21	Borç Yada İpoteğin Haczedilmesi	30
22	İş Biçiminin Değişmesi	29
23	Çocuğun Evden Ayrılması (Evlilikten Dolayı)	29
24	Eşinin Ailesi İle Geçimsizlik	29
25	Olağan Dışı Kişisel Başarılar	28
26	Eşin İşe Girmesi Yada İşten Ayrılması	26
27	Okula Girme	26
28	Yaşam Koşullarında Büyük Değişim	25
29	Kişisel Alışkanlıklarda Büyük Değişim	24
30	Amir Yada İş Arkadaşlarıyla Geçimsizlik	23
31	İş Saatlerinin Değişmesi	20
32	Ev Değiştirme veya Taşınma	20
33	Okul Değiştirme	20
34	Eğlence ve Dinlenme Biçim Ve Miktarlarında Değişim	19
35	Dinsel Alışkanlıklarda Önemli Değişmeler	19
36	Sosyal Faaliyetlerde Önemli Değişim	18
37	Ilımlı Oranda Borca Girme	17
38	Uyku Düzeninde Büyük Değişim	16
39	Aile Üyelerinin Birlikte Oluş Sayılarında Değişiklikler	15
40	Yemek Alışkanlıklarında Büyük Değişim	15
41	Yılbaşı Kutlaması	13
42	Tatile Çıkma	12
	Küçük Suçlar Nedeniyle Ceza Görme	
43	(Trafik,Belediye,Vergi vb.)	11

3.4. Verilerin Toplanması

Oluşturulan anket formları öğretim elemanlarının bir bölümüne posta yolu ile kalan kısmına ise araştırmacı tarafından bizzat elden verilerek doldurmaları sağlanmıştır. Geri dönen anket formlarından eksik veya hatalı olan 25 tanesi değerlendirmeye alınmamıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin istatistiksel çözümleri “SPSS 11.5 for Windows” ve “STATISTICA 7” programlarından yararlanılarak yapılmıştır.

Öğretim elemanları ile ilgili demografik bilgilerin değerlendirilmesinde frekans (f) ve yüzde (%) hesaplanmış ve tablolar halinde verilmiştir.

Kullanılan ölçeklerden tükenmişlik ve depresyon ölçeklerinin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayıları hesaplanmıştır. Tükenmişlik ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin bulunan Cronbach Alpha kat sayıları; Duygusal Tükenme için 0.81, Duyarsızlaşma için 0.81 ve Kişisel Başarı için 0.66'dir. Depresyona ilişkin bulunan Cronbach Alpha kat sayı ise 0.87 olarak bulunmuştur. Her iki ölçekten elde edilen sonuçlar ölçeğin orijinali ve uyarlanmış halleri ile benzerlik göstermektedir.

Daha sonra verilerin analizine geçilmiş ve verilerin analizi iki aşamalı olarak yapılmıştır. Birinci aşamada istatistiksel analizler; ölçek toplam puanlarının ortalamaları dikkate alınarak, ikinci aşamada ise katılımcıların stres düzeylerine göre yapılan bölme işlemine göre yapılmıştır. Her iki aşamadan önce ölçeklerden elde edilen puanların dağılımlarının normal olup olmadığını test etmek amacıyla Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri uygulanmış ve gözlem değerlerinin her iki durumda da normal dağılım göstermediği anlaşılmıştır.

Dağılımın normal olmamasından dolayı depresyon ve tükenmişlik alt ölçek puanları açısından, öğretim elemanlarının demografik değişkenlerine bağlı bir farklılaşmanın olup olmadığını değerlendirmek için nonparametrik testlerden ikili gruplar için Mann Whitney U-Testi, üç veya daha fazla grup için ise Kruskal Wallis H-Testi uygulanmıştır.

Uygulanan Kruskal Wallis H-Testi sonucunda $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı fark bulunan gruplarda; farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Statistica paket programından yararlanılmış ve farklar Dunn Testi sonuçlarıyla belirlenmiştir.

4. BULGULAR

4.1. Öğretim Elemanlarının Demografik Özellikleri

Bu bölümde araştırmaya katılan öğretim elemanlarının kişisel ve mesleki bilgilerinden oluşan demografik verilerine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Tablo 3. Öğretim Elemanlarının Görev Yaptıkları Üniversitelerin Coğrafi Bölgelere Göre Dağılımı

BÖLGE	ÜNİVERSİTELER	Frekans		Yüzde (%)	
Akdeniz Bölgesi	Mersin Üniversitesi	14	42	3,8	%11,5
	Çukurova Üniversitesi	28		7,7	
Doğu Anadolu Bölgesi	Atatürk Üniversitesi	25	50	6,8	%13,7
	Fırat Üniversitesi	14		3,8	
	İnönü Üniversitesi	11		3,0	
Ege Bölgesi	Ege Üniversitesi	35	56	9,6	%15,3
	Dumlupınar Üniversitesi	21		5,8	
Güneydoğu Anadolu Bölgesi	Dicle Üniversitesi	12	20	3,3	%5,5
	Harran Üniversitesi	8		2,2	
İç Anadolu Bölgesi	Gazi Üniversitesi	47	92	12,9	%25,2
	Selçuk Üniversitesi	45		12,3	
Karadeniz Bölgesi	Karadeniz Teknik Üniversitesi	11	25	3,0	%6,8
	19 Mayıs Üniversitesi	14		3,8	
Marmara Bölgesi	İstanbul Üniversitesi	13	80	3,6	%21,9
	Marmara Üniversitesi	67		18,4	
TOPLAM		365		%100,0	

Tablo 3'te öğretim elemanlarının görev yaptıkları üniversiteler ve bu üniversitelerin bulunduğu coğrafi bölgelere göre dağılımları verilmektedir.

Örneklem grubunu oluşturan öğretim elemanlarının görev yaptıkları bölgelere göre dağılımında iç Anadolu bölgesi (N= 92 %= 25.2) öğretim elemanı sayısının en fazla olduğu bölge olmakta ve onu (N= 80 %=21.9) Marmara bölgesi izlemektedir. Güneydoğu Anadolu (N= 20 %=5.5) ve Karadeniz (N= 25 %=6.8) bölgeleri ise, öğretim elemanı sayısının en az olduğu iki bölge olarak yer almaktadırlar.

Tablo 4. Öğretim Elemanlarının Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

CİNSİYET	Frekans	Yüzde (%)
Kadın	85	%23,3
Erkek	280	%76,7
TOPLAM	365	%100,0

Öğretim elemanlarının cinsiyetlerine göre dağılımı Tablo 4'te yer almaktadır. Öğretim elemanlarının % 76.6'sı erkek, % 23.3'ü ise kadınlardan oluşmaktadır.

Tablo 5. Öğretim Elemanlarının Yaş Gruplarına Göre Dağılımı

YAŞ GRUPLARI	Frekans	Yüzde (%)
≤32	90	24,7
33-38	97	26,6
39-47	105	28,8
≥48	73	20,0
TOPLAM	365	100,0

Tablo 5 Öğretim elemanlarının yaşlarına göre dağılımı göstermektedir. 39-47 yaşları arası % 28.8, 33-38 yaşları arası %26.6, ≤32 yaş %24.7 ve ≥48 yaş grubunun ise %20,0'lik bir yüzdeyle dağıldığı görülmektedir.

Tablo 6. Öğretim Elemanlarının Medeni Hâllerine Göre Dağılımı

MEDENİ HAL	Frekans	Yüzde (%)
Evli	288	78,9
Bekar	77	21,1
TOPLAM	365	100,0

Öğretim elemanlarının medeni hâllerine göre dağılımının verildiği Tablo 6'ya göre evli olanların oranı % 78.9, bekâr olanların oranı ise %21.1'dir.

Tablo 7. Öğretim Elemanlarının Akademik Unvanlarına Göre Dağılımı

AKADEMİK UNVAN	Frekans	Yüzde (%)
Araştırma Görevlisi	106	29,0
Öğr.Gör.,Okutman, Uzman	156	42,8
Yrd. Doç. Dr.	84	23,0
Prof. Dr.	19	5,2
TOPLAM	365	100,0

Tablo 7'de öğretim elemanlarının akademik unvanlarına göre dağılımı verilmektedir. Öğretim görevlisi, Okutman ve Uzmanların olduğu grup % 42.8 ile en fazla sayıya sahip iken onu sırasıyla; Araştırma Görevlisi %29.0, Yardımcı Doçent Dr. % 23.0 ve Profesör Dr. % 5.2 izlemektedir.

Tablo 8. Öğretim Elemanlarının Yönetsel Görevlerine Göre Dağılımı

YÖNETSEL GÖREV	Frekans	Yüzde (%)
Evet	42	11,5
Hayır	323	88,5
TOPLAM	365	100,0

Tablo 8, öğretim elemanlarının, yönetsel görevlerinin olup olmadığına göstermektedir. Öğretim elemanlarının % 88.5'inin herhangi bir yönetsel görevi bulunmazken, % 11.5'i yönetici olarak görev yapmaktadır.

Tablo 9. Öğretim Elemanlarının Akademik Hizmet Sürelerine Göre Dağılımı

AKADEMİK HİZMET SÜRESİ	Frekans	Yüzde (%)
≤8	117	32,1
9-15	131	35,8
≥16	117	32,1
TOPLAM	365	100,0

Öğretim elemanlarının akademik hizmet sürelerine göre dağılımının verildiği Tablo 9'a göre; 9 ile 15 yıl arasında görev yapanların oranı; %35.8, 8 yıldan az ve 16 yıldan fazla görev yapanların oranı ise %32.1'dir.

Tablo 10. Öğretim Elemanlarının Öğrenim Düzeylerine Göre Dağılımı

ÖĞRENİM DÜZEYİ	Frekans	Yüzde (%)
Lisans	80	21,9
Yüksek Lisans	106	29,1
Doktora	179	49,0
TOPLAM	365	100,0

Tablo 10, öğretim elemanlarının öğrenim düzeylerinin dağılımını göstermektedir. Lisans mezunu olanların oranı %21.9, yüksek lisan mezunu olanların oranı % 29.1 ve doktora mezunu olanların oranını ise %49.0 şeklinde sıralanmaktadır.

Tablo 11. Öğretim Elemanlarının Yabancı Dil Düzeylerine Göre Dağılımı

YABANCI DİL SEVİYESİ	Frekans	Yüzde (%)
Orta	187	51,2
İyi	143	39,2
Çok İyi	35	9,6
TOPLAM	365	100,0

Öğretim elemanlarının yabancı dil düzeylerinin dağılımının verildiği Tablo 11'e göre %51.2'si orta, %39.2'si iyi, %9.6'sı ise çok iyi düzeyde yabancı dil bilmektedir.

Tablo 12. Öğretim Elemanlarının Algıladıkları Gelir Düzeylerine Göre Dağılımı

ALGILANAN GELİR DÜZEYİ	Frekans	Yüzde (%)
Alt	110	30,1
Orta	236	64,7
Yüksek	19	5,2
TOPLAM	365	100,0

Tablo 12’de öğretim elemanlarının algıladıkları gelir düzeylerine göre dağılımı verilmektedir. Öğretim elemanlarının, %64.7’si orta, %30.1’i alt, %5.2’si ise gelir düzeyini yüksek olarak algıladıklarını belirtmişlerdir.

4.2. Ölçek Toplam Puanları İle Yapılan İstatistik Çalışmaları (BİRİNCİ AŞAMA)

Çalışmanın bu bölümünde; öğretim elemanlarının ölçeklerden elde etmiş oldukları puanlar, herhangi bir kesme noktası kullanılmadan ortalama değerleri dikkate alınarak demografik değişkenler açısından değerlendirilmiştir.

Tablo 13. Öğretim Elemanlarının Stres, Depresyon ve Tükenmişlik Alt Boyutlarından Elde Etmiş Oldukları Ölçek Puanlarının Frekans Dağılımları

ÖLÇEKLER		N	Ortalama	Std Sapma
STRES SKORU		365	171,5288	130,54721
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	365	1,0985	0,62861
	Duyarsızlaşma	365	0,6559	0,55247
	Kişisel Başarı (Başarısızlık)	365	1,2331	0,64048
DEPRESYON		365	8,0411	5,45823

Tablo 13’de öğretim elemanlarının ölçek puanlarının ortalamaları verilmektedir. Ölçek puanları incelendiğinde öğretim elemanlarının ortalama stres skoru: 171.52, ortalama depresyon puanları: 8.04 olarak tespit edilmiştir. Tükenmişlik alt boyutlarının puan ortalamaları ise; duygusal tükenme: 1.09, duyarsızlaşma: 0.65, kişisel başarı: 1.23 olarak test edilmiştir.

4.2.1. Öğretim elemanlarının Tükenmişlik (DT,D,KB) ve Depresyon Düzeylerinin Demografik Değişkenler Açısından Karşılaştırılması

Bu bölümde öğretim elemanlarının ölçeklerden almış oldukları ortalama puanların, kişisel ve mesleki bilgilerin yer aldığı demografik değişkenler açısından karşılaştırılması yapılmıştır.

Yapılan karşılaştırma sonucunda $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık olan gruplar için anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğu tespit edilmiş, tabloların ve anlamlılık düzeylerinin açıklaması yapılmıştır.

Tablo 14. Öğretim Elemanlarının Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin “Yaş” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi

ÖLÇEKLER		Yaş Grupları	N	Sıra Ort.	Sd	χ^2	P
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	≤ 32	90	187,26	3	,417	0,937
		33-38	97	181,51			
		39-47	105	184,76			
		≥ 48	73	177,21			
		Toplam	365				
	Duyarsızlaşma	≤ 32	90	192,56	3	2,495	0,476
		33-38	97	190,23			
		39-47	105	173,12			
		≥ 48	73	175,82			
		Toplam	365				
	Kişisel Başarı	≤ 32	90	204,46	3	10,474	0,015*
		33-38	97	186,23			
		39-47	105	183,68			
		≥ 48	73	151,27			
		Toplam	365				
	DEPRESYON PUANI	≤ 32	90	196,65	3	3,060	0,383
		33-38	97	170,18			
		39-47	105	185,25			
		≥ 48	73	179,97			
		Toplam	365				

* $P < 0.05$

Tablo 14’te depresyon ve tükenmişlik alt gruplarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır.Yapılan analiz sonucunda öğretim elemanlarının tükenmişlik alt boyutlarından kişisel başarı boyutu ile yaş grupları arasındaki fark ($\chi^2=10,474$; $sd=3$; $p < 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen

anlamli farklıliğın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiş ve bu amaçla kullanılan Dunn testi sonuçlarına göre farklıliğın ≤ 32 yaş ile ≥ 48 yaş grupları arasında olduğu ($p=0.008$) ve ≤ 32 yaş lehine gerçekleştiği belirlenmiştir.

Yaş değişkeni açısından diğer ölçek puanları arasında herhangi bir anlamli farklılaşmaya rastlanmamıştır.

Kruskal-Wallis: H (3 N= 365) =10,47365 p =,0149				
	≤ 32	33-38	39-47	≥ 48
Kişisel Başarı	R:204,46	R:186,23	R:183,68	R:151,27
≤ 32		1,000000	1,000000	0,008245
33-38	1,000000		1,000000	0,194944
39-47	1,000000	1,000000		0,263098
≥ 48	0,008245	0,194944	0,263098	

Tablo 15. Öğretim Elemanlarının Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin “Cinsiyet” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi

ÖLÇEKLER		CİNSİYET	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	Kadın	85	187,96	15976,50	11478,50	0,620
		Erkek	280	181,49	50818,50		
		Toplam	365				
	Duyarsızlaşma	Kadın	85	182,45	15508,00	11853,00	0,956
		Erkek	280	183,17	51287,00		
		Toplam	365				
	Kişisel Başarı	Kadın	85	173,35	14735,00	11080,00	0,335
		Erkek	280	185,93	52060,00		
		Toplam	365				
DEPRESYON PUANI		Kadın	85	192,51	16363,50	11091,50	0,342
		Erkek	280	180,11	50431,50		
		Toplam	365				

Depresyon ve tükenmişlik alt gruplarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamli bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonuçları Tablo 15’te yer almaktadır.

Cinsiyet değişkeni açısından; depresyon ve tükenmişlik alt grupları ortalama puanları arasında herhangi bir anlamli farklılaşmaya rastlanmamıştır.

Tablo 16. Öğretim Elemanlarının Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin “Medeni Hâl” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi

ÖLÇEKLER		Medeni Hâl	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	Evli	85	178,42	51384,50	9768,50	0,108
		Bekâr	280	200,14	15410,50		
		Toplam	365				
	Duyarsızlaşma	Evli	85	177,92	51240,50	9624,50	0,073
		Bekâr	280	202,01	15554,50		
		Toplam	365				
	Kişisel Başarı	Evli	85	180,16	51886,00	10270,00	0,319
		Bekâr	280	193,62	14909,00		
		Toplam	365				
DEPRESYON		Evli	85	175,15	50444,00	8828,00	0,006*
		Bekâr	280	212,35	16351,00		
		Toplam	365				

P<0.05

Tablo 16’da Depresyon ve tükenmişlik alt gruplarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının medeni hâl değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonuçları yer almaktadır.

Yapılan analiz sonucunda; öğretim elemanlarının sadece depresyon ölçeğinden almış oldukları puanların, medeni hâl değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda, farklılığın evli olan öğretim elemanları lehine istatistiksel açıdan $p<0.05$ düzeyinde anlamlı olduğu saptanmıştır. ($U= 8828$, $p<0.05$)

Tablo 17’de Depresyon ve tükenmişlik alt gruplarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının akademik unvanlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır.

Yapılan analiz sonucunda; öğretim elemanlarının depresyon düzeyi ile akademik unvan grupları arasında ($\chi^2=9,259$; $sd=3$; $p<0,05$), tükenmişlik alt boyutlarından kişisel başarı ile akademik unvan grupları arasında ($\chi^2=9,960$; $sd=3$; $p<0,05$) anlamlı farklılıklar saptanmıştır.

Tablo 17. Öğretim Elemanlarının Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin “Akademik Unvan” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi

ÖLÇEKLER		Akademik Unvan	N	Sıra Ort.	sd	X ²	P
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	Arş. Gör.	106	191,94	3	3,018	0,389
		Öğr. Gör.	156	172,12			
		Yrd. Doç. Dr.	84	191,83			
		Prof. Dr.	19	183,45			
		Toplam	365				
	Duyarsızlaşma	Arş. Gör.	106	198,87	3	3,951	0,267
		Öğr. Gör.	156	172,84			
		Yrd. Doç. Dr.	84	181,19			
		Prof. Dr.	19	185,87			
		Toplam	365				
	Kişisel Başarı	Arş. Gör.	106	203,52	3	9,960	0,019*
		Öğr. Gör.	156	169,53			
		Yrd. Doç. Dr.	84	191,34			
		Prof. Dr.	19	142,29			
		Toplam	365				
DEPRESYON PUANI		Arş. Gör.	106	206,40	3	9,259	0,026*
		Öğr. Gör.	156	166,45			
		Yrd. Doç. Dr.	84	182,01			
		Prof. Dr.	19	192,68			
		Toplam	365				

P<0.05

Kruskal-Wallis: H (3 N= 365) =9,258650 p =,0260				
DEPRESYON	Ars. Gor. R:206,40	Ogr. Gor. R:166,45	Yrd. Doc. Dr. R:182,01	Prof. Dr. R:192,68
Ars. Gor.		0,015780	0,681361	1,000000
Ogr. Gor.	0,015780		1,000000	1,000000
Yrd. Doc. Dr.	0,681361	1,000000		1,000000
Prof. Dr.	1,000000	1,000000	1,000000	
Kruskal-Wallis: H (3 N= 365) =9,960022 p =,0189				
Kişisel Başarı	Ars. Gor. R:203,52	Ogr. Gor. R:169,53	Yrd. Doc. Dr. R:191,34	Prof. Dr. R:142,29
Ars. Gor.		0,011888	1,000000	0,023907
Ogr. Gor.	0,011888		0,759574	1,000000
Yrd. Doc. Dr.	1,000000	0,759574		0,403546
Prof. Dr.	0,023904	1,000000	0,403546	

Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir.

Yapılan Dunn testi sonuçlarına göre farklılığın depresyon düzeyi açısından; Araştırma görevlileri ile Öğretim görevlileri grupları arasında olduğu (p=0,016) ve Araştırma görevlileri lehine,

Tükenmişlik alt gruplarından kişisel başarı açısından ise; Araştırma görevlileri ile hem Öğretim görevlileri hem de Profesör grupları arasında olduğu ($p=0,012$), ($p=0,024$) ve Araştırma görevlileri lehine gerçekleştiği belirlenmiştir.

Tablo 18. Öğretim Elemanlarının Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin “Yönetsel Görev” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi

ÖLÇEKLER		Yönetmel Görev	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	Evet	42	158,30	6648,50	5745,50	0,106
		Hayır	323	186,21	60146,50		
		Toplam	365				
	Duyarsızlaşma	Evet	42	155,25	6520,50	5617,50	0,068
		Hayır	323	186,61	60274,50		
		Toplam	365				
	Kişisel Başarı	Evet	42	149,76	6290,00	5387,00	0,030*
		Hayır	323	187,32	60505,00		
		Toplam	365				
DEPRESYON	Evet	42	159,00	6678,00	5775,00	0,116	
	Hayır	323	186,12	60117,00			
	Toplam	365					

P<0.05

Tablo 18’de Depresyon ve tükenmişlik alt gruplarının (DT,D,KB) öğretim elemanlarının yönetsel görev değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonuçları yer almaktadır.

Yapılan analiz sonucunda; öğretim elemanlarının tükenmişlik alt gruplarından kişisel başarı puanı, yönetsel görev değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı, yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda saptanmıştır.

Saptanan bu farklılık tükenmişlik alt gruplarından kişisel başarı puanı açısından ($U= 5387$, $p<0,05$) yönetsel görevi olmayan, öğretim elemanları lehine istatistiksel açıdan $p<0.05$ düzeyinde anlamlı olduğu saptanmıştır.

Tablo 19. Öğretim Elemanlarının Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin “Akademik Hizmet Süresi” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi

ÖLÇEKLER		Akademik Hizmet Süresi	N	Sıra Ort.	sd	X ²	P
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	≤ 8	117	180,27	2	0,478	0,787
		9 – 15	131	188,10			
		≥ 16	117	180,03			
		Toplam	365				
	Duyarsızlaşma	≤ 8	117	188,86	2	4,748	0,093
		9 – 15	131	193,11			
		≥ 16	117	165,82			
		Toplam	365				
	Kişisel Başarı	≤ 8	117	199,23	2	5,193	0,075
		9 – 15	131	181,95			
		≥ 16	117	167,94			
		Toplam	365				
DEPRESYON PUANI		≤ 8	117	187,35	2	,579	0,749
		9 – 15	131	177,58			
		≥ 16	117	184,72			
		Toplam	365				

Tablo 19’da depresyon ve tükenmişlik alt gruplarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının akademik çalışma sürelerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır.

Yapılan analiz sonucunda; öğretim elemanlarının stres, depresyon ve tükenmişlik alt gruplarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının akademik çalışma süreleri açısından $p < 0,05$ düzeyinde herhangi bir anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 20. Öğretim Elemanlarının Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin “Algılanan Gelir Düzeyi” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi

ÖLÇEKLER		Algılanan Gelir Düzeyi	N	Sıra Ort.	sd	X ²	P
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	Alt	110	195,77	2	4,104	0,128
		Orta	236	174,99			
		Yüksek	19	208,61			
		Toplam	365				
	Duyarsızlaşma	Alt	110	186,70	2	,254	0,881
		Orta	236	181,85			
		Yüksek	19	175,89			
		Toplam	365				
	Kişisel Başarı	Alt	110	185,44	2	1,162	0,559
		Orta	236	183,89			
		Yüksek	19	157,84			
		Toplam	365				
DEPRESYON PUANI		Alt	110	189,04	2	1,883	0,390
		Orta	236	178,21			
		Yüksek	19	207,55			
		Toplam	365				

Tablo 20’de depresyon ve tükenmişlik alt gruplarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının algıladıkları gelir düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır.

Yapılan analiz sonucunda; öğretim elemanlarının depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının algıladıkları gelir düzeyleri açısından $p < 0,05$ düzeyinde herhangi bir anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 21. Öğretim Elemanlarının Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin “Coğrafi Bölge” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi

ÖLÇEKLER		Coğrafi Bölge	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	Akdeniz	42	173,31	6	20,173	0,003**
		Doğu Anadolu	50	185,44			
		Ege	56	145,95			
		Güneydoğu Anadolu	20	173,58			
		İç Anadolu	92	174,52			
		Karadeniz	25	185,08			
		Marmara	80	223,96			
		Toplam	365				
	Duyarsızlaşma	Akdeniz	42	170,57	6	12,093	0,060
		Doğu Anadolu	50	182,70			
		Ege	56	152,79			
		Güneydoğu Anadolu	20	151,78			
		İç Anadolu	92	194,86			
		Karadeniz	25	180,10			
		Marmara	80	205,93			
		Toplam	365				
	Kişisel Başarı	Akdeniz	42	133,92	6	14,721	0,023*
		Doğu Anadolu	50	199,00			
		Ege	56	185,79			
		Güneydoğu Anadolu	20	145,57			
		İç Anadolu	92	194,78			
		Karadeniz	25	182,22			
		Marmara	80	192,86			
		Toplam	365				
	DEPRESYON	Akdeniz	42	159,71	6	25,032	0,000**
		Doğu Anadolu	50	196,86			
		Ege	56	134,47			
		Güneydoğu Anadolu	20	162,30			
		İç Anadolu	92	186,84			
		Karadeniz	25	191,58			
		Marmara	80	218,61			
		Toplam	365				

*P<0.05

**P<0.001

Tablo 21’de ise depresyon ve tükenmişlik alt gruplarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının görev yaptıkları coğrafi bölgelere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda;

Öğretim elemanlarının depresyon düzeyi ile coğrafi bölge grupları

arasında ($\chi^2=25,032$; $sd=3$; $p<0,05$),

Tükenmişlik alt boyutlarından kişisel başarı ile coğrafi bölge grupları arasında ($\chi^2=14,721$; $sd=3$; $p<0,05$),

Tükenmişlik alt boyutlarından duygusal tükenme ile coğrafi bölge grupları arasında ($\chi^2=20,173$; $sd=3$; $p<0,05$) anlamlı farklılıklar saptanmıştır.

DEPRESYON	Kruskal-Wallis: H (6 N= 365) =25,03235 p =,0003						
	akdeniz R:159,71	doğu anadolu R:196,86	ege R:134,47	güneydoğu anadolu R:162,30	iç anadolu R:186,84	karadeniz R:191,58	marmara R:218,61
akdeniz		1,000000	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000	0,071294
doğu anadolu	1,000000		0,049856	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000
ege	1,000000	0,049856		1,000000	0,071610	0,513218	0,000099
güneydoğu anadolu	1,000000	1,000000	1,000000		1,000000	1,000000	0,688229
iç anadolu	1,000000	1,000000	0,071610	1,000000		1,000000	1,000000
karadeniz	1,000000	1,000000	0,513218	1,000000	1,000000		1,000000
marmara	0,071294	1,000000	0,000099	0,688229	1,000000	1,000000	
Duygusal Tük.	Kruskal-Wallis: H (6 N= 365) =20,17336 p =,0026						
	akdeniz R:173,31	doğu anadolu R:185,44	ege R:145,95	güneydoğu anadolu R:173,57	iç anadolu R:174,52	karadeniz R:185,08	marmara R:223,96
akdeniz		1,000000	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000	0,246861
doğu anadolu	1,000000		1,000000	1,000000	1,000000	1,000000	0,899698
ege	1,000000	1,000000		1,000000	1,000000	1,000000	0,000461
güneydoğu	1,000000	1,000000	1,000000		1,000000	1,000000	1,000000
iç anadolu	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000		1,000000	0,045624
karadeniz	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000		1,000000
marmara	0,246861	0,899698	0,000461	1,000000	0,045624	1,000000	
Kişisel Başarı	Kruskal-Wallis: H (6 N= 365) =14,72147 p =,0225						
	akdeniz R:133,92	doğu anadolu R:199,00	ege R:185,79	güneydoğu anadolu R:145,57	iç anadolu R:194,78	karadeniz R:182,22	marmara R:192,86
akdeniz		0,067370	0,336150	1,000000	0,040951	1,000000	0,070752
doğu anadolu	0,067370		1,000000	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000
ege	0,336150	1,000000		1,000000	1,000000	1,000000	1,000000
güneydoğu	1,000000	1,000000	1,000000		1,000000	1,000000	1,000000
iç anadolu	0,040951	1,000000	1,000000	1,000000		1,000000	1,000000
karadeniz	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000		1,000000
marmara	0,070752	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000	

Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiş ve bu amaçla kullanılan Dunn testi sonuçları yukarıda yer almaktadır.

Depresyon düzeyi açısından; Doğu Anadolu ile Ege bölgesi grupları arasında ($p= 0,049$) ve Marmara ile Ege bölgesi grupları arasında ($p=$

0,000) olduğu ve Doğu Anadolu ile Marmara bölgeleri lehine gerçekleştiği belirlenmiştir.

Tükenmişlik alt boyutlarından Duygusal Tükenme açısından; Ege ile Marmara bölgesi grupları arasında ($p=0,000$) ve İç Anadolu ile Marmara bölgesi grupları arasında ($p= 0,045$) olduğu ve her iki grupta da Marmara bölgesi lehine gerçekleştiği belirlenmiştir.

Tükenmişlik alt boyutlarından Kişisel Başarı açısından ise; İç Anadolu ile Akdeniz bölgesi grupları arasında ($p= 0,040$) olduğu ve İç Anadolu bölgesi lehine gerçekleştiği belirlenmiştir.

4.3. Stres Veren Yaşam Olayları Sonucu Oluşan “Stres Grupları” İle Yapılan İstatistik Çalışmaları (2. AŞAMA)

Çalışmanın bu bölümünde öğretim elemanlarının yaşam olayları ölçeğinden almış oldukları puanlar, ölçeğin kesme noktaları olan 3 gruba ayrılmış ve çalışmanın bundan sonraki kısmı bölünen bu gruplar üzerinde devam etmiştir. Stres grupları oluşturulurken puan aralıkları ölçeğin orijinal formuna ve Türkiye’deki uygulamalarına uygun olarak belirlenmiştir;

0 – 149 puan: Düşük derecede stres,

150 – 299 puan: Orta derecede stres,

300’den yukarı; yüksek derecede stres olarak değerlendirilmiştir.

4.3.1. Öğretim Elemanlarının Demografik Bilgilerinin Stres Grupları Açısından Frekans ve Yüzde Dağılımları

Çalışmanın bu bölümünde öğretim elemanların demografik değişkenlerinin; stres düzeylerine göre yapılan gruplardaki dağılımlarının frekans ve yüzdelikleri verilmektedir.

Tablo 22. Stres Düzeyi “Düşük” Olan Öğretim Elemanlarının Demografik Bilgilerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Stres Düzeyi Düşük	Değişken	Frekans	Toplam	% Yüzde	Toplam
Bölge	Akdeniz	26	188	% 13,8	% 100
	Doğu Anadolu	26		% 13,8	
	Ege	31		% 16,5	
	Güneydoğu	12		% 6,4	
	İç Anadolu	50		% 26,6	
	Karadeniz	15		% 8,0	
	Marmara	28		% 14,9	
Yaş	≤ 32	37	188	% 19,7	% 100
	33-38	54		% 28,7	
	39-47	57		% 30,3	
	≥ 48	40		% 21,3	
Cinsiyet	Kadın	39	188	% 20,7	% 100
	Erkek	149		% 79,3	
Medeni Hal	Evli	151	188	% 80,3	% 100
	Bekar	37		% 19,7	
Akademik Unvan	Araş. Gör.	41	188	% 21,8	%100
	Öğrt. Okt. Uzm.	87		% 46,3	
	Yrd.Doç. Dr.	50		% 26,6	
	Prof. Dr.	10		% 5,3	
Yönetmel Görev	Evet	27	188	% 14,4	% 100
	Hayır	161		% 85,6	
Eğitim Düzeyi	Lisans	43	188	% 22,9	% 100
	Y.Lisans	49		% 26,1	
	Doktora	96		% 51,1	
Yabancı Dil Düzeyi	Orta	100	188	% 53,2	% 100
	İyi	74		% 39,4	
	Çok İyi	14		% 7,4	
Akademik Hizmet Süresi	≤ 8	56	188	% 29,8	% 100
	9-15	69		% 36,7	
	≥ 16	63		% 33,5	
Algılanan Gelir Düzeyi	Alt	49	188	% 26,1	% 100
	Orta	131		% 69,7	
	Yüksek	8		% 4,3	

Tablo 22’de stres düzeyi düşük olan öğretim elemanlarının demografik bilgilerine ait verilere yer verilmiştir.

Buna göre stres düzeyi düşük olan öğretim elemanlarının, %26.6'sının İç Anadolu bölgesinde görev yaptığı, %30.3'ünün 39-47 yaş grubunda olduğu, %79.3'ünün erkek, %80.3'ünün evli, %46.3'ünün öğretim görevlisi, okutman veya uzman olarak çalıştığı, %85.6'sının herhangi bir yönetsel görevinin olmadığı, %51.1'inin eğitim düzeyinin doktora seviyesinde olduğu, %53.2'sinin orta düzeyde yabancı dil bilgisine sahip olduğu, %36.7'sinin 9-15 yıl arası akademik hizmete sahip olduğu ve %69.7 gibi büyük bir kısmının almış oldukları gelir düzeyini orta olarak algıladıkları görülmektedir.

Tablo 23. Stres Düzeyi “Orta” Olan Öğretim Elemanlarının Demografik Bilgilerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Stres Düzeyi Orta	Değişken	Frekans	Toplam	% Yüzde	Toplam
Bölge	Akdeniz	13	127	% 10,2	% 100
	Doğu Anadolu	15		% 11,8	
	Ege	22		% 17,3	
	Güneydoğu	4		% 3,1	
	İç Anadolu	28		% 22,0	
	Karadeniz	5		% 3,9	
	Marmara	40		% 31,5	
Yaş	≤ 32	40	127	% 31,5	% 100
	33-38	32		% 25,2	
	39-47	31		% 24,4	
	≥ 48	24		% 18,9	
Cinsiyet	Kadın	31	127	% 24,4	% 100
	Erkek	96		% 74,6	
Medeni Hal	Evli	101	127	% 79,5	% 100
	Bekar	26		% 20,5	
Akademik Unvan	Araş. Gör.	49	127	% 38,6	%100
	Öğrt. Okt. Uzm.	46		% 36,2	
	Yrd.Doç. Dr.	24		% 18,9	
	Prof. Dr.	8		% 6,3	
Yönetsel Görev	Evet	13	127	% 10,2	% 100
	Hayır	114		% 89,8	
Eğitim Düzeyi	Lisans	27	127	% 21,3	% 100
	Y.Lisans	39		% 30,7	
	Doktora	61		% 48,0	

Stres Düzeyi Orta	Değişken	Frekans	Toplam	% Yüzde	Toplam
Yabancı Dil Düzeyi	Orta	57	127	% 44,9	% 100
	İyi	54		% 42,5	
	Çok İyi	16		% 12,6	
Akademik Hizmet Süresi	≤ 8 Yıl	44	127	% 34,6	% 100
	9-15 Yıl	44		% 34,6	
	≥ 16 Yıl	39		% 30,8	
Algılanan Gelir Düzeyi	Alt	46	127	% 36,2	% 100
	Orta	74		% 58,3	
	Yüksek	7		% 5,5	

Tablo 23'te ise orta düzeyde strese sahip olan öğretim elemanlarının demografik bilgilerine ait verilere yer verilmiştir.

Orta düzeyde strese sahip olan öğretim elemanlarının, %31.5'inin Marmara bölgesinde görev yaptığı, %31.5'inin ≤32 yaş grubunda olduğu, %74.6'sının erkek, %79.5'inin evli, %38.6'sının araştırma görevlisi olarak çalıştığı, %89.8'inin herhangi bir yönetsel görevinin olmadığı, %48'inin eğitim düzeyinin doktora seviyesinde olduğu, %44.9'unun orta düzeyde yabancı dil bilgisine sahip olduğu, %34.6'sının ≤8 ile 9-15 yıl arası akademik hizmete sahip olduğu ve %58.3'ünün almış oldukları gelir düzeyini orta olarak algıladıkları görülmektedir.

Tablo 24. Stres Düzeyi “Yüksek” Olan Öğretim Elemanlarının Demografik Bilgilerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Stres Düzeyi Yüksek	Değişken	Frekans	Toplam	% Yüzde	Toplam
Bölge	Akdeniz	3	50	% 6,0	% 100
	Doğu Anadolu	9		% 18,0	
	Ege	3		% 6,0	
	Güneydoğu	4		% 8,0	
	İç Anadolu	14		% 28,0	
	Karadeniz	5		% 10,0	
	Marmara	12		% 24,0	
Yaş	≤ 32	13	50	% 26,0	% 100
	33-38	11		% 22,0	
	39-47	17		% 34,0	
	≥ 48	9		% 18,0	
Cinsiyet	Kadın	15	50	% 30,0	% 100
	Erkek	35		% 70,0	

Stres Düzeyi Yüksek	Değişken	Frekans	Toplam	% Yüzde	Toplam
Medeni Hal	Evli	36	50	% 72,0	% 100
	Bekar	14		% 28,0	
Akademik Unvan	Araş. Gör.	16	50	% 32,0	%100
	Öğrt. Ok. Uzm.	23		% 46,0	
	Yrd.Doç. Dr.	10		% 20,0	
	Prof. Dr.	1		% 2,0	
Yönetmel Görev	Evet	2	50	% 4,0	% 100
	Hayır	48		%96,0	
Eğitim Düzeyi	Lisans	10	50	% 20,0	% 100
	Y.Lisans	18		% 36,0	
	Doktora	22		% 44,0	
Yabancı Dil Düzeyi	Orta	30	50	% 60,0	% 100
	İyi	15		% 30,0	
	Çok İyi	5		% 10,0	
Akademik Hizmet Süresi	≤ 8 Yıl	17	50	% 34,0	% 100
	9-15 Yıl	18		% 36,0	
	≥ 16 Yıl	15		% 30,0	
Algılanan Gelir Düzeyi	Alt	15	50	% 30,0	% 100
	Orta	31		% 62,0	
	Yüksek	4		% 8,0	

Tablo 24’de stres düzeyi yüksek olan öğretim elemanlarının demografik bilgilerine ait verilere yer verilmiştir.

Stres düzeyi yüksek olan öğretim elemanlarının, %28’inin İç Anadolu bölgesinde görev yaptığı, %34’ünün 39-47 yaş grubunda olduğu, %70’inin erkek, %72’sinin evli, %46’sının öğretim görevlisi, okutman veya uzman olarak çalıştığı, %96 gibi büyük bir bölümünün herhangi bir yönetmel görevinin olmadığı, %44’ünün eğitim düzeyinin doktora seviyesinde olduğu, %60’ının orta düzeyde yabancı dil bilgisine sahip olduğu, %36’sının 9-15 yıl arası akademik hizmete sahip olduğu ve %62’sinin almış oldukları gelir düzeyini orta olarak algıladıkları görülmektedir.

Tablo 25. Öğretim Elemanlarının Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Stres Gruplarına” Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi

ÖLÇEKLER		Stres Grupları	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	Düşük	188	154,62	2	32,455	0,000*
		Orta	127	202,83			
		Yüksek	50	239,35			
		Toplam	365				
	Duyarsızlaşma	Düşük	188	161,41	2	19,347	0,000*
		Orta	127	197,62			
		Yüksek	50	227,04			
		Toplam	365				
	Kişisel Başarı	Düşük	188	171,66	2	4,537	0,103
		Orta	127	195,99			
		Yüksek	50	192,63			
		Toplam	365				
DEPRESYON PUANI	Düşük	188	145,89	2	53,737	0,000*	
	Orta	127	210,69				
	Yüksek	50	252,19				
	Toplam	365					

P<0.01

Tablo 25’te depresyon ve tükenmişlik alt gruplarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının stres gruplarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda;

Öğretim elemanlarının stres grupları ile tükenmişlik alt gruplarından duygusal tükenme (DT) boyutu arasında ($x^2=32,455$; $sd=2$; $p<0,05$),

Öğretim elemanlarının stres grupları ile tükenmişlik alt gruplarından duyarsızlaşma (D) boyutu arasında ($x^2=19,347$; $sd=2$; $p<0,05$),

Öğretim elemanlarının stres grupları ile depresyon düzeyi arasında ($x^2=53,737$; $sd=2$; $p<0,05$), anlamlı farklılıklar saptanmıştır.

Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiş ve bu amaçla kullanılan Dunn testi sonuçları aşağıda yer almaktadır.

	Kruskal-Wallis: H (2 N= 365) =53,73652 p =,0000		
DEPRESYON	düşük R:145,89	orta R:210,69	yüksek R:252,19
düşük		0,000000	0,000000
orta	0,000000		0,055462
yüksek	0,000000	0,055462	
	Kruskal-Wallis: H (2 N= 365) = 32,45508 p=,0000		
Duygusal Tükenme	düşük R:154,62	orta R:202,83	yüksek R:239,35
düşük		0,000208	0,000001
orta	0,000208		0,114481
yüksek	0,000001	0,114481	
	Kruskal-Wallis: H (2 N= 365) =19,34691 p =,0001		
Duyarsızlaşma	düşük R:161,41	orta R:197,62	yüksek R:227,04
düşük		0,008438	0,000278
orta	0,008438		0,284626
yüksek	0,000278	0,284626	

Depresyon düzeyi açısından; düşük stres grubu ile orta stres grubu arasında ($p= 0,000$) ve orta stres grubu lehine; düşük stres grubu ile yüksek stres grubu arasında ($p= 0,000$) ve yüksek stres grubu lehine gerçekleştiği belirlenmiştir.

Tükenmişlik alt boyutlarından Duygusal Tükenme (DT) açısından; düşük stres grubu ile orta stres grubu arasında ($p= 0,000$) ve orta stres grubu lehine; düşük stres grubu ile yüksek stres grubu arasında ($p= 0,000$) ve yüksek stres grubu lehine gerçekleştiği belirlenmiştir.

Tükenmişlik alt boyutlarından Duyarsızlaşma (D) açısından; düşük stres grubu ile orta stres grubu arasında ($p= 0,008$) ve orta stres grubu lehine; düşük stres grubu ile yüksek stres grubu arasında ($p= 0,000$) ve yüksek stres grubu lehine gerçekleştiği belirlenmiştir.

Stres düzeylerindeki artışa paralel olarak öğretim elemanlarının tükenmişlik alt boyutlarından duygusal tükenme ile duyarsızlaşma ve depresyon düzeylerinin arttığı görülmektedir. Bu doğru orantılı artışa, öğretim elemanlarının demografik özelliklerinin herhangi bir anlamlı etkisinin olup olmadığı çalışmanın bundan sonraki bölümünde incelenmiştir.

Tablo 26. Stres Düzeyi “Düşük” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Yaş” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi

STRES DÜZEYİ DÜŞÜK		YAŞ	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P
DEPRESYON		≤32	37	99,72	3	2,189	0,534
		33-38	54	86,94			
		39-47	57	93,04			
		≥48	40	101,95			
		Toplam	188				
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	≤32	37	99,62	3	1,315	0,726
		33-38	54	94,75			
		39-47	57	96,64			
		≥48	40	86,38			
		Toplam	188				
	Duyarsızlaşma	≤32	37	99,49	3	4,271	0,234
		33-38	54	98,38			
		39-47	57	82,39			
		≥48	40	101,91			
		Toplam	188				
	Kişisel Başarı	≤32	37	100,92	3	1,735	0,629
		33-38	54	96,81			
		39-47	57	94,50			
		≥48	40	85,44			
		Toplam	188				

Tablo 26’da Stres Düzeyi “Düşük” Olan Öğretim Elemanlarının; depresyon ve tükenmişlik alt gruplarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır.

Yapılan analiz sonucunda; öğretim elemanlarının depresyon ve tükenmişlik alt gruplarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının yaş grupları açısından $p < 0,05$ düzeyinde herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 27. Stres Düzeyi “Orta” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Yaş” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi

STRES DÜZEYİ ORTA		YAŞ	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P
DEPRESYON		≤32	40	63,28	3	1,259	0,739
		33-38	32	66,77			
		39-47	31	67,31			
		≥48	24	57,25			
		Toplam	127				
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	≤32	40	56,86	3	3,146	0,370
		33-38	32	64,48			
		39-47	31	72,42			
		≥48	24	64,38			
		Toplam	127				
	Duyarsızlaşma	≤32	40	63,79	3	8,643	0,034*
		33-38	32	70,84			
		39-47	31	71,56			
		≥48	24	45,46			
		Toplam	127				
	Kişisel Başarı	≤32	40	69,88	3	4,352	0,226
		33-38	32	61,08			
		39-47	31	68,79			
		≥48	24	51,92			
		Toplam	127				

P<0.05

Kruskal-Wallis: H (3 N= 127) =8,643051 p =,0344				
	≤32	33-38	39-47	≥48
Duyarsızlaşma	R:63,788	R:70,844	R:71,565	R:45,458
≤32		1,000000	1,000000	0,322584
33-38	1,000000		1,000000	0,014860
39-47	1,000000	1,000000		0,004424
≥48	0,322584	0,014860	0,004424	

Tablo 27’de Stres düzeyi “orta” olan öğretim elemanlarının; depresyon ve tükenmişlik alt gruplarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda; Öğretim elemanlarının yaş grupları ile tükenmişlik alt boyutlarından duyarsızlaşma (D) boyutu arasında ($x^2=8,643$; $sd=3$; $p<0,05$), anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan dunn testi sonucunda 33-38 yaş grubu ile ≥48 yaş grubu arasında ($p=0.014$) ve 33-38 yaş grubu lehine, 39-47 yaş grubu ile ≥48 yaş grubu arasında ($p=0.004$) ve 39-47 yaş grubu lehine gerçekleştiği belirlenmiştir.

Tablo 28. Stres Düzeyi “Yüksek” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Yaş” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi

STRES DÜZEYİ YÜKSEK		YAŞ	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P
DEPRESYON		≤32	13	30,85	3	3,615	0,306
		33-38	11	19,64			
		39-47	17	24,79			
		≥48	9	26,28			
		Toplam	50				
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	≤32	13	30,04	3	6,101	0,107
		33-38	11	26,27			
		39-47	17	18,76			
		≥48	9	30,72			
		Toplam	50				
	Duyarsızlaşma	≤32	13	29,08	3	2,528	0,470
		33-38	11	24,45			
		39-47	17	21,68			
		≥48	9	28,83			
		Toplam	50				
	Kişisel Başarı	≤32	13	31,73	3	9,841	0,020*
		33-38	11	30,73			
		39-47	17	23,47			
		≥48	9	13,94			
		Toplam	50				

P<0.05

Tablo 28’de Stres düzeyi “yüksek” olan öğretim elemanlarının; depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda; Öğretim elemanlarının yaş grupları ile tükenmişlik alt boyutlarından kişisel başarı (KB) boyutu arasındaki fark ($x^2=9,841$; $sd=3$; $p<0,05$), anlamlı bulunmuştur.

	Kruskal-Wallis: H (3 N= 50) =9,841473 p =,0200			
	≤32	33-38	39-47	≥48
Kişisel Başarı	R:31,731	R:30,727	R:23,471	R:13,944
≤32		1,000000	0,744347	0,029379
33-38	1,000000		1,000000	0,062539
39-47	0,744347	1,000000		0,677463
≥48	0,029379	0,062539	0,677463	

Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan dunn testi sonucunda farklılığın; ≤32 yaş grubu ile ≥48 yaş grubu arasında ($p=0.029$) ve ≤32 yaş grubu lehine gerçekleştiği tespit edilmiştir.

Tablo 29. Stres Düzeyi “Düşük” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Cinsiyet” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi

STRES DÜZEYİ DÜŞÜK		CİNSİYET	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
DEPRESYON		Kadın	39	86,21	3362,00	2582,00	0,283
		Erkek	149	96,67	14404,00		
		Toplam	188				
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	Kadın	39	84,19	3283,50	2503,50	0,183
		Erkek	149	97,20	14482,50		
		Toplam	188				
	Duyarsızlaşma	Kadın	39	88,10	3436,00	2656,00	0,403
		Erkek	149	96,17	14330,00		
		Toplam	188				
	Kişisel Başarı	Kadın	39	77,55	3024,50	2244,50	0,028*
		Erkek	149	98,94	14741,50		
		Toplam	188				

P<0.05

Tablo 29’da stres düzeyi “düşük” olan öğretim elemanlarının; depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonuçları yer almaktadır.

Yapılan analiz sonucunda; stres düzeyi “düşük” olan öğretim elemanlarının, tükenmişlik alt boyutlarından kişisel başarı düzeylerinin, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda saptanmıştır.

Saptanan bu farklılık kişisel başarı puanı açısından (U= 2244.500, p<0,05) erkek öğretim elemanları lehine istatistiksel açıdan p<0.05 düzeyinde anlamlı olduğu saptanmıştır.

Tablo 30. Stres Düzeyi “Orta” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Cinsiyet” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi

STRES DÜZEYİ ORTA		CİNSİYET	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
DEPRESYON		Kadın	31	72,11	2235,50	1236,50	0,157
		Erkek	96	61,38	5892,50		
		Toplam	127				
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	Kadın	31	70,87	2197,00	1275,00	0,231
		Erkek	96	61,78	5931,00		
		Toplam	127				
	Duyarsızlaşma	Kadın	31	64,85	2010,50	1461,50	0,881
		Erkek	96	63,72	6117,50		
		Toplam	127				
	Kişisel Başarı	Kadın	31	66,42	2059,00	1413,00	0,673
		Erkek	96	63,22	6069,00		
		Toplam	127				

Tablo 30’da stres düzeyi “orta” olan öğretim elemanlarının depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonuçları yer almaktadır.

Yapılan analizler sonucunda; hem stres düzeyi “orta” olan öğretim elemanlarının, hem de stres düzeyi “yüksek” olan öğretim elemanlarının, depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarında (DT, D, KB), cinsiyet değişkenine göre herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı yapılan Mann Whitney-U testleri sonucunda saptanmıştır.

Tablo 31. Stres Düzeyi “Yüksek” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Cinsiyet” Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi

STRES DÜZEYİ YÜKSEK		CİNSİYET	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
DEPRESYON		Kadın	15	28,13	422,00	223,000	0,402
		Erkek	35	24,37	853,00		
		Toplam	50				
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	Kadın	15	26,83	402,50	242,500	0,671
		Erkek	35	24,93	872,50		
		Toplam	50				
	Duyarsızlaşma	Kadın	15	27,00	405,00	240,000	0,631
		Erkek	35	24,86	870,00		
		Toplam	50				
	Kişisel Başarı	Kadın	15	25,13	377,00	257,000	0,907
		Erkek	35	25,66	898,00		
		Toplam	50				

Tablo 31’de ise stres düzeyi “yüksek” olan öğretim elemanlarının depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonuçları yer almaktadır.

Yapılan analizler sonucunda; hem stres düzeyi “orta” olan öğretim elemanlarının, hem de stres düzeyi “yüksek” olan öğretim elemanlarının, depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarında (DT, D, KB), cinsiyet değişkenine göre herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı yapılan Mann Whitney-U testleri sonucunda saptanmıştır.

Tablo 32. Stres Düzeyi “Düşük” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT,D,KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Medeni Hâl” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi

STRES DÜZEYİ DÜŞÜK		Medeni Hâl	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
DEPRESYON		Evli	151	90,30	13635,50	2159,50	0,032*
		Bekâr	37	111,64	4130,50		
		Toplam	188				
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	Evli	151	92,16	13915,50	2439,50	0,232
		Bekâr	37	104,07	3850,50		
		Toplam	188				
	Duyarsızlaşma	Evli	151	90,94	13732,50	2256,50	0,066
		Bekâr	37	109,01	4033,50		
		Toplam	188				
	Kişisel Başarı	Evli	151	92,64	13988,00	2512,00	0,341
		Bekâr	37	102,11	3778,00		
		Toplam	188				

P<0.05

Tablo 32’de stres düzeyi “düşük” olan öğretim elemanlarının; depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının medeni hâl değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonuçları yer almaktadır.

Yapılan analiz sonucunda; stres düzeyi “düşük” olan öğretim elemanlarının, depresyon düzeylerinin, medeni hâl değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda saptanmıştır.

Saptanan bu farklılık depresyon düzeyi açısından (U= 2159.500, p<0,05) evli öğretim elemanları lehine istatistiksel açıdan p<0.05 düzeyinde anlamlı olduğu saptanmıştır.

Tablo 33. Stres Düzeyi “Orta” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Medeni Hâl” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi

STRES DÜZEYİ ORTA		Medeni Hâl	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
DEPRESYON		Evli	101	61,88	6250,00	1099,000	0,200
		Bekâr	26	72,23	1878,00		
		Toplam	127				
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	Evli	101	61,88	6250,00	1099,000	0,200
		Bekâr	26	72,23	1878,00		
		Toplam	127				
	Duyarsızlaşma	Evli	101	63,63	6427,00	1276,000	0,824
		Bekâr	26	65,42	1701,00		
		Toplam	127				
	Kişisel Başarı	Evli	101	63,57	6420,50	1269,500	0,794
		Bekâr	26	65,67	1707,50		
		Toplam	127				

Stres düzeyi “orta” olan öğretim elemanlarının, depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının medeni hâl değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonuçları tablo 33’te yer almaktadır. Yapılan analizler sonucunda; stres düzeyi “orta” olan öğretim elemanlarının, depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarında (DT, D, KB), medeni hâl değişkenine göre herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda saptanmıştır.

Tablo 34. Stres Düzeyi “Yüksek” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Medeni Hâl” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi

STRES DÜZEYİ YÜKSEK		Medeni Hâl	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
DEPRESYON		Evli	36	24,75	891,00	225,000	0,558
		Bekâr	14	27,43	384,00		
		Toplam	50				
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	Evli	36	26,53	955,00	215,000	0,423
		Bekâr	14	22,86	320,00		
		Toplam	50				
	Duyarsızlaşma	Evli	36	24,78	892,00	226,000	0,571
		Bekâr	14	27,36	383,00		
		Toplam	50				
	Kişisel Başarı	Evli	36	24,90	896,50	230,500	0,641
		Bekâr	14	27,04	378,50		
		Toplam	50				

Stres düzeyi “yüksek” olan öğretim elemanlarının, depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının medeni hâl değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonuçları tablo 34’te yer almaktadır.

Yapılan analizler sonucunda; stres düzeyi “yüksek” olan öğretim elemanlarının, depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarında (DT, D, KB), medeni hâl değişkenine göre herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda saptanmıştır.

Tablo 35. Stres Düzeyi “Düşük” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Akademik Unvan” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi

STRES DÜZEYİ DÜŞÜK		Akademik Unvan	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P
DEPRESYON		Arş. Gör.	41	99,52	3	1,233	0,745
		Öğr. Gör.	87	89,90			
		Yrd. Doç. Dr.	50	97,13			
		Prof. Dr.	10	100,80			
		Toplam	188				
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	Arş. Gör.	41	94,72	3	,243	0,970
		Öğr. Gör.	87	93,78			
		Yrd. Doç. Dr.	50	96,83			
		Prof. Dr.	10	88,20			
		Toplam	188				
	Duyarsızlaşma	Arş. Gör.	41	98,87	3	2,644	0,450
		Öğr. Gör.	87	92,67			
		Yrd. Doç. Dr.	50	89,50			
		Prof. Dr.	10	117,50			
		Toplam	188				
	Kişisel Başarı	Arş. Gör.	41	103,82	3	3,048	0,384
		Öğr. Gör.	87	89,43			
		Yrd. Doç. Dr.	50	98,70			
		Prof. Dr.	10	79,40			
		Toplam	188				

Tablo 35’te stres düzeyi “düşük” olan öğretim elemanlarının; depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının akademik unvan gruplarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır.

Yapılan analiz sonucunda; öğretim elemanlarının depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarında (DT, D, KB) öğretim elemanlarının akademik unvan grupları açısından $p < 0,05$ düzeyinde herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 36. Stres Düzeyi “Orta” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Akademik Unvan” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi

STRES DÜZEYİ ORTA		Akademik Unvan	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P
DEPRESYON		Arş. Gör.	49	72,40	3	5,690	0,128
		Öğr. Gör.	46	54,82			
		Yrd. Doç. Dr.	24	62,48			
		Prof. Dr.	8	69,94			
		Toplam	127				
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	Arş. Gör.	49	63,11	3	,837	0,841
		Öğr. Gör.	46	61,53			
		Yrd. Doç. Dr.	24	68,25			
		Prof. Dr.	8	70,88			
		Toplam	127				
	Duyarsızlaşma	Arş. Gör.	49	68,72	3	2,964	0,397
		Öğr. Gör.	46	61,80			
		Yrd. Doç. Dr.	24	64,60			
		Prof. Dr.	8	45,88			
		Toplam	127				
	Kişisel Başarı	Arş. Gör.	49	67,70	3	2,537	0,469
		Öğr. Gör.	46	61,74			
		Yrd. Doç. Dr.	24	66,50			
		Prof. Dr.	8	46,81			
		Toplam	127				

Stres düzeyi “orta” olan öğretim elemanlarının; depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının akademik unvan gruplarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları tablo 36’da yer almaktadır.

Bir önceki tabloda da olduğu gibi; yapılan analiz sonucunda; öğretim elemanlarının depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarında (DT, D, KB) öğretim elemanlarının akademik unvan grupları açısından $p < 0,05$ düzeyinde herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 37. Stres Düzeyi “Yüksek” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Akademik Unvan” Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi

STRES DÜZEYİ YÜKSEK		Akademik Unvan	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P
DEPRESYON		Arş. Gör.	16	27,22	3	2,206	0,531
		Öğr. Gör.	23	22,46			
		Yrd. Doç. Dr.	10	28,75			
		Prof. Dr.	1	35,50			
		Toplam	50				
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	Arş. Gör.	16	28,19	3	8,320	0,040*
		Öğr. Gör.	23	19,59			
		Yrd. Doç. Dr.	10	33,25			
		Prof. Dr.	1	41,00			
		Toplam	50				
	Duyarsızlaşma	Arş. Gör.	16	28,00	3	9,326	0,025*
		Öğr. Gör.	23	19,30			
		Yrd. Doç. Dr.	10	34,60			
		Prof. Dr.	1	37,00			
		Toplam	50				
	Kişisel Başarı	Arş. Gör.	16	29,78	3	4,938	0,176
		Öğr. Gör.	23	21,59			
		Yrd. Doç. Dr.	10	29,25			
		Prof. Dr.	1	9,50			
		Toplam	50				

P<0.05

Tablo 37’de Stres düzeyi “yüksek” olan öğretim elemanlarının; depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının akademik unvan gruplarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda;

Öğretim elemanlarının akademik unvan grupları ile tükenmişlik alt boyutlarından duygusal tükenme (DT) boyutu ($x^2=8,320$; $sd=3$; $p<0,05$) ve duyarsızlaşma (D) boyutu arasında ($x^2=9,326$; $sd=3$; $p<0,05$) anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan dunn testi sonuçları yukarıdaki şekillerde verilmiş ve aşağıda açıklanmıştır.

	Kruskal-Wallis: H (3 N= 50) =9,325527 p =,0253			
Duyarsızlaşma	Ars. Gor. R:28,000	Ogr. Gor. R:19,304	Yrd. Doc. Dr. R:34,600	Prof. Dr. R:37,000
Ars. Gor.		0,401374	1,000000	1,000000
Ogr. Gor.	0,401374		0,033623	1,000000
Yrd. Doc. Dr.	1,000000	0,033623		1,000000
Prof. Dr.	1,000000	1,000000	1,000000	

	Kruskal-Wallis: H (3 N= 50) =8,319988 p =,0398			
Duygusal Tükenme	Ars. Gor. R:28,188	Ogr. Gor. R:19,587	Yrd. Doc. Dr. R:33,250	Prof. Dr. R:41,000
Ars. Gor.		0,419608	1,000000	1,000000
Ogr. Gor.	0,419608		0,018007	0,902614
Yrd. Doc. Dr.	1,000000	0,018007		1,000000
Prof. Dr.	1,000000	0,902614	1,000000	

Tükenmişlik alt boyutlarından duyarsızlaşma (D) açısından; Öğretim görevlileri grubu ile Yrd.Doç.Dr. grupları arasında olduğu ($p=0,033$) ve Öğretim görevlileri lehine gerçekleştiği belirlenmiştir.

Yine aynı şekilde tükenmişlik alt boyutlarından duygusal tükenme (DT) açısından; Öğretim görevlileri grubu ile Yrd.Doç.Dr. grupları arasında olduğu ($p=0,018$) ve Öğretim görevlileri lehine gerçekleştiği belirlenmiştir.

Tablo 38. Stres Düzeyi “Düşük” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Yönetmelik Görev” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi

STRES DÜZEYİ DÜŞÜK		Yönetmelik Görev	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
DEPRESYON		Evet	27	96,31	2600,50	2124,500	0,851
		Hayır	161	94,20	15165,50		
		Toplam	188				
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	Evet	27	89,61	2419,50	2041,500	0,613
		Hayır	161	95,32	15346,50		
		Toplam	188				
	Duyarsızlaşma	Evet	27	89,13	2406,50	2028,500	0,574
		Hayır	161	95,40	15359,50		
		Toplam	188				
	Kişisel Başarı	Evet	27	81,26	2194,00	1816,000	0,170
		Hayır	161	96,72	15572,00		
		Toplam	188				

Tablo 38’de stres düzeyi “düşük” olan öğretim elemanlarının, depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının yönetmelik görev değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonuçları yer almaktadır.

Yapılan analizler sonucunda; stres düzeyi “düşük” olan öğretim elemanlarının, depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarında (DT, D, KB), yönetsel görev değişkenine göre herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda saptanmıştır.

Tablo 39. Stres Düzeyi “Orta” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Yönetsel Görev” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi

STRES DÜZEYİ ORTA		Yönetsel Görev	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
DEPRESYON		Evet	13	41,88	544,50	453,500	0,022*
		Hayır	114	66,52	7583,50		
		Toplam	127				
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	Evet	13	52,38	681,00	590,000	0,229
		Hayır	114	65,32	7447,00		
		Toplam	127				
	Duyarsızlaşma	Evet	13	47,88	622,50	531,500	0,093
		Hayır	114	65,84	7505,50		
		Toplam	127				
	Kişisel Başarı	Evet	13	46,15	600,00	509,000	0,064
		Hayır	114	66,04	7528,00		
		Toplam	127				

P<0.05

Stres düzeyi “orta” olan öğretim elemanlarının; depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının yönetsel görev değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonuçları tablo 39’da yer almaktadır.

Yapılan analiz sonucunda; stres düzeyi “orta” olan öğretim elemanlarının, depresyon düzeylerinin, yönetsel görev değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı (U= 453.500, p<0,05) ve yönetsel görevi olan öğretim elemanları lehine istatistiksel açıdan p<0.05 düzeyinde anlamlı olduğu saptanmıştır.

Tablo 40. Stres Düzeyi “Yüksek” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Yönetmel Görev” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi

STRES DÜZEYİ YÜKSEK		Yönetmel Görev	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
DEPRESYON		Evet	2	36,25	72,50	26,500	0,286
		Hayır	48	25,05	1202,50		
		Toplam	50				
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	Evet	2	27,50	55,00	44,000	0,843
		Hayır	48	25,42	1220,00		
		Toplam	50				
	Duyarsızlaşma	Evet	2	31,25	62,50	36,500	0,565
		Hayır	48	25,26	1212,50		
		Toplam	50				
	Kişisel Başarı	Evet	2	27,50	55,00	44,000	0,842
		Hayır	48	25,42	1220,00		
		Toplam	50				

Tablo 40’da stres düzeyi “yüksek” olan öğretim elemanlarının, depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının yönetmel görev değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonuçları yer almaktadır.

Yapılan analizler sonucunda; stres düzeyi “yüksek” olan öğretim elemanlarının, depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarında (DT, D, KB), yönetmel görev değişkenine göre herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda saptanmıştır.

Tablo 41. Stres Düzeyi “Düşük” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT,D,KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Akademik Hizmet Süresi” Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi

STRES DÜZEYİ DÜŞÜK		Akademik Hizmet Süresi	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P
DEPRESYON		≤ 8	56	101,28	2	1,379	0,502
		9 – 15	69	89,99			
		≥ 16	63	93,42			
		Toplam	188				
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	≤ 8	56	94,17	2	1,260	0,533
		9 – 15	69	99,70			
		≥ 16	63	89,10			
		Toplam	188				
	Duyarsızlaşma	≤ 8	56	98,31	2	,935	0,627
		9 – 15	69	96,14			
		≥ 16	63	89,32			
		Toplam	188				
	Kişisel Başarı	≤ 8	56	97,16	2	1,002	0,606
		9 – 15	69	97,43			
		≥ 16	63	88,93			
		Toplam	188				

Stres düzeyi “düşük” olan öğretim elemanlarının; depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının akademik hizmet süresi gruplarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları tablo 41’de yer almaktadır.

Yapılan analiz sonucunda; öğretim elemanlarının depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarında (DT, D, KB) öğretim elemanlarının akademik hizmet süresi grupları açısından $p < 0,05$ düzeyinde herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 42. Stres Düzeyi “Orta” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Akademik Hizmet Süresi” Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi

STRES DÜZEYİ ORTA		Akademik Hizmet Süresi	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P Değeri
DEPRESYON		≤ 8	44	60,66	2	0,640	0,726
		9 – 15	44	64,68			
		≥ 16	39	67,00			
		Toplam	127				
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	≤ 8	44	57,59	2	2,079	0,354
		9 – 15	44	66,74			
		≥ 16	39	68,14			
		Toplam	127				
	Duyarsızlaşma	≤ 8	44	63,99	2	3,237	0,198
		9 – 15	44	70,80			
		≥ 16	39	56,35			
		Toplam	127				
	Kişisel Başarı	≤ 8	44	71,70	2	3,088	0,214
		9 – 15	44	58,58			
		≥ 16	39	61,42			
		Toplam	127				

Stres düzeyi “orta” olan öğretim elemanlarının; depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının akademik hizmet süresi gruplarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları tablo 42’de yer almaktadır.

Yapılan analiz sonucunda; öğretim elemanlarının depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarında (DT, D, KB) öğretim elemanlarının akademik hizmet süresi grupları açısından $p < 0,05$ düzeyinde herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 43. Stres Düzeyi “Yüksek” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT,D,KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Akademik Hizmet Süresi” Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi

STRES DÜZEYİ YÜKSEK		Akademik Hizmet Süresi	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P
DEPRESYON		≤ 8	17	26,06	2	2,395	0,302
		9 – 15	18	21,67			
		≥ 16	15	29,47			
		Toplam	50				
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	≤ 8	17	28,18	2	1,949	0,377
		9 – 15	18	21,72			
		≥ 16	15	27,00			
		Toplam	50				
	Duyarsızlaşma	≤ 8	17	26,91	2	1,931	0,381
		9 – 15	18	27,75			
		≥ 16	15	21,20			
		Toplam	50				
	Kişisel Başarı	≤ 8	17	29,47	2	5,080	0,079
		9 – 15	18	27,56			
		≥ 16	15	18,53			
		Toplam	50				

Tablo 43'te stres düzeyi “orta” olan öğretim elemanlarının; depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının akademik hizmet süresi gruplarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır.

Yapılan analiz sonucunda; öğretim elemanlarının depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarında (DT, D, KB) öğretim elemanlarının akademik hizmet süresi grupları açısından $p < 0,05$ düzeyinde herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 44. Stres Düzeyi “Düşük” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Algılanan Gelir Düzeyi” Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi

STRES DÜZEYİ DÜŞÜK		Algılanan Gelir Düzeyi	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P
DEPRESYON	Alt		49	91,40	2	0,881	0,644
	Orta		131	94,67			
	Yüksek		8	110,75			
	Toplam		188				
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	Alt	49	99,98	2	1,176	0,556
		Orta	131	91,76			
		Yüksek	8	105,75			
		Toplam	188				
	Duyarsızlaşma	Alt	49	93,93	2	0,056	0,972
		Orta	131	94,45			
		Yüksek	8	98,75			
		Toplam	188				
	Kişisel Başarı	Alt	49	89,61	2	0,575	0,750
		Orta	131	96,44			
		Yüksek	8	92,69			
		Toplam	188				

Stres düzeyi “düşük” olan öğretim elemanlarının; depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının algıladıkları gelir düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları tablo 44’te yer almaktadır.

Yapılan analiz sonucunda; öğretim elemanlarının depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarında (DT, D, KB) öğretim elemanlarının akademik hizmet süresi grupları açısından $p < 0,05$ düzeyinde herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 45. Stres Düzeyi “Orta” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Algılanan Gelir Düzeyi” Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi

STRES DÜZEYİ ORTA		Algılanan Gelir Düzeyi	N	Sıra Ort.	Sd	χ^2	P
DEPRESYON		Alt	46	61,97	2	0,487	0,784
		Orta	74	64,51			
		Yüksek	7	72,00			
		Toplam	127				
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	Alt	46	66,01	2	0,690	0,708
		Orta	74	61,99			
		Yüksek	7	72,00			
		Toplam	127				
	Duyarsızlaşma	Alt	46	65,50	2	1,755	0,416
		Orta	74	64,74			
		Yüksek	7	46,29			
		Toplam	127				
	Kişisel Başarı	Alt	46	68,89	2	1,364	0,505
		Orta	74	61,59			
		Yüksek	7	57,36			
		Toplam	127				

Tablo 45’te stres düzeyi “orta” olan öğretim elemanlarının; depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının algıladıkları gelir düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır.

Yapılan analiz sonucunda; öğretim elemanlarının depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarında (DT, D, KB) öğretim elemanlarının akademik hizmet süresi grupları açısından $p < 0,05$ düzeyinde herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 46. Stres Düzeyi “Yüksek” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Algılanan Gelir Düzeyi” Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi

STRES DÜZEYİ YÜKSEK		Algılanan Gelir Düzeyi	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P
DEPRESYON	Alt		15	31,03	2	3,192	0,203
	Orta		31	23,39			
	Yüksek		4	21,13			
	Toplam		50				
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	Alt	15	27,17	2	0,756	0,685
		Orta	31	24,18			
		Yüksek	4	29,50			
		Toplam	50				
	Duyarsızlaşma	Alt	15	24,27	2	0,157	0,925
		Orta	31	26,05			
		Yüksek	4	25,88			
		Toplam	50				
	Kişisel Başarı	Alt	15	24,67	2	2,770	0,250
		Orta	31	27,31			
		Yüksek	4	14,63			
		Toplam	50				

Stres düzeyi “yüksek” olan öğretim elemanlarının; depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının algıladıkları gelir düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları tablo 46’da yer almaktadır.

Yapılan analiz sonucunda; öğretim elemanlarının depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarında (DT, D, KB) öğretim elemanlarının akademik hizmet süresi grupları açısından $p < 0,05$ düzeyinde herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 47. Stres Düzeyi “Düşük” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Coğrafi Bölge” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi

STRES DÜZEYİ DÜŞÜK		Coğrafi Bölge	N	Sıra Ort.	sd	X ²	P
DEPRESYON		Akdeniz	26	104,54	6	21,759	0,001*
		Doğu Anadolu	26	103,96			
		Ege	31	61,63			
		Güneydoğu An.	12	72,00			
		İç Anadolu	50	94,46			
		Karadeniz	15	97,83			
		Marmara	28	120,71			
		Toplam	188				
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	Akdeniz	26	100,81	6	17,189	0,009*
		Doğu Anadolu	26	86,15			
		Ege	31	72,16			
		Güneydoğu An.	12	90,71			
		İç Anadolu	50	90,32			
		Karadeniz	15	99,07			
		Marmara	28	127,77			
		Toplam	188				
	Duyarsızlaşma	Akdeniz	26	101,35	6	14,396	0,026**
		Doğu Anadolu	26	82,08			
		Ege	31	72,00			
		Güneydoğu An.	12	83,46			
		İç Anadolu	50	99,85			
		Karadeniz	15	94,83			
		Marmara	28	119,59			
		Toplam	188				
	Kişisel Başarı	Akdeniz	26	70,29	6	10,105	0,120
		Doğu Anadolu	26	105,15			
		Ege	31	95,87			
		Güneydoğu An.	12	76,42			
		İç Anadolu	50	93,70			
		Karadeniz	15	107,10			
		Marmara	28	108,00			
		Toplam	188				

*P<0.01

**P<0.05

Tablo 47’de Stres düzeyi “düşük” olan öğretim elemanlarının; depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının görev yaptıkları coğrafi bölgelere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda;

Öğretim elemanlarının görev yaptıkları coğrafi bölge grupları ile depresyon düzeyi arasında ($\chi^2=21,759$; $sd=6$; $p<0,05$) ve tükenmişlik alt boyutlarından duygusal tükenme (DT) boyutu ($\chi^2=17,189$; $sd=6$; $p<0,05$) ve duyarsızlaşma (D) boyutu arasında ($\chi^2=14,396$; $sd=6$; $p<0,05$), anlamlı farklılıklar bulunmuştur

DEPRESYON	Kruskal-Wallis test: H (6, N= 188) =21,75852 p =,0013						
	akdeniz R:104,54	doğu anadolu R:103,96	ege R:61,629	güneydoğu anadolu R:72,000	ıç anadolu R:94,460	karadeniz R:97,833	marmara R:120,71
	akdeniz	1,000000	0,063509	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000
	doğu ana.	1,000000	0,072243	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000
	ege	0,063509	0,072243	1,000000	0,174466	0,722348	0,000654
	güneydoğu	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000	0,198850
	ıç anadolu	1,000000	1,000000	0,174466	1,000000	1,000000	0,859860
	karadeniz	1,000000	1,000000	0,722348	1,000000	1,000000	1,000000
	marmara	1,000000	1,000000	0,198850	0,859860	1,000000	
Duygusal Tük.	Kruskal-Wallis test: H (6, N= 188) =17,18925 p =,0086						
	akdeniz R:100,81	doğu anadolu R:86,154	ege R:72,161	güneydoğu anadolu R:90,708	ıç anadolu R:90,320	karadeniz R:99,067	marmara R:127,77
	akdeniz	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000
	doğu ana.	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000	0,104702
	ege	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000	0,001863
	güneydoğu	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000
	ıç anadolu	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000	0,074557
	karadeniz	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000
	marmara	1,000000	0,104702	0,001863	1,000000	0,074557	1,000000
Duyarsızlaşma	Kruskal-Wallis test: H (6, N= 188) =14,39623 p =,0255						
	akdeniz R:101,35	doğu anadolu R:82,077	ege R:72,000	güneydoğu anadolu R:83,458	ıç anadolu R:99,850	karadeniz R:94,833	marmara R:119,59
	akdeniz	1,000000	0,893824	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000
	doğu ana.	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000	0,238723
	ege	0,893824	1,000000	1,000000	0,528449	1,000000	0,016699
	güneydoğu	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000
	ıç anadolu	1,000000	1,000000	0,528449	1,000000	1,000000	1,000000
	karadeniz	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000	1,000000
	marmara	1,000000	0,238723	0,016699	1,000000	1,000000	

Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan dunnett testi sonuçları yukarıdaki şekillerde verilmiş ve aşağıda açıklanmıştır.

Depresyon düzeyi açısından; Marmara ile Ege bölgesi arasında olduğu ($p= 0.000$) ve Marmara bölgesi lehine gerçekleştiği,

Tükenmişlik alt boyutlarından duygusal tükenme (DT) açısından; Marmara ile Ege bölgesi arasında olduğu ($p= 0.001$) ve Marmara bölgesi lehine gerçekleştiği,

Yine aynı şekilde tükenmişlik alt boyutlarından duyarsızlaşma (D) açısından; Marmara ile Ege bölgesi arasında olduğu ($p= 0.016$) ve Marmara bölgesi lehine gerçekleştiği belirlenmiştir.

Tablo 48. Stres Düzeyi “Orta” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Coğrafi Bölge” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi

STRES DÜZEYİ ORTA		Coğrafi Bölge	N	Sıra Ort.	sd	χ^2	P
DEPRESYON		Akdeniz	13	45,04	6	8,182	0,225
		Doğu Anadolu	15	61,23			
		Ege	22	55,02			
		Güneydoğu An.	4	61,00			
		İç Anadolu	28	74,96			
		Karadeniz	5	75,10			
		Marmara	40	67,38			
		Toplam	127				
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	Akdeniz	13	57,46	6	2,390	0,881
		Doğu Anadolu	15	60,47			
		Ege	22	58,23			
		Güneydoğu An.	4	57,25			
		İç Anadolu	28	66,50			
		Karadeniz	5	76,20			
		Marmara	40	68,03			
		Toplam	127				
	Duyarsızlaşma	Akdeniz	13	52,15	6	3,561	0,736
		Doğu Anadolu	15	64,67			
		Ege	22	66,14			
		Güneydoğu An.	4	46,00			
		İç Anadolu	28	71,02			
		Karadeniz	5	68,10			
		Marmara	40	62,80			
		Toplam	127				
	Kişisel Başarı	Akdeniz	13	47,58	6	4,416	0,621
		Doğu Anadolu	15	61,93			
		Ege	22	70,89			
		Güneydoğu An.	4	56,88			
		İç Anadolu	28	70,02			
		Karadeniz	5	66,60			
		Marmara	40	62,50			
		Toplam	127				

Stres düzeyi “orta” olan öğretim elemanlarının; depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının görev yaptıkları coğrafi bölgelere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları tablo 48’de yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda; öğretim elemanlarının depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarında (DT, D, KB) öğretim elemanlarının akademik hizmet süresi grupları açısından $p < 0,05$ düzeyinde herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 49. Stres Düzeyi “Yüksek” Olan Öğretim Elemanlarının; Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Coğrafi Bölge” Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi

STRES DÜZEYİ YÜKSEK		Coğrafi Bölge	N	Sıra Ort.	sd	X ²	P
DEPRESYON		Akdeniz	3	8,83	6	7,634	0,266
		Doğu Anadolu	9	31,28			
		Ege	3	19,17			
		Güneydoğu An.	4	30,25			
		İç Anadolu	14	22,32			
		Karadeniz	5	26,30			
		Marmara	12	28,71			
		Toplam	50				
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	Akdeniz	3	20,17	6	11,84	0,066
		Doğu Anadolu	9	35,61			
		Ege	3	13,33			
		Güneydoğu An.	4	24,13			
		İç Anadolu	14	19,71			
		Karadeniz	5	20,40			
		Marmara	12	31,63			
		Toplam	50				
	Duyarsızlaşma	Akdeniz	3	16,17	6	6,587	0,361
		Doğu Anadolu	9	34,06			
		Ege	3	16,83			
		Güneydoğu An.	4	19,88			
		İç Anadolu	14	26,46			
		Karadeniz	5	21,40			
		Marmara	12	26,04			
		Toplam	50				
	Kişisel Başarı	Akdeniz	3	21,17	6	10,02	0,123
		Doğu Anadolu	9	30,56			
		Ege	3	14,33			
		Güneydoğu An.	4	18,13			
		İç Anadolu	14	32,46			
		Karadeniz	5	15,10			
		Marmara	12	24,25			
		Toplam	50				

Tablo 49’da stres düzeyi “yüksek” olan ğretim elemanlarının; depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarının (DT, D, KB) ğretim elemanlarının görev yaptıkları coğrafi bölgelere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır.

Yapılan analiz sonucunda; ğretim elemanlarının depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarında (DT, D, KB) ğretim elemanlarının akademik hizmet süresi grupları açısından $p<0,05$ düzeyinde herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışmanın bu bölümünde; öğretim elemanlarının, yapılan istatistik çalışmaları sonucunda elde edilen depresyon ve tükenmişlik (DT, D, KB) düzeyleri ile demografik değişkenleri ve stres düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olup olmadığı literatürdeki benzer çalışmalar ile tartışılmıştır.

Öğretim elemanlarının depresyon ve tükenmişlik (DT, D, KB) düzeylerinin, demografik değişkenlere ve stres düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemekten önce ilk olarak öğretim elemanlarının genel anlamda depresyon ve tükenmişlik düzeyleri ile ilgili elde edilen bulguların incelenmesinin uygun olacağı düşünülmüştür.

Öğretim elemanlarının tükenmişlik ve depresyon ölçeklerinde almış oldukları puanlarının ortalamaları Tablo 13'te verilmektedir. Ölçek puanları incelendiğinde;

Öğretim elemanlarının ortalama “*stres skoru*”: 171.52,

Ortalama “*depresyon*” puanları: 8.04 olarak tespit edilmiştir.

Tükenmişlik alt boyutlarının puan ortalamaları ise; “*duygusal tükenme*” için: 1.09, “*duyarsızlaşma*” için: 0.65, “*kişisel başarı*” için: 1.23 olarak bulunmuştur.

Sonuçlar incelendiğinde stres veren yaşam olaylarının, BESYO öğretim elemanlarında “*orta düzeyde stres*” yarattığı görülmektedir. Bu durum BESYO öğretim elemanlarının karşılaştıkları stres veren yaşam olayı sayısındaki azlık veya dengeli bir yaşam tarzına sahip oldukları şeklinde yorumlanabileceği gibi spor ile uğraşan öğretim elemanlarının, stresle başa çıkmada daha başarılı oldukları şeklinde de yorumlanabilir. Ayrıca sporun stresle başa çıkmada etkili bir yöntem olduğundan yola çıkan Karaküçük ve Başaran yapmış oldukları çalışmalarında; sporun bir reaktif etkinlik olarak tercih edildiği ve düzenli yapıldığı durumlarda stresle başa çıkmanın kolaylaşacağını belirtmişlerdir⁶⁷.

Ancak stres veren yaşam olaylarının öğretmenler üzerindeki

etkilerinin incelendiği bir araştırmada, öğretmenlerin stres skoru ortalamaları 122.90 olarak bulunmuş ve örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin düşük düzeyde strese sahip oldukları bulgulanmıştır²⁸.

Üniversitelerde görev yapan öğretim elemanlarının stres skorlarının milli eğitim okullarında görevli öğretmenlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Öğretim elemanlarının bulundukları konum gereği daha fazla yönetsel, çevresel, fiziksel ve ekonomik etkiye maruz kaldıkları ve yaşamış oldukları olaylarında bu doğrultuda daha yoğun ve fazla olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte öğretmenlerin ise öğretim elemanlarına oranla daha durağan ve daha az etkileşimsel bir konumda bulundukları söylenebilir.

BESYO öğretim elemanlarının tükenmişlik düzeyleri değerlendirildiğinde; duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeylerinin düşük, kişisel başarı düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle BESYO öğretim elemanları “*düşük bir tükenmişlik*” düzeyine sahiptir. Yapılmış benzer araştırmalar incelendiğinde; bulguların literatürle tutarlı olduğu görülmüştür^{3,27,46,83}.

BESYO öğretim elemanlarının depresyon düzeyleri açısından incelendiğinde ise yine tükenmişlik düzeylerindeki sonuçlara benzer bir durum söz konusudur. Bir başka ifadeyle BESYO öğretim elemanlarının depresyon düzeyleri de düşük çıkmaktadır.

Bilici ve arkadaşları akademisyenler üzerine yaptıkları çalışmalarında da bizim bulgularımızla paralel olarak, çalışma yaptıkları akademisyen grubunun depresyon düzeyinin düşük olduğu sonucuna varmışlardır²¹.

Bütün bu bulgular ve literatürdeki yapılan çalışmalar sonucunda BESYO öğretim elemanlarının tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin endişe verici boyutlarda olmaması, hatta düşük derece çıkmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Üniversitelerin toplumda; öğrencileri ilerideki meslek hayatlarına hazırlamak, bilimsel çalışma ve araştırmalar yapmak, bilgi ve teknoloji üreterek bunları toplum ve insanlığın yararına sunmak, toplumda bilimsel

düşüncenin yaygınlaşmasına hizmet etmek gibi amaçları bulunmaktadır²⁷.

Bu doğrultuda, bu araştırmada, BESYO öğretim elemanları genelinde ve literatürde bulunan sonuçlar; mesleğin toplumsal önemi açısından sevindiricidir.

Öğretim elemanlarının genel anlamda depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarından almış oldukları puanların incelenip tartışılmasından sonra öğretim elemanlarının stres düzeylerinin depresyon ve tükenmişliğe etkisinin olup olmadığına ilişkin bulgular Tablo 25'te yer almaktadır. Tablo 25'ten elde edilen bulgulara göre;

Öğretim elemanlarının stres düzeyleri ile tükenmişlik alt boyutlarından duygusal tükenme boyutu arasında ($\chi^2=32,455$; $sd=2$; $p<0,05$) anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Bulunan bu farklılık; düşük stres düzeyi ile orta stres düzeyi arasında ($p= 0,000$) ve orta stres düzeyi lehine; düşük stres düzeyi ile yüksek stres düzeyi arasında ($p= 0,000$) ve yüksek stres düzeyi lehine gerçekleştiği belirlenmiştir. Daha anlaşılır bir ifade ile stres düzeyindeki artışla orantılı olarak tükenmişlik alt boyutlarından duygusal tükenme düzeyinde de artış görülmektedir. Stres düzeyindeki artış duygusal tükenme düzeyini anlamlı şekilde etkilemiştir.

Stres düzeyleri ile tükenmişlik alt boyutlarından duyarsızlaşma boyutu arasında ($\chi^2=19,347$; $sd=2$; $p<0,05$) anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Tespit edilen bu farklılığın; düşük stres düzeyi ile orta stres düzeyi arasında olduğu ($p= 0,008$) ve orta stres düzeyi lehine gerçekleştiği ve düşük stres düzeyi ile yüksek stres düzeyi arasında olduğu ($p= 0,000$) ve yüksek stres düzeyi lehine gerçekleştiği belirlenmiştir. Yani bir önceki sonuçta olduğu gibi stres düzeyindeki artış duyarsızlaşma düzeyini tetiklemiş ve artışını anlamlı şekilde etkilemiştir.

Öğretim elemanlarının stres düzeyleri ile depresyon düzeyi arasında ($\chi^2=53,737$; $sd=2$; $p<0,05$) anlamlı düzeyde farklılıklar saptanmıştır.

Saptanan farklılık; düşük stres düzeyi ile orta stres düzeyi arasında ($p= 0,000$) ve orta stres düzeyi lehine; düşük stres düzeyi ile yüksek stres düzeyi arasında ($p= 0,000$) ve yüksek stres düzeyi lehine gerçekleşmiştir. Bir başka ve daha anlaşılır ifade ile öğretim elemanlarının depresyon düzeyleri stres düzeylerindeki artıştan belirgin ve anlamlı düzeyde etkilenmiştir.

BESYO öğretim elemanlarının tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin, başlarından geçen yaşam olaylarının yaratmış olduğu stres ile doğru orantılı olarak arttığı görülmektedir. Bu sonuç, literatürde stres – depresyon ve stres – tükenmişlik konularında yapılan çalışmalarla örtüşür niteliktedir.

Stres – depresyon ve stres – tükenmişlik ilişkileri, konuların her ikisi ile ilgili yapılan çalışmaların neredeyse tamamına yakınında değinilmiştir. Öyle ki stresin sistematığının açıklandığı ve organizmada meydana getirdiği değişikliklerin tanımlandığı “genel uyum sendromu’nun” son aşamasında bahsedilen “tükenme” her ne kadar fizyolojik ve psikolojik anlamda bir tükenme olsa da kişinin çalışma hayatındaki etkileri göz önünde bulundurulduğunda eşdeğer nitelikte olduğu düşünülmektedir.

Ergin ve Çam, yapmış oldukları çalışmalarında daha net bir ifade ile stres – tükenmişlik ilişkisini açıklamışlar ve “tükenmişlik, bir stres denklemdir ve ilerleyici bir süreçtir” şeklinde yorumlamışlardır^{34,46}.

Depresyon ile stres arasında ki ilişki açısından ise durum daha net ve belirgindir. Stres ve depresyon kavramlarının bazen birbirinin yerine kullanılıyor olması da bunun en net göstergesidir.

Yaşam olaylarının yaratmış olduğu stres ile depresyon arasındaki ilişkiden bahseden Tuğrul, depresyon tanısı olan hastalarla, “normal”lerin karşılaştırıldığı araştırmalarda depresyon tanısı alanların daha fazla ve daha ciddi derecede yaşam olayı ile karşılaştıklarını belirtmiştir. Yine aynı çalışmada, kolej öğrencilerinden depresyon puanı yüksek olanların yaşamlarında daha çok sayıda ve/veya daha ciddi derecede yaşam olayları ile karşılaştıkları sonucu ortaya konulmuştur¹¹⁷.

Çalışmanın bundan sonraki bölümünde ise; BESYO öğretim

elemanlarının tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin, demografik değişkenler açısından değerlendirilmesi yapılmıştır. İki aşamalı olarak test edilen bulgular kısmı bundan sonraki bölümde demografik değişkenlerin her biri açısından ayrı ayrı ancak tek başlık altında incelenmiş ve sonuçlar bu doğrultuda değerlendirilerek yorumlanmıştır.

Yaş Grupları Açısından; Çalışma sonunda elde edilen bulgular “*toplam puanlar*” açısından incelendiğinde; öğretim elemanlarının depresyon ve tükenmişlik (DT, D, KB) düzeylerinin, yaş gruplarına göre sadece tükenmişlik alt boyutlarından “*kişisel başarı*” boyutunda ($\chi^2=10,474$; $sd=3$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı ve bu anlamlı farkın ≤ 32 yaş ile ≥ 48 yaş grupları arasında olduğu ve ≤ 32 yaş lehine gerçekleştiği tespit edilmiştir (Tablo 14).

Öğretim elemanlarından ≤ 32 yaş grubunda olanlarının kişisel başarı yönünden diğer yaş gruplarına oranla daha fazla tükenmiş olduğu görülmekte ve yaş grupları içerisinde tükenmişliğin en az ≥ 48 yaş grubunda olduğu anlaşılmaktadır. Tükenmişliğin diğer alt boyutlarında (DT, D) yaş değişkeni açısından herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Depresyon düzeyi açısından da durum aynıdır. Yaş değişkeni öğretim elemanlarının depresyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık yaratmamıştır.

Literatürde ilgili çalışmalar incelendiğinde, bazı araştırmacıların yapmış oldukları çalışmalarında yaş değişkeninin tükenmişlik düzeyini etkilediği bazılarında ise etkilemediği görülmektedir.

Öğretim elemanlarının yaşları arttıkça kendilerini “*Kişisel Başarı*” açısından daha yeterli ifade etmelerine karşın gençler, kişisel anlamda kendilerini başarılı bulmadıklarını bildirmişlerdir. Bu bulgu tükenmişlikle ilgili olarak yapılan araştırma sonuçlarına paraleldir^{18,119}. Bu çalışmalar 50 ve üzeri yaş grubundaki kişilerin, kişisel başarı puanlarının yüksek olduğunu göstermiştir. Bizim çalışmamızda da 48 ve üzeri yaş grubunun kişisel başarı puanlarının yüksek olması, bulguların literatürdeki çalışmaların bazıları ile paralel olduğunu göstermektedir.

Ancak yaş ile ilgili yapılan literatür taraması sonucunda bizim çalışmamızdaki bulgularla örtüşmeyen sonuçlara da rastlanmıştır.

Budak ve Sürgevil akademisyenler üzerine yapmış oldukları çalışmalarında yaş değişkeninin tükenmişlik düzeyini etkilemediği sonucuna varmışlardır²⁷. Yine benzer bir çalışmada akademisyenlerin tükenmişlik düzeylerini inceleyen Bilici ve arkadaşları yaşı tükenmişlik alt boyutlarında herhangi bir anlamlı fark yaratmadığı sonucu varmışlardır²¹.

Akademisyenlerde tükenmişlik düzeyini belirlemeye yönelik bir diğer çalışmada ise Özdemir ve arkadaşları akademik personel üzerine yapılan diğer araştırmalara benzer şekilde yaşı tükenmişliği etkilemediği sonucuna varmışlardır⁸⁴. Tükenmişlik kavramının en sık kullanıldığı meslek gruplarından biri olan öğretmenler ve sağlık çalışanları (doktor ve heşireler) ile ilgili yapılan çalışmaların bazılarında da yine yaş değişkeninin tükenmişliği etkilemediği sonucuna varılmıştır^{4,51,70}.

Çalışmanın bulgular bölümünün ikinci aşaması olan stres grupları ile yapılan istatistik çalışmalarında da benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

Öğretim elemanlarının yaşlarının depresyon ve tükenmişlik düzeylerine etkisi “*stres grupları*” açısından incelendiğinde tükenmişlik alt boyutlarından “*kişisel başarı*” boyutunda yine anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmış fakat önceki sonuçlardan farklı olarak “*duyarsızlaşma*” boyutunda da anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir.

Yüksek düzeyde strese sahip öğretim elemanlarının kişisel başarı algıları yaş değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Öğretim elemanlarının yaş grupları ile tükenmişlik alt boyutlarından “*kişisel başarı*” boyutu arasındaki fark ($\chi^2=9,841$; $sd=3$; $p<0,05$), anlamlı bulunmuştur (Tablo 28).

Öğretim elemanlarından ≤ 32 yaş grubunda olanlarının kişisel başarı yönünden diğer yaş gruplarına oranla daha fazla tükenmiş olduğu görülmekte ve yaş grupları içerisinde tükenmişliğin en az ≥ 48 yaş grubunda olduğu anlaşılmaktadır.

Orta düzeyde strese sahip olan öğretim elemanlarının tükenmişlik alt boyutlarından “*duyarsızlaşma*” boyutu ile yaş arasında ($\chi^2=8,643$; $sd=3$;

$p<0,05$), anlamlı bir farklılık bulunmuş ve 33-38 yaş grubu ile ≥ 48 yaş grubu arasında ($p=0.014$) ve 33-38 yaş grubu lehine, 39-47 yaş grubu ile ≥ 48 yaş grubu arasında ($p=0.004$) ve yine 39-47 yaş grubu lehine gerçekleştiği belirlenmiştir (Tablo 26). Toplam puanlar açısından yapılan incelemede, yaş değişkeni açısından duyarsızlaşma boyutunda herhangi bir anlamlı farklılık görülmemiş (Tablo 14) ve bu literatürdeki çalışmalarla ^{4,51,70} desteklenmiş olmasına rağmen ortaya çıkan bu durumun öğretim elemanlarının stres düzeylerindeki farklılıktan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Türkiye’de göreve yeni başlayan genç öğretim elemanları bir takım zorluklarla karşılaşabilmektedirler. Bu zorlukların başında, henüz sınıf yönetimi konusunda bir beceri geliştiremeden genellikle kendi yaş gruplarından oluşan çok kalabalık öğrenci gruplarına birçok dersi vermek zorunda kalmaları gelmektedir.

Diğer yandan akademik ilerleme için bilimsel çalışmalarını sürdürmek ve sınırlandırılmış bir süre içinde birçok sınavdan başarılı olması beklenmektedir. Bunlara yönetim desteğinin azlığı ve işi sürdürme konusundaki kaygıları eklenince erken yaşlarda tükenmişlik gösterebilmektedirler. Yaş ilerledikçe kişi yapmış olduğu meslekte olgunluğa erişmekte ve yaşamış olduğu “tecrübe” sayısındaki artışa paralel olarak olaylara yaklaşımındaki serinkanlılıkta artmaktadır. Bütün bu etkenler ışığında ilerleyen yaş ile doğru orantılı olarak tükenmenin azalması beklenmektedir.

Cinsiyet açısından; Çalışma sonunda elde edilen bulgular “*toplam puanlar*” açısından incelendiğinde; BESYO öğretim elemanlarının depresyon ve tükenmişlik (DT, D, KB) düzeylerinin, cinsiyetleri açısından herhangi bir şekilde farklılaşmadığı anlaşılmaktadır (Tablo 15).

Öğretim elemanlarının cinsiyetlerinin depresyon ve tükenmişlik düzeylerine etkisi “*stres grupları*” açısından incelendiğinde ise tükenmişlik alt boyutlarından “*kişisel başarı*” boyutunda anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmıştır (Tablo 29).

Yapılan analiz sonucunda; stres düzeyi “*düşük*” olan öğretim

elemanlarının, tükenmişlik alt boyutlarından kişisel başarı düzeylerinin, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Saptanan bu farklılık kişisel başarı puanı açısından ($U= 2244.500$, $p<0,05$) “*erkek öğretim elemanları*” lehinedir. Başka bir deyişle kadın öğretim elemanlarının kişisel başarı düzeyleri erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur.

Literatürde tükenmişlik ile ilgili yapılan çalışmalarda cinsiyet açısından değişik bulgular yer almaktadır. Aktuğ ve arkadaşları yapmış oldukları çalışmalarında, cinsiyetin tükenmişlik alt boyutlarından duyarsızlaşma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulmamışken, duygusal tükenme ve kişisel başarı alt boyutlarında kadınların erkeklere göre daha olumsuz bir tablo sergilediklerini saptanmışlardır⁴.

Bazı çalışmalarda tükenme puanları kadın ve erkeklerde benzer bulunurken⁷, bazı kaynaklarda duygusal tükenmenin kadınlarda daha yoğun yaşandığı²¹ bildirilmiştir. Aslan ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada, erkek hekimlerin kişisel başarı puanlarının kadın hekimlere göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir⁹. Cinsiyetle kişisel başarı arasındaki benzer ilişki, Sünter ve arkadaşları tarafından da vurgulanmıştır¹⁰⁴.

Cinsiyetin depresyon düzeyine etkisine yönelik yapılan bir çalışmada Bilici ve arkadaşları, Karadeniz Teknik Üniversitesi’ndeki bir grup akademisyen üzerinde çalışmışlar ve depresyon puanlarının kadınlarda anlamlı olarak yüksek çıktığı bildirilmişlerdir²¹. Bu sonuç bizim bulgularımızla örtüşmemekle birlikte öğretim elemanlarının depresyon düzeyleri ile ilgili yapılan çalışma sayısının azlığı nedeniyle önemli bulunmuştur. Fakat bizim örneklem grubumuzla Bilici ve arkadaşlarının örneklem gruplarının farklı fakültelerde görev yapan öğretim elemanları olmasının da bu sonucu doğurduğu düşünülmektedir.

Kadınların, öğretim elemanı da olsalar toplumsal anlamda cinsiyet ile ilgili sıkıntılar yaşadıkları söylenebilir. Bunun, kadınların iş yaşamı dışında evde de bazı yükümlülüklerinin olması ve olumsuz koşullara daha duygusal yaklaşmasından kaynaklanabileceği düşünülmüştür.

Ayrıca kadınların toplumda erkek bireylere oranla daha fazla rol üstlenmiş olması ve üstlenmiş oldukları rollerin önem derecelerinin de erkeklere oranla daha önemli olduğu düşünülürse (örnek olarak en önemli rol annelik ele alınırsa) daha fazla tükenmeleri beklenebilir.

Medeni hâl açısından; “*Toplam puanlar*” açısından yapılan istatistik çalışmaları sonunda elde edilen bulgular medeni hâl değişkeni açısından incelendiğinde; öğretim elemanlarının depresyon ve tükenmişlik (DT, D, KB) düzeylerinin, medeni hâllerine göre sadece depresyon düzeyi açısından evli olan öğretim elemanları lehine ($U= 8828$, $p<0.05$) istatistiksel açıdan $p<0.05$ düzeyinde anlamlı olduğu saptanmıştır. Bekâr olan öğretim elemanlarının depresyon düzeyleri evli olanlara oranla daha yüksek bulunmuş ve iki grup arasındaki bu fark anlamlı bulunmuştur (Tablo 16).

Öğretim elemanlarının medeni hâllerinin depresyon ve tükenmişlik düzeylerine etkisi “*stres grupları*” açısından incelendiğinde de sonuç “*toplam puanlar*” açısından bulunan sonuçlar ile benzer bulunmuş ve stres düzeyi “*düşük*” olan öğretim elemanlarının; depresyon düzeylerinin, medeni hâl değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır (Tablo 32). Saptanan bu farklılık depresyon düzeyi açısından istatistiksel anlamda $p<0.05$ düzeyinde anlamlı ($U= 2159.500$, $p<0,05$) ve evli öğretim elemanları lehine olduğu yönündedir. Öğretim elemanlarının depresyon düzeylerine ilişkin yapılan çalışmada da bizim bulgularımızla benzer sonuçlar bulunmuş ve medeni hâlin akademisyenlerde depresyon düzeyi ile ilişkili en önemli etmenlerden biri olduğu belirtilmiştir²¹.

Öğretim elemanlarının medeni hâlleri tükenmişlik düzeylerini üç alt boyutu açısından da hiçbir şekilde istatistiksel açıdan etkilememektedir. Bu durum konu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde literatür ile uyumlu bulunmuştur^{27,37,70,84}.

Akademik unvan açısından; Çalışma sonunda elde edilen bulgular “*toplam puanlar*” açısından incelendiğinde; BESYO öğretim elemanlarının “*depresyon düzeyi*” ile akademik unvan grupları arasında ($\chi^2=9,259$; $sd=3$; $p<0,05$) ve tükenmişlik alt boyutlarından “*kişisel başarı*”

ile akademik unvan grupları arasında ($x^2=9,960$; $sd=3$; $p<0,05$) anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (Tablo 17).

Tespit edilen bu farklılıklar;

“*Depresyon düzeyi*” açısından; araştırma görevlileri ile öğretim görevlileri grupları arasında olduğu ($p=0,016$) ve araştırma görevlileri lehine gerçekleştiği tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile araştırma görevlilerinin depresyon düzeyleri diğer gruplara göre en yüksek olan grup olarak karşımıza çıkmakta ve depresyon düzeyi en düşük grubun da öğretim görevlileri olduğu anlaşılmaktadır.

Tükenmişlik alt gruplarından “*kişisel başarı*” açısından ise; araştırma görevlileri ile hem öğretim görevlileri hem de Profesör grupları arasında olduğu ($p=0,012$), ($p=0,024$) ve her iki durumda da araştırma görevlileri lehine gerçekleştiği belirlenmiştir. Yani araştırma görevlilerinin kişisel başarı algıları, diğer öğretim elemanı gruplarına göre anlamlı şekilde düşük bulunmuştur.

Bulgular kısmının ikinci aşaması olan stres grupları açısından durum değerlendirildiğinde ise tamamen farklı sonuçlar karşımıza çıkmaktadır. Stres düzeylerinin farklılaşması öğretim elemanlarının önceki sonuçlarının aksine öğretim elemanlarını tükenmişlik alt boyutlarından “*duygusal tükenme*” ve “*duyarsızlaşma*” açısından anlamlı şekilde etkilemiştir. Diğer ölçek puanları açısından (depresyon ve kişisel başarı) anlamlı bir farklılaşma olmamasına rağmen araştırma görevlilerinin depresyon düzeylerinin yüksek, kişisel başarı düzeylerinin ise düşük olması açısından durum düşündürücüdür.

Stres grupları açısından yapılan değerlendirme sonuçlarına göre düşük düzeyde ve orta düzeyde strese sahip olan öğretim elemanlarının akademik unvanları ölçek puanları açısından anlamlı bir farklılık yaratmamıştır (Tablo 35 ve Tablo 36).

Tablo 37’de ise öğretim elemanlarının akademik unvan grupları ile tükenmişlik alt boyutlarından “*duygusal tükenme*” boyutu ($x^2=8,320$; $sd=3$; $p<0,05$) ve “*duyarsızlaşma*” boyutu arasında ($x^2=9,326$; $sd=3$; $p<0,05$) anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Bulunan bu farklılığın tükenmişlik alt boyutlarından “*duyarsızlaşma*” açısından; öğretim görevlileri grubu ile Yrd. Doç. Dr. grupları arasında olduğu ($p= 0,033$) ve öğretim görevlileri lehine gerçekleştiği belirlenmiştir. Öğretim görevlilerinin diğer öğretim elemanı gruplarına oranla daha fazla duyarsızlaşmış oldukları anlaşılmaktadır.

Yine aynı şekilde tükenmişlik alt boyutlarından duygusal tükenme (DT) açısından farklılığın; öğretim görevlileri grubu ile Yrd.Doç.Dr. grupları arasında olduğu ($p= 0,018$) ve öğretim görevlileri lehine gerçekleştiği yani öğretim görevlilerinin diğer öğretim elemanı gruplarına oranla daha fazla duygusal tükenme yaşadıkları anlaşılmaktadır.

Literatürde akademik unvanın depresyon ve tükenmişliğe etkisi ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde durum bizim bulgularımızla örtüşür nitelikte bulunmuş ve akademik unvanın depresyon ve tükenmişliği etkileyen faktörlerden biri olduğu tespit edilmiştir.

Budak ve Sürgevil akademisyenler üzerine yapmış oldukları çalışmalarında, “*akademik unvan*” değişkeninin, tükenmişliğin tüm boyutlarında farklılaştığını tespit etmişlerdir²⁷. Yapılan başka bir çalışmada ise Yrd. Doç. Dr. olmayı bekleyen doktorasını tamamlamış Araştırma Görevlilerin en yüksek duygusal tükenme düzeyine sahip olduğu belirtilmiştir³⁴. Araştırma Görevlilerin duyarsızlaşma düzeylerinin Profesörlerden anlamlı olarak daha yüksek olduğunun tespit edildiği başka bir çalışmada diğer çalışmaları destekler niteliktedir⁴⁵.

Araştırmamızın bulgularına paralel bir şekilde budak ve sürgevil yapmış oldukları çalışmalarında, Profesörlerin kişisel başarı düzeyini diğer gruplara nazaran daha yüksek olarak tespit etmişlerdir²⁷. Ayrıca yine bizim sonuçlarımızla örtüşür nitelikteki başka bir çalışmada Ergin araştırma görevlilerin kişisel başarı düzeylerinin Profesörlerden anlamlı olarak daha düşük olduğuna yönelik bulgular tespit etmiştir⁴⁵.

Bilici ve arkadaşlarının akademisyenler üzerinde yaptıkları çalışmada da diğer çalışmalardaki ve bizim çalışmamızdaki bulgularla benzer sonuçlar bulunmuştur. Bilici ve arkadaşlarının bulgularına göre; profesörlerin kişisel başarı düzeyleri, araştırma görevlilerine göre anlamlı

düzeyde yüksek olarak bulunmuştur. Yine aynı çalışmada araştırma görevlilerinin depresyon düzeylerinin ise, profesörlerin depresyon düzeylerine göre anlamlı olarak yüksek olduğunun bulunmuş olması bizim sonuçlarımızla örtüşür niteliktedir²¹.

Yönetmel görev açısından; “*Toplam puanlar*” açısından yapılan istatistik çalışmaları sonunda elde edilen bulgular yönetmel görev değışkeni açısından incelendiğinde; öğretim elemanlarının depresyon ve tükenmişlik (DT, D, KB) düzeyleri, herhangi bir yönetmel görevlerinin olup olmamasına göre, “*kişisel başarı*” düzeyi açısından anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

Saptanan bu farklılık tükenmişlik alt gruplarından “*kişisel başarı*” düzeyi açısından ($U= 5387$, $p<0,05$) yönetmel görevi olmayan, öğretim elemanları lehine istatistiksel açıdan $p<0.05$ düzeyinde anlamlıdır (Tablo 18).

Öğretim elemanlarından herhangi bir yönetmel görevi olanların kişisel başarı düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir.

Öğretim elemanlarının yönetici olup olmamalarının depresyon ve tükenmişlik düzeylerine etkisi “*stres grupları*” açısından incelendiğinde ise “*depresyon*” düzeyinde anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmıştır (Tablo 39).

Yapılan analiz sonucunda; stres düzeyi “*orta*” olan öğretim elemanlarının, depresyon düzeylerinin, yönetici olup olmamalarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Saptanan bu farklılık depresyon düzeyi açısından ($U= 453.500$, $p<0,05$) “*yönetici olmayan öğretim elemanları*” lehinedir. Başka bir deyişle yönetmel görevi olmayan öğretim elemanlarının depresyon düzeyleri yönetmel görevi olan öğretim elemanlarına oranla daha yüksek bulunmuştur.

Hem toplam puanlar açısından hem de stres grupları açısından yönetmel görevi olan öğretim elemanlarının depresyon ve tükenmişlik düzeylerinin, yönetmel görevi olmayanlara göre düşük çıkması, yöneticilerinin görev bilinçleri açısından yeterli seviyede donanıma ve tecrübeye sahip oldukları ve bunun sonucunda görevlerinin yüklemiş olduğu zorluklarla başa çıkabilme yeteneklerinin yeter seviyede olduğu düşünülebilir.

Yönetici olmanın depresyon ve tükenmişlik düzeyini etkileyip etkilemediğine ilişkin literatürde bulunan çalışmalarda ise durum bizim çalışmamızdaki bulgularla örtüşür niteliktedir. Aktaş ve arkadaşları BESYO müdürlerinin tükenmişlik düzeylerini belirlemeye yönelik yapmış oldukları çalışmalarında, BESYO müdürlerinin tükenmişliğin üç alt boyutunda genel olarak tükenmişlik yaşamadıklarını tespit etmişlerdir³.

Üniversitelerin diğer bölümlerinde görev yapan öğretim elemanları ile yapılan çalışmalarda da durum farklı değildir. Ergin, idari görevi olan akademisyenlerin kişisel başarı duygusunu diğer öğretim elemanlarına oranla daha fazla yaşadıklarını tespit etmiştir⁴⁵.

Akademik hizmet süresi açısından; Çalışma sonunda elde edilen bulgular “*toplam puanlar*” açısından incelendiğinde; öğretim elemanlarının depresyon ve tükenmişlik alt gruplarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının akademik çalışma süreleri açısından $p < 0,05$ düzeyinde herhangi bir anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Tablo 19).

Literatürde ilgili çalışmalar incelendiğinde, araştırmacıların bir çoğunun yapmış oldukları çalışmalarında hizmet süresinin tükenmişlik düzeyini etkilemediği görülmektedir. Öğretim elemanlarının tükenmişlik düzeyleri ile ilgili yapılan çalışmalardan, Özdemir ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada diş hekimliği fakültesinde çalışan öğretim elemanlarının meslekte çalışma süreleri ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki tespit etmediklerini belirtmişlerdir⁸³. Aktaş ve arkadaşları BESYO müdürlerinin tükenmişlik düzeylerini belirlemeye yönelik yapmış oldukları çalışmalarında da benzer sonuçlara ulaşmışlar ve çalışma süresi ile tükenmişlik arasında bir ilişki olmadığını tespit etmişlerdir³.

Akademisyenler dışındaki meslek grupları ile ilgili yapılan çalışmalarda da durum farklı değildir. Kırılmaz ve arkadaşları bir öğretmen grubu ile yapmış oldukları çalışmalarında çalışma süresinin tükenmişliğe pozitif yada negatif yönde anlamlı bir etkisinin olmadığını bulgulamışlardır⁷⁰. Beden eğitimi öğretmenlerinde de durum farklı değildir. Bu konuda Vurgun ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışma bulgularına göre; beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ile çalışma

süreleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır¹²². Spor işletmelerinde uzman personel olarak çalışanların tükenmişlik düzeyleri ile çalışma süreleri arasındaki ilişkiye bakıldığında da durum değişmemiş ve çalışma süresinin tükenmişliği anlamlı düzeyde etkilemediği ortaya çıkmıştır⁹⁷.

Depresyon açısından da durum tükenmişlikten farklıdır. Çalışma süresinin depresyon düzeyine etki eden faktörlerden biri olarak gösterildiği çalışmada Bilici ve arkadaşları yapmış oldukları çalışmalarında çalışma süresinin depresyon düzeyi üzerinde anlamlı bir etki yarattığını belirtmişlerdir²¹. Bu sonucun bizim bulgularımızla örtüşmemesi uygulanan ölçeklerin farklılığına ve uygulanan denek gruplarının farklı fakültelerde çalışıyor olmalarına bağlanabilir. Ayrıca BESYO da çalışan öğretim elemanlarının çalışma sürelerinin depresyon düzeylerinde anlamlı bir etki yaratmaması aslında meslek grubu açısından olumlu bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

“*Stres grupları*” açısından da durum farklı çıkmamış ve akademik hizmet süresi depresyon ve tükenmişlik açısından anlamlı bir farklılık yaratmamıştır (Tablo 41,42,43).

Algılanan gelir düzeyi açısından; Çalışma sonunda elde edilen bulgular “*toplam puanlar*” açısından incelendiğinde; öğretim elemanlarının depresyon ve tükenmişlik alt gruplarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının algıladıkları gelir düzeyleri açısından $p<0,05$ düzeyinde herhangi bir anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Tablo 20).

Konu ile ilgili literatürde yapılan çalışmalar bizim bulgularımızla örtüşmemektedir. Aylık gelir ile ilgili yapılan çalışmalarda aylık gelirle tükenmişliğin üç alt ölçeği arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre aylık gelir ile tükenmişlik arasında negatif bir ilişki olduğu bildirilmiştir^{21,112}. Depresyon açısından ise durum bizim bulgularımızla benzer niteliktedir.

“*Stres grupları*” açısından durum farklı çıkmamış ve algılanan gelir düzeyi depresyon ve tükenmişlik açısından anlamlı bir farklılık yaratmamıştır (Tablo 44,45,46). Stres düzeyindeki farklılaşma tükenmişlik

ve depresyon düzeyleri açısından öğretim elemanları anlamlı düzeyde etkilememiştir.

Coğrafi Bölge açısından; “*Toplam puanlar*” açısından yapılan istatistik çalışmaları sonunda elde edilen bulgular, öğretim elemanlarının görev yaptıkları coğrafi bölgeler açısından incelendiğinde;

Öğretim elemanlarının depresyon düzeyi ile coğrafi bölge grupları arasında ($\chi^2=25,032$; $sd=3$; $p<0,05$),

Tükenmişlik alt boyutlarından duygusal tükenme ile coğrafi bölge grupları arasında ($\chi^2=20,173$; $sd=3$; $p<0,05$),

Tükenmişlik alt boyutlarından kişisel başarı ile coğrafi bölge grupları arasında ($\chi^2=14,721$; $sd=3$; $p<0,05$), anlamlı farklılıklar saptanmıştır (Tablo 21).

Görev yapılan coğrafi bölgenin yaratmış olduğu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemeye yönelik yapılan tanımlayıcı istatistik bulgular sonucunda;

Depresyon düzeyi açısından; Marmara ile Ege bölgesi grupları arasında ($p= 0,000$) ve Doğu Anadolu ile Ege bölgesi grupları arasında ($p= 0,049$) olduğu ve Marmara ile Doğu Anadolu bölgeleri lehine gerçekleştiği belirlenmiştir.

Depresyon düzeyinin en yüksek olduğu bölgenin Marmara bölgesi olduğu ve onu doğu Anadolu bölgesinin izlediği görülmektedir. Depresyon düzeyinin en düşük olarak görüldüğü bölge ise Ege bölgesidir. Bir başka ifade ile Marmara ve Doğu Anadolu bölgelerinde görev yapan öğretim elemanlarının depresyon düzeyleri Ege bölgesinde görev yapan öğretim elemanlarına göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tükenmişlik alt boyutlarından Duygusal Tükenme açısından; Ege ile Marmara bölgesi grupları arasında ($p=0,000$) ve İç Anadolu ile Marmara bölgesi grupları arasında ($p= 0,045$) olduğu ve her iki grupta da Marmara bölgesi lehine gerçekleştiği belirlenmiştir.

Duygusal tükenme açısından da durum depresyonla benzerlik göstermekte ve duygusal anlamda tükenmenin en fazla yaşandığı

bölgenin Marmara olduğu görülmektedir. Ege bölgesi ise yine aynı şekilde duygusal anlamda tükenmenin en az seviyede hissedildiği bölge olduğu görülmektedir. Yani Marmara ve İç Anadolu bölgelerinde görev yapan öğretim elemanlarının duygusal tükenme düzeyleri Ege bölgesinde görev yapan öğretim elemanlarına göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tükenmişlik alt boyutlarından Kişisel Başarı açısından ise; İç Anadolu ile Akdeniz bölgesi grupları arasında ($p= 0,040$) olduğu ve İç Anadolu bölgesi lehine gerçekleştiği belirlenmiştir.

İç Anadolu bölgesinde görev yapmakta olan öğretim elemanlarının kişisel başarı algıları Akdeniz bölgesinde görev yapanlara oranla anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Akdeniz bölgesinde görev yapan öğretim elemanlarının kişisel başarı algıları diğer bölgelere göre istatistiksel olarak anlamlı çıkmasa da belirgin bir şekilde farklı olduğu görülmektedir.

Görev yapılan bölgenin depresyon ve tükenmişlik düzeylerine etkisi “*stres grupları*” açısından incelendiğinde; “*düşük*” düzeyde strese sahip öğretim elemanlarının, “*depresyon*” düzeyinde ve tükenmişlik alt boyutlarından “*duygusal tükenme*” ile “*duyarsızlaşma*” boyutunda anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmıştır (Tablo 47). “*stres grupları*” açısından yapılan istatistik çalışmaları sonunda elde edilen bulgular, öğretim elemanlarının görev yaptıkları coğrafi bölgeler açısından incelendiğinde;

Öğretim elemanlarının depresyon düzeyi ile coğrafi bölge grupları arasında ($\chi^2=21,759$; $sd=6$; $p<0,05$),

Tükenmişlik alt boyutlarından duygusal tükenme ile coğrafi bölge grupları arasında ($\chi^2=17,189$; $sd=6$; $p<0,05$),

Tükenmişlik alt boyutlarından duyarsızlaşma ile coğrafi bölge grupları arasında ($\chi^2=14,396$; $sd=6$; $p<0,05$), anlamlı farklılıklar saptanmıştır (Tablo 47).

Görev yapılan coğrafi bölgenin yaratmış olduğu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemeye yönelik yapılan tanımlayıcı istatistik bulgular sonucunda;

Depresyon düzeyi açısından; Marmara ile Ege bölgesi arasında olduğu ($p= 0.000$) ve Marmara bölgesi lehine gerçekleştiği tespit edilmiştir. Bir önceki bulgulara benzer şekilde öğretim elemanlarından Marmara bölgesinde görev yapanların depresyon düzeyleri diğer bölgelere göre yüksek bulunmuştur. Depresyon düzeyi en düşük olan bölgenin ise yine Ege bölgesi olduğu görülmektedir.

Tükenmişlik alt boyutlarından duygusal tükenme açısından; Marmara ile Ege bölgesi arasında olduğu ($p= 0.001$) ve Marmara bölgesi lehine gerçekleştiği belirlenmiştir. Marmara bölgesinde görev yapan öğretim elemanlarının duygusal anlamda diğer bölgelere göre daha fazla tükenme yaşadığı görülmektedir. Duygusal anlamda tükenmenin en alt düzeyde olduğu bölge ise Ege bölgesidir.

Tükenmişlik alt boyutlarından duyarsızlaşma açısından da durum önceki sonuçlarla aynı bulunmuş ve anlamlılığın; Marmara ile Ege bölgesi arasında olduğu ($p= 0.016$) ve Marmara bölgesi lehine gerçekleştiği belirlenmiştir. Duyarsızlaşmanın en yoğun olarak yaşandığı bölgenin Marmara bölgesi, en az hissedildiği bölgenin ise Ege bölgesi olduğu görülmektedir.

Çalışmanın bu bölümünün stres grupları açısından değerlendirilmiş olmasına ve stres düzeyi düşük olan öğretim elemanları ile yapılmış olmasına rağmen, Marmara bölgesi ile Ege bölgesinde görev yapan öğretim elemanları arasında depresyon düzeyi, duyarsızlaşma ve duygusal tükenme açısından anlamlılık çıkması bölgesel sorunların Marmara bölgesinde görev yapan öğretim elemanlarını ne denli etkilediğinin bir göstergesi olduğu düşünülmektedir.

Ortalama puanlar açısından yapılan değerlendirmede de Marmara bölgesinde görev yapan öğretim elemanlarının depresyon ve tükenmişlik düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştü (Tablo 21). Ancak stres düzeyinin düşük olduğu durumda bile depresyon ve tükenmişlik açısından Marmara bölgesinde görev yapan öğretim elemanlarının anlamlı şekilde yüksek olması Marmara bölgesinde görev yapmanın öğretim elemanları açısından zor olduğunu düşündürmektedir. Literatürde bölgesel açıdan öğretim

elemanlarının tükenmişlik ve depresyon düzeyleri ile ilgili çalışmaya rastlanmamış olması nedeniyle herhangi bir kıyaslama yapılamamıştır.

Sonuç olarak; BESYO öğretim elemanlarının depresyon ve tükenmişlik düzeylerinin stres veren yaşam olayları ekseninde incelendiği bu çalışma bulguları da göstermektedir ki; BESYO öğretim elemanlarının genel anlamda depresyon ve tükenmişlik düzeyleri düşüktür. Ancak çalışmanın esasını teşkil eden stres veren yaşam olaylarının etkisi açısından ise; her iki durumda da strese bağlı olarak anlamlı bir artış görülmektedir.

Öğretim elemanlarının kişisel ve mesleki bilgilerinin tükenmişlik ve depresyona etkisi incelendiğinde ise; yaş, medeni hal, akademik unvan, yönetici olma, ve görev yapılan bölge depresyon ve tükenmişliği yordayan değişkenler olarak karşımıza çıkmaktadır.

6. ÖZET

Stres Veren Yaşam Olaylarının, Öğretim Elemanlarının Depresyon ve Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi

Bu araştırmanın amacı, stres veren yaşam olaylarının, BESYO öğretim elemanlarının tükenmişlik ve depresyon düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Bu amaçla Türkiye'nin 7 coğrafi bölgesinden 15 üniversitenin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında görev yapan öğretim elemanlarına anket uygulanmıştır. 85 kadın ve 280 erkek olmak üzere toplam 365 anket geri dönmüş ve değerlendirmeye alınmıştır.

Araştırma mevcut durumu saptamaya yönelik betimsel bir çalışmadır. Araştırmada nicel yaklaşım kullanılmıştır. Araştırma, kişisel ve mesleki bilgileri içeren ölçek, Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ), Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve Sosyal Uyum Ölçme Skalası (SRRS) ile toplanan veriler üzerinde yürütülmüştür.

Araştırma sonucunda elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 11.5 ve STATİSTİCA 7.0 programından yararlanılmıştır. Araştırma için frekans (f), yüzde (%), aritmetik ortalama ($\bar{X}$), Kolmogorov-Smirnov, Shapiro Wilk, Mann Whitney U, Kruskal Wallis H ve Dunn testleri kullanılmıştır.

Araştırmada, BESYO öğretim elemanlarının kişisel ve mesleki özelliklerini, tükenmişlik, depresyon ve stres düzeylerini belirlemek için elde edilen verilerin frekansları, yüzdeleri ve aritmetik ortalamaları tablolastırılarak yorumlanmıştır.

BESYO öğretim elemanlarının tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin; stres grupları, coğrafi bölge, yaş, cinsiyet, medeni durum, akademik unvan, yönetsel görev, eğitim düzeyi, yabancı dil düzeyi, akademik hizmet süresi ve algılanan gelir durumuna göre fark gösterip göstermediğini ortaya koymak için Mann Whitney – U testi, Kruskal Wallis – H testi ve gruplar arası farkın nereden kaynaklandığını bulmak için Dunn testi kullanılmıştır. Ölçeklerin alfa güvenirlik katsayısı; Tükenmişlik Ölçeği için; duygusal tükenme boyutu $\alpha=0.81$, duyarsızlaşma boyutu $\alpha=0.81$,

kişisel başarı boyutu $\alpha=0.66$ ve depresyon için $\alpha= 0.87$ olarak bulunmuştur.

Çalışma sonunda; BESYO öğretim elemanlarının genel anlamda depresyon ve tükenmişlik düzeylerinin düşük, stres düzeylerinin ise orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Stres veren yaşam olaylarının, depresyon ve tükenmişlik düzeylerine etkisi anlamlı bulunmuştur. Stres düzeyindeki artış depresyon ve tükenmişlik düzeylerini etkilemektedir. Ayrıca, BESYO Öğretim elemanlarının depresyon ve tükenmişlik düzeylerini; görev yapılan coğrafi bölge, yaş, medeni hal, akademik unvan ve yönetici olma değişkenlerinin etkilediği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öğretim Elemanı, Stres Veren Yaşam Olayları, Tükenmişlik, Depresyon, Beden Eğitimi ve Spor.

7. SUMMARY

The Effect of Stressful Life Events to Burnout and Depression Level Of Academicians.

The aim of this study is to examine the effect of stressful life events to the. The academicians who worked in physical education and sports high school of 15 university in Turkey's 7 geographical region were surveyed in line with this aim. Total 365 questionnaires were responded (80 females and 185 males) and evaluated.

The research is a descriptive study which determines the present situation. Quantitative approach is used in the study. The research is conducted on the data collected from the questionnaire (scale) that involves personal and occupational information, Social Readjustment Rating Scale (SRRS), Beck Depression Inventory (BDI) and Maslach Burnout Inventory (MBI).

During the evaluation of the data obtained at the end of the research, SPSS 11.5 and STATISTICA 7.0 programs were used. The research for frequency (f), percent (%), arithmetical mean ($\bar{X}$), Kolmogorov-Smirnov, Shapiro Wilk, Mann Whitney U, Kruskal Wallis H and test of Dunn were used.

In the study; frequency, percentage and arithmetical means of data that was obtained for the purpose of determining the personal and occupational features of academicians of physical education and sports, depression level, burnout level, stress level and the data was interpreted.

To reveal if physical education and sports academicians' burnout and depression levels differ according to their; stress groups, geographical region, age, gender, marital status, academic title, being an administrator, educational background, foreign language background, period of occupational service, perception of salary, Mann Whitney – U and Kruskal Wallis – H is estimated and Dunn test is used in order to find out groups that differ from others. The reliability coefficient of the inventory is found to be $\alpha=0.81$ for the dimension of emotional exhaustion, $\alpha=0.81$ for the

depersonalization dimension, $\alpha=0.66$ for the reduced personal accomplishment dimension and $\alpha=0.87$ for the depression.

As a result of the study; it was found that physical education and sports academicians have a low level of burnout and depression, and have a moderate level of stress. The effects of stressful life events to depression level and burnout level was found meaningful. Increase of stress level was affected depression level and burnout level. It was determined that physical education and sports academicians' burnout and depression levels were affected by their variables of geographical region, age, marital status, academic title and being an administrator.

Key Words: Academicians, Stressful Life Events, Burnout, Depression, Physical Education and Sports.

8. KAYNAKLAR

1. **Akçamete G, Kaner S, Sucuoğlu B.** Öğretmenlerde Tükenmişlik, İş Doyumu ve Kişilik. Ankara: Nobel Yayınları; 2001.
2. **Aktaş A, Aktaş R.** İş Stresi. Verimlilik Dergisi 1992; 1: 153-171.
3. **Aktaş S, Doğu G, Mirzeoğlu D.** Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi. Muğla: Muğla Üniversitesi 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitabı, 2006.
4. **Aktuğ İY, Susur A, Keskin S, Balcı Y, Seber G.** Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalışan Hekimlerde Tükenmişlik Düzeyleri. Osmangazi Tıp Dergisi 2006; 28 (2), 91-101.
5. **Alper Y.** Bütün Yönleriyle Depresyon. İstanbul: Gendaş Yayınları; 1999.
6. **Artan İ.** Örgütsel Davranış, Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama. İstanbul: Basisen Eğitim ve Kültür Yayınları; 1986.
7. **Aslan H, Aslan O, Alparslan ZN, Gürkan SB, Ünal M.** Hekimlerde Tükenmede Cinsiyetle İlişkili Etkenler. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 1997; 2: 132-136.
8. **Aslan M.** Örgütsel Stres. İstanbul Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2002; 3(4): 1-14.
9. **Aslan SH, Gürkan SB, Alparslan ZN.** Tıpta Uzmanlık Öğrencisi Hekimlerde Tükenme Düzeyleri. Türk Psikiyatri Dergisi 1996; 7: 39-45.
10. **Aşkın R.** Kronik Depresyon (Distimi). Duygudurum Bozuklukları Dizisi 2000; 1(1): 44-47.
11. **Ateşci FC.** Depresyonun Seyri. Duygudurum Bozuklukları Dizisi 2000; 1(2): 99-103.
12. **Atkinson R, Hilgard E, Atkinson RC.** (Çev. Atakay K) Psikolojiye Giriş. İstanbul: Sosyal Yayınları; 1995.

- 13.Aydın K.** Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri ve Tükenmişliğe Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2004.
- 14.Aydın Pİ.** İş Yaşamında Stres. Ankara: Pegem A Yayıncılık; 2002.
- 15.Balcı A.** Öğretim Elemanlarının İş Stresi. Kuram ve Uygulama. Ankara: Nobel Yayınları; 2000.
- 16.Baltaş A. Baltaş Z.** Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi; 1999.
- 17.Baltaş A.** Stres Altında Ezilmeden Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı. İstanbul: Remzi Kitabevi; 1994.
- 18.Barut Y, Kalkan M.** On Dokuz Mayıs Üniversitesi Öğretim Elemanlarının Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2002; 14: 66-77.
- 19.Başaran İE.** Örgütsel Davranış. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları; 1982.
- 20.Bilgin N.** Sosyal Psikoloji Sözlüğü. İstanbul: Bağlam Yayıncılık; 2003.
- 21.Bilici M, Mete F, Soylu C, Bekâroğlu M, Kayakçı Ö.** Bir Grup Akademisyende Depresyon ve Tükenme Düzeyleri. Türk Psikiyatri Dergisi 1998; 9(3): 181-190.
- 22.Blackburn IM.** (Çev. Şahin H. N, Rugancı R. N.) Depresyon ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi; 2003.
- 23.Bland M.** A New Approach to Management of Stres. Industrial and Commercial Training 1999; 31(2): 44-48.
- 24.Boratav C.** Boratav Depresyon Tarama Ölçeği (bordepta); Epidemiyolojik Çalışmalar ve Birinci Basamak Sağlık Hizmetlerinde Depresyon Tanımaya Duyarlı Bir Ölçek. Türk Psikiyatri Dergisi 2003; 14(3): 172-183.
- 25.Braham BJ.** (Çev.: Vedat G. Diker). Stres Yönetimi Ateş Altında Sakin Kalabilmek. İstanbul: Hayat Yayınları; 1998.
- 26.Budak G, Budak G.** İşletme Yönetimi. İzmir: Barış Yayınları; 2004.

- 27. Budak G, Sürgevil O.** Tükenmişlik ve Tükenmişliği Etkileyen Örgütsel Faktörlerin Analizine İlişkin Akademik Personel Üzerinde Bir Uygulama. Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi 2005; 20(2): 95-108.
- 28. Bulut N.** İlköğretim Öğretmenlerinde, Stres Yaratan Yaşam Olayları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi. Kastamonu Eğitim Dergisi 2005; 13(2): 467-478.
- 29. Bumin B, Şengül A.** İnsan Kaynaklarının Değerliliği ve Organizasyonlarda Role Dayalı Stres Kaynakları Üzerine Bir Araştırma. Nevşehir: VIII. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Kongre Kitabı; 2000.
- 30. Can H.** Organizasyon ve Yönetim. Ankara: Adım Yayıncılık; 1992.
- 31. Cimilli C.** Depresyonda Sosyal ve Kültürel Etmenler. Duygudurum Bozuklukları Dizisi 2001; 1(4):157-168.
- 32. Cordes CL, Dougherty TW.** A Review And Integration of Research on Job Burnout. Academy of Management Review 1993; 18(4): 621-658.
- 33. Çaliyurt O, Güdücü F.** Depresyonda Uyku Yoksunluğu Tedavisi Uygulamaları. Klinik Psikiyatri Dergisi 2004; 7: 120-126.
- 34. Çam O.** Tükenmişlik Envanterinin Geçerlik ve Güvenirliğinin Araştırılması. 7. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları El Kitabı. Ankara: Psikologlar Derneği Yayınları; 1992.
- 35. Dinçer Ö.** Stratejik Yönetim ve İşletme Politikası. İstanbul: Beta Basım; 2003.
- 36. Doğan O.** Depresyonun Epidemiyolojisi. Duygudurum Bozuklukları Dizisi 2000; 1(1): 29-38.
- 37. Dolunay AB.** Keçiören İlçesi “Genel Liseler ve Teknik-Ticaret-Meslek Liselerinde Görevli Öğretmenlerde Tükenmişlik Durumu” Araştırması. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası 2002; 55(1): 51-62.

- 38.Durna U.** Stres, A ve B Tipi Kişilik Yapısı ve Bunlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. Celal Bayar Üniversitesi İ.İ.B.F Yönetim ve Ekonomi 2004; 11(1): 191-206.
- 39.Edelwich J.** Burnout, Stages of Disillusionment in the Helping Professions. New York: Human Sciences Press; 1980.
- 40.Eker E.** Yaşlılık Dönemi Depresyonu. Psikiyatri Dünyası 1998; 2:45-51.
- 41.Ekinci H, Ekinci S.** Yöneticiler Üzerindeki Etkileri Açısından Stres Kaynakları ve Bir Uygulama. Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi 2003; 22(2): 93-111.
- 42.Erdoğan İ.** İşletme Yönetiminde Kişiliğe Bağlı Çatışma, Stres ve Çözüm Yolları. Ankara: MESS Yay; 1990.
- 43.Erdoğan İ.** İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış. İstanbul: Dönence Basım ve Yayın Hizmetleri; 1999.
- 44.Eren E, Kaya N.** Ödüllendirmede Yeni Düşünce Boyutları ve Bir Araştırma. Nevşehir: Erciyes Üniversitesi, Sekizinci Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Bildiriler Kitabı; 2000.
- 45.Ergin C.** Akademisyenlerde Tükenmişlik ve Çeşitli Stres Kaynaklarının İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi 1995; 12(1-2): 37-50.
- 46.Ergin C.** Doktorlar ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Tükenmişlik Ölçeğinin Uyarlanması. 7. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları El Kitabı. Ankara: VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Düzenleme Kurulu ve Türk Psikologlar Birliği Yayını; 1993.
- 47.Ersan E, Abay E.** Depresyonun Genetik Nedenleri. Duygudurum Bozuklukları Dizisi 2001; 1(6): 277-282.
- 48. Ersoy F, Yıldırım C, Edirne T.** Tükenmişlik (Staff Burnout) Sendromu. Sürekli Tıp Eğitim Dergisi 2001; 10(2) <http://www.ttb.org.tr/STED/sted0201/1.html> Erişim Tarihi : 21.01.2008

- 49.Freudenberger NJ, Richelson G.** Burn-out; How to Beat the High Cost of Success. New York: Bantam Boks, Doubleday&Company Inc; 1981.
- 50.Freudenberger NJ.** Staff Burnout. Journal of Social Issues 1974; 30: 159-165.
- 51.Girgin G, Baysal A.** Tükenmişlik Sendromuna Bir Örnek: Zihinsel Engelli Öğrencilere Eğitim Veren Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyi. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni 2005; 4(4): 172-187.
- 52.Göğüş AK.** Depresyonun Klinik Belirtileri. Duygudurum Bozuklukları Dizisi 2000; 1(1): 39-43.
- 53.Gökçakan N.** Çeşitli Derecelerdeki Depresyonun Giderilmesinde Beck'in Bilişsel Terapisinin Etkinliğinin İncelenmesi. Doktora. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi; 1997.
- 54.Gökdeniz İ.** Üretim Sektöründeki İşletmelerin Örgüt İçi Stres Kaynakları ve Bir Uygulama. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2005;13: 17-24.
- 55.Güçlü N.** Stres Yönetimi. Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2001; 21(1): 91-109.
- 56.Güleç C, Köroğlu E.** Psikiyatri Temel Kitabı. Ankara : Hekimler Yayın Birliği; 1997.
- 57.Gümüştekin E, Öztemiz AB.** Örgütlerde Stresin Verimlilik ve Performansla Etkileşimi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2005; 14(1): 271-288.
- 58.Gürşimşek I, Girgin G.** İzmir Örnekleminden Okulöncesi Milli Eğitim Bakanlığına Bağlı Okullarda Hizmet Veren Öğretmenlerde Görülen Tükenmişlik (Burnout) Düzeyi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Fakültesi II. Ulusal Öğretmen Yetiştirme Sempozyumu. Çanakkale: 2000.
- 59.Hock RR.** Professional Burnout Among Public School Teachers. Public Personal Management 1988; 17(2): 167-189.

- 60. Holmes TH, Rahe RH.** The social readjustment rating scale. Journal of Psychosomatic Research 1967; 11: 213-218.
- 61. Horowitz M, Schaefer C, Hiroto D, Wilner N, Levin B.** Life Event Questionnaires for Measuring Presumptive Stress. Psychosomatic Medicine 1977; 39(6): 413-431.
- 62. Işık E.** Duygulanım Bozuklukları, Depresyon ve Mani. İstanbul: Boğaziçi Matbaası; 1991.
- 63. Işıkhani V.** Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları. Ankara: Sandal Yayınları; 2004.
- 64. İzgar H.** Okul Yöneticilerinde Tükenmişlik. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2001.
- 65. İzgar H.** Okul Yöneticilerinin Tükenmişlik Düzeyleri. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi 2001; 27: 335-340.
- 66. Kaldırım N.** Örgütsel Davranış Açısından Stres. Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi 1983; 5: 65-89.
- 67. Karaküçük S, Başaran Z.** Stresle Başa Çıkma Rekreasyon (Boş Zaman Değerlendirme) Faktörü. Milli Eğitim Dergisi 1997; 134: 63-68.
- 68. Katz D, Kahn RL.** (Çev. Halil Can, Yavuz Bayar). Örgütlerin Toplumsal Psikolojisi. Ankara: Doğan Basımevi; 1997.
- 69. Kayaalp L.** Çocuk ve Ergenlerde Depresyon. Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu 1999; 59: 60-61.
- 70. Kırılmaz A, Çelen Y, Sarp N.** İlköğretimde Çalışan Bir Öğretmen Grubunda "Tükenmişlik Durumu" Araştırması. İlköğretim Online 2003; 2(1): 2-9.
- 71. Kırancı Ç, Olcay M.** Tükenmişlik. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık; 1995.
- 72. Köknel Ö.** Çağımızın Hastalığı Stres. İstanbul: Milliyet Yayınları; 1989.
- 73. Köknel Ö.** Depresyon. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi; 1992.
- 74. Köroğlu E.** Depresyon Nedir, Nasıl Baş Edilir? Ankara: HYB Yayıncılık; 2004.

- 75. Leiter PM.** Areas of Worklife Survey Manual. Wolfville (Canada): Centre for Organizational Research and Development; 2003.
- 76. Maslach C, Jackson SE.** The Measurement Of Experienced Burnout. Journal of Occupational Behavior 1981; 2: 99-113.
- 77. Maslach C, Leiter MP.** The Truth About Burnout. San Francisco: Jossey-Bass; 1997.
- 78. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP.** Job Burnout. Annual Review of Psychology 2001; 52: 397-422.
- 79. Maslach C, Zimbardo PG.** Burnout The Cost of Caring. New Jersey: Prentice-Hall Inc, Englewood Cliffs; 1982.
- 80. Maslach C.** Job Burnout: New Directions in Research and Intervention. Current Directions in Psychological Science 2003; 12(5): 189-192.
- 81. Mete L.** Depresyon. İstanbul: İletişim Yayınları; 2000.
- 82. Norfolk D.** (Çev. Serdaroğlu L.) İş hayatında Stres. İstanbul: Form Yayınları; 1989.
- 83. Özdemir AK, Kılıç E, Özdemir D, Öztürk M, Sümer H.** Cumhuriyet Üniversitesi Dişhekimliği Fakültesi Akademik Personelinde Tükenmişlik Ölçeğinin Üç Yıllık Arayla Değerlendirilmesi. Cumhuriyet Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dergisi 2003; 6(1): 14-18.
- 84. Özdemir AK, Özdemir HD, Coşkun A, Çınar Z.** Diş Hekimliği Fakültesi Öğretim Elemanlarında Mesleki Tükenmişlik Ölçeğinin Değerlendirilmesi. Cumhuriyet Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dergisi 1999; 2(2): 98-104.
- 85. Özdevecioğlu M.** Algılanan Örgütsel Adaletin Bireylerarası Saldırgan Davranışlar Üzerindeki Etkilerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. Erciyes Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi 2003; 21: 77-96.
- 86. Özer K.** Gerçekçi Yönetişim. İstanbul: Sistem Yayıncılık; 2003.
- 87. Özkürkçügil A, Kırılı S.** Depresyonda Değerlendirme. Psikiyatri Dünyası Dergisi 1998; 1: 26-34.

- 88.Özmen E, Aydemir Ö, Bayraktar E.** Genel Tıpta Psikiyatrik Sendromlar. Ankara: Hekimler Yayın Birliği; 1997.
- 89.Özmen H.** Görme Engelliler Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyleri. Yüksek Lisans. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2001.
- 90.Özmen M.** Depresyonda Dinamik Nedenler. Duygudurum Bozuklukları Dizisi 2001; 1(6): 283-287.
- 91.Özmutaf NM.** Örgütlerde İnsan Kaynakları ve Stres: Ampirik Bir Yaklaşım. Ege Üniversitesi Su Ürünleri Dergisi 2006; 23(1-2): 75–81.
- 92.Öztürk O.** Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. İstanbul: Nobel yayın dağıtım; 2004.
- 93.Paksoy M.** İşletmelerde Stres, A ve B Tipi Davranış (Kişilik). İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi 1986; 15(2): 75-81.
- 94.Pehlivan İ.** İş Yaşamında Stres. Ankara: Pegem A Yayınları; 2000.
- 95.Pehlivan İ.** Yönetimde Stres Kaynakları. Ankara: Pegem A Yayınları; 1995.
- 96.Peker R.** İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişliklerine Etki Eden Bazı Faktörler. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2002; 15(1): 305-318.
- 97.Polat S, Ramazanoğlu F.** Spor İşletmeleri Personelinin Tükenmişlik Durumlarının Belirlenmesi. Muğla: Muğla Üniversitesi 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı; 2006.
- 98.Rowshan A.** (Çev. Şahin Cüceloğlu). Stres Yönetimi. Ankara: Sistem Yayınları; 2003.
- 99.Savaşır I, Batur S.** Depresyonun Bilişsel Davranışçı Tedavisi. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları; 1996.
- 100. Shapiro PG.** (Çev; Kesim M.) Çocukluk ve İlk Gençlik Depresyonu. Ankara: Papirüs Yayınları; 1997.
- 101. Silah M.** Çalışma Psikolojisi. Ankara: Selim Kitabevi Yayınları; 2001.

- 102. Solmuş T.** İş Yaşamında Duygular ve Kişilerarası İlişkiler (psikoloji penceresinden insan kaynakları yönetimi). İstanbul: Beta Basım Yayım; 2004.
- 103. Sorias S.** Hasta ve Normallerde Yaşam Olaylarının Stres Verici Etkilerinin Araştırılması. Doçentlik. İzmir: Ege Üniversitesi. Tıp Fakültesi Psikiyatri A.B.D.; 1982.
- 104. Sünter AT, Canbaz S, Dabak Ş, Öz H, Pekşen Y.** Pratisyen Hekimlerde Tükenmişlik, İşe Bağlı Gerginlik ve İş Doyumu Düzeyleri. Konya ve Karaman Tabip Odası Genel Tıp Dergisi 2006; 16: 9-14.
- 105. Sürgevil O.** Çalışma hayatında Tükenmişlik Sendromu Tükenmişlikle Mücadele Teknikleri. Ankara: Nobel Yayınları; 2006.
- 106. Sürgevil O.** Tükenmişlik ve Tükenmişliği Etkileyen Örgütsel Faktörler: Akademik Personel Üzerine Bir Uygulama. Yüksek Lisans. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2005.
- 107. Şahin ED.** Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri (Ankara İli İlköğretim ve Ortaöğretim Okulları Örneği). Yüksek Lisans. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2007.
- 108. Şahin NH.** Beck Depresyon Envanterinin Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma. Psikoloji Dergisi 1988; 6(22): 118-126.
- 109. Şahin NH.** Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği, Güvenirliği. Psikoloji Dergisi 1989; 7(23): 3-13.
- 110. Şahin NH.** Stresle Başa Çıkma, Olumlu Bir Yaklaşım. İstanbul: Sistem Yayıncılık; 1995.
- 111. Şencan H.** Yönetici Gerilimi Kişilik Başa çıkma Süreçleri İlişkisi ve Metal Sanayinde Uygulama Bir Araştırma. Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü; 1986.
- 112. Taycan O, Kutlu L, Çimen S, Aydın N.** Bir Üniversite Hastanesinde Çalışan Hemşirelerde Depresyon ve Tükenmişlik Düzeyinin Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. Anatolian Journal of Psychiatry 2006; 7: 100-108.

- 113. Teğın B.** Depresyonda Bilişsel Bozukluklar. Beck Modeline Göre Bir İnceleme. Doktora. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü; 1980.
- 114. Tepeci M, Birdir K.** Otel Çalışanlarında Tükenmişlik Sendromu. Afyon: Kocatepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi 11. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildiriler Kitabı; 2003.
- 115. Tezcan AE.** Depresyonun Ayırıcı Tanısı. Duygudurum Bozuklukları Dizisi 2000; 1(2): 77-98.
- 116. Torun A.** Stres ve Tükenmişlik, Endüstri ve Örgüt Psikolojisi. Ankara: Türk Psikologlar ve Kal-der Yayınları; 1997.
- 117. Tuğrul DC.** Stres ve Depresyon. Psikiyatri Dünyası 2000; 4: 12-17.
- 118. Tutar H.** İş Yerinde Psikolojik Şiddet Sarmalı, Nedenleri ve Sonuçları. Çanakkale Ondokuz Mayıs Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Yönetim Bilimleri Dergisi 2004; 92-104.
- 119. Tümkiye S.** Öğretmenlerdeki Tükenmişlik Görülen Psikolojik Belirtiler ve Başa Çıkma Davranışları. Yüksek Lisans. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 1996.
- 120. Ünal S, Küey L, Güleç C, Bekaroğlu M, Evlice Y, Kırılı S.** Depresif Bozukluklarda Risk Etkenleri. Klinik Psikiyatri Dergisi 2002; 5: 8-25.
- 121. Üstün B.** Hemşirelerin Atılganlık ve Tükenmişlik Düzeyleri. Yüksek Lisans. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 1995.
- 122. Vurgun N, Dorak F, Çetinkalp Z.** Devlet ve Özel Okullarda Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaşam Doyumları ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi. Muğla: Muğla Üniversitesi 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı; 2006.
- 123. Wright AT.** Commitment, Psychological Well-Being and Job Performance: An Examination of Conservation of Resources (COR) Theory and Job Burnout. Journal of Business and Management 2004; 9(4): 389-406.

- 124. Yaman M, Yenel F, Ziyagil MA, Zorba E.** Psikolojik Faktörler ve Sportif Yaralanmalar Arasındaki İlişki. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 1997; 2: 26-30.
- 125. Yazıcı AC ve Ark.** Alopesi Aretea ve Aleksitimi. Türk Psikiyatri Dergisi 2006; 17(2): 101-106.
- 126. Yemez B, Alptekin K.** Depresyonun Etiolojisi. Psikiyatri Dünyası 1988; 1: 21-25.
- 127. Yiğit N.** Örgütsel Stres, Stres Kaynakları ve Verimliliğe Etkisi. Yüksek Lisans. Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü; 2000.
- 128. Yüksel N.** Ruhsal Açından İşçi-İşveren İlişkileri, Kazalar ve Üretkenlik. İş Sağlığı ve İş Güvenliği Sempozyumu. Ankara: 1991.

9. EKLER

Ek.1 Kişisel bilgi formu

Değerli Öğretim Elemanı, Bu çalışmanın amacı, stres veren “yaşam olayları”nın sizlerde ki etkilerinin, depresyon ve tükenmişlik düzeyleriyle ilişkisini belirlemektir. Eğitim ve öğretim koşulları göz önüne alındığında yaptığınız işin zorluğu bizler tarafından bilinmektedir. Bu zor şartlara birde “yaşam olayları”nın sebep olduğu stres eklenirse işinizin iyiden iyiye zorlaştığı düşünülmektedir. Bu amaçla size yöneltilen sorulara en uygun seçeneği işaretlemeniz beklenmektedir. Çalışma akademik bir çalışma olduğundan dolayı isminizi yazmanız istenmemektedir.

Yardım ve katkılarınız için teşekkür ederim.

Araştırma Görevlisi

Engin GEZER

(egezer@gazi.ed.tr)

KİMLİK BİLGİLERİ

Yaş (Lütfen Belirtiniz)

.....

Cinsiyet

Kadın () Erkek ()

Medeni Durum

Evli () Bekar ()

Akademik Unvanınız

() Araştırma Görevlisi

() Öğretim Görevlisi, Okutman veya Uzman

() Yrd. Doç. Dr.

() Doç. Dr.

() Prof. Dr.

Yönetsel bir göreviniz var mı? Var ise lütfen görevinizi belirtiniz.

() Evet (.....) () Hayır

Eğitim Durumu

Lisans () Yüksek lisans () Doktora ()

Yabancı Dil Seviyeniz

Orta () İyi () Çok İyi ()

Akademik Hizmet Süreniz

..... (Lütfen Belirtiniz)

Algıladığınız Gelir Düzeyi

Alt () Orta () Yüksek ()

Ek.2 Maslach Tükenmişlik Ölçeği

Bu bölümde işiniz ile ilgili duygu, düşünce ve tutumlarınızı ifade eden cümlelerden oluşan 22 maddelik bir anket bulunmaktadır. Sizden istenen her ifadeyi dikkatlice okumak ve ne sıklıkta yaşadığınızı belirtmenizdir. Bunun için hiçbir zaman, çok nadir, bazen, çoğu zaman ve her zaman seçenekleri verilmiştir. Sizin için o ifade ile ilgili hangi seçenek uygunsa yanındaki kutuyu işaretlemeniz beklenmektedir.

	Hiçbir Zaman	Çok Nadir	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
1. İşimden soğuduğumu hissediyorum.					
2. İş dönüşü kendimi ruhen tükenmiş hissediyorum.					
3. Sabah kalktığımda bir gün daha bu işi kaldıramayacağımı hissediyorum.					
4. İşim gereği karşılaştığım insanların ne hissettiğini hemen anlarım.					
5. İşim gereği karşılaştığım bazı kimselere sanki insan değillermiş gibi davrandığımı fark ediyorum.					
6. Bütün gün insanlarla uğraşmak benim için gerçekten çok yıpratıcı.					
7. İşim gereği karşılaştığım insanların sorunlarına en uygun çözüm yollarını bulurum.					
8. Yaptığım işten yıldığımı hissediyorum.					
9. Yaptığım iş sayesinde insanların yaşamına katkıda bulunduğuma inanıyorum.					
10. Bu işte çalışmaya başladığımdan beri insanlara karşı sertleştim.					
11. Bu işin beni giderek katılaştırmasından korkuyorum.					
12. Çok şeyler yapabilecek güçteyim.					
13. İşimin beni kısıtladığını biliyorum.					
14. İşimde çok fazla çalıştığımı hissediyorum.					
15. İşim gereği karşılaştığım insanlara ne olduğu umurumda değil.					
16. Doğrudan doğruya insanlarla çalışmak bende çok fazla stres yaratıyor.					
17. İşim gereği karşılaştığım insanlarla aramda rahat bir hava yaratıyorum.					
18. İnsanlarla yakın bir çalışmadan sonra kendimi canlanmış hissediyorum.					
19. Bu işte kayda değer birçok başarı elde ettim.					
20. Yolun sonuna geldiğimi hissediyorum.					
21. İşimdeki duygusal sorunlara serinkanlılıkla yaklaşıyorum.					
22. İşim gereği karşılaştığım insanların bazı problemlerini sanki ben yaratmışım gibi davrandıklarını hissediyorum.					

Ek.3 Beck Depresyon Ölçeği

Aşağıda insanların kaygılı yada endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin BUGÜN DAHİL SON BİR HAFTADIR sizi ne kadar rahatsız ettiğini uygun seçeneği seçerek belirleyiniz.

	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
1. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.				
2. Geleceğimden umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.				
3. Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.				
4. Her şeyden sıkılıyorum.				
5. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.				
6. Cezalandırıldığımı hissediyorum.				
7. Kendimden nefret ediyorum.				
8. Her aksilik karşısında kendimi kabahatli bulurum.				
9. Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.				
10. Eskiden ağlayabilirdim; şimdi istesem de ağlayamıyorum.				
11. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.				
12. Hiç kimse ile görüşüp, konuşmak istemiyorum.				
13. Artık hiç karar veremiyorum.				
14. Kendimi çok çirkin buluyorum.				
15. Hiç bir şey yapamıyorum.				
16. Her zamankinden çok daha erken uyanıyorum ve yeniden uyuyamıyorum.				
17. Kendimi hiç bir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.				
18. Artık hiç iştahım yok.				
19. Altı kilodan fazla kilo verdim.				
20. Sağlığımdan o kadar endişeliyim ki başka hiç bir şey düşünemiyorum.				
21. Cinsel konulara olan ilgimi tamamen kaybettim.				

Ek. 4 Sosyal Uyumu Ölçme Skalası

Bu bölümde insanların günlük yaşamlarında başlarından geçmesi ve strese sebep olması muhtemel "yaşam olayları" sıralanmıştır. Son "1 Yıl" içinde bu listede sıralanmış olaylardan hangileri ile karşı karşı kaldıysanız yanlarındaki EVET yazılı boşlukları X işareti ile doldurunuz.

Listede karşılaşılan olay sayısı çok fazla olabileceği gibi hiçbir şekilde karşılaşmadığınız veya karşılaşılmaması sizce imkansız olan olaylarda bulunabilir. Bu durumdaki olayların yanındaki boşlukları olduğu gibi boş bırakmanız veya HAYIR seçeneğini işaretlemeniz olayın başınızdan geçmediği anlamına gelecektir. Ekstra bir açıklama veya işaret yapmanıza gerek yoktur.

	Yaşam Olayı	Evet	Hayır
1	Eşin Ölümü		
2	Boşanma		
3	Anlaşmazlık Sonucu Eşle Ayrı Yaşama		
4	Hapse Mahkum Olma		
5	Yakın Bir Akrabanın Ölümü		
6	Ağır Biçimde Hastalanma, Kaza Geçirme Yada Yaralanma		
7	Evlenme		
8	İşten Çıkarılma		
9	Eş İle Yeniden Barışma (Ayrılık Sonrası)		
10	Emekliye Ayrılma		
11	Yakın Bir Akraba Yada Arkadaşın Hastalığı		
12	Hamilelik (Eş veya Kendisi)		
13	Cinsel Sorunlar		
14	Eve Yeni Bir Bireyin Gelmesi (Yeni Doğan Çocuk)		
15	İş Koşullarının Değişmesi		
16	Parasal Kayıp Ve Ekonomik Sıkıntı		
17	Yakın Bir Dostun Ölümü		
18	Yeni Bir İşe Girme Veya Yeni İş Kurma		
19	Eş İle Ciddi Anlaşmazlık		
20	Büyük Oranda Borca Girme		
21	Borç Yada İpoteğin Haczedilmesi		
22	İş Biçiminin Değişmesi		
23	Çocuğun Evden Ayrılması (Evlilikten Dolayı)		
24	Eşinin Ailesi İle Geçimsizlik		
25	Olağan Dışı Kişisel Başarılar		
26	Eşin İşe Girmesi Yada İşten Ayrılması		

27	Okula Girme		
28	Yaşam Koşullarında Büyük Değişim		
29	Kişisel Alışkanlıklarda Büyük Değişim		
30	Amir Yada İş Arkadaşlarıyla Geçimsizlik		
31	İş Saatlerinin Değişmesi		
32	Ev Değiştirme veya Taşınma		
33	Okul Değiştirme		
34	Eğlence ve Dinlenme Biçim Ve Miktarlarında Değişim		
35	Dinsel Alışkanlıklarda Önemli Değişmeler		
36	Sosyal Faaliyetlerde Önemli Değişim		
37	İlimli Oranda Borca Girme		
38	Uyku Düzeninde Büyük Değişim		
39	Aile Üyelerinin Birlikte Oluş Sayılarında Değişiklikler		
40	Yemek Alışkanlıklarında Büyük Değişim		
41	Yılbaşı Kutlaması		
42	Tatile Çıkma		
43	Küçük Suçlar Nedeniyle Ceza Görme (Trafik,Belediye, Vergi vb.)		

Ek. 5 Çalışmada Kullanılan Bazı Terimler

Anhedoni: Psikolojide, geçmişte istekle, zevkle yapılan şeylere karşı genel bir isteksizlik hali olarak geçer. Bu şeyler hayatı oluşturduğundan, doğal olarak hayattan zevk almama olarak devam eder

Disfori : Depresif duygudurum demektir. Depresyonun genel belirtileri arasındadır. Disforik hasta kendini, üzgün, kederli, hüznü, neşesiz, kasvetli, canı sıkkın, morali bozuk, mutsuz, acınacak halde, perişan, zavallı, dertli, boşluktaymış gibi, çaresiz, sinirli, çökkün, düş kırıklığına uğramış v.b. bir biçimde tanımlar.

Fobik: Olaylar ya da nesneler karşısında gösterilen olağandışı ve istemsiz korku ile ilgili durum.

Hipersomnia: Aşırı uyku ve engellenemeyen gündüz uyku ataklarıdır. Gün içinde uykuya eğilim hali / uyku isteği veya uzun süreli uyuma, inaktif durumlarda uyuklama, uygunsuz yer ve durumlarda uykuya karşı koyamamadır.

Hipokondriyak: Bedensel bir bozukluk olmadığı halde sürekli hastalık kaygıları ve çeşitli bedensel yakınmalarla belirli bir semptomdur. Bu rahatsızlıkta temel bozukluk bunaltıdır. Bunların kaynağı kişinin ilişkilerine ve yaşama şartlarına bağlıdır. Ancak bunlar bedene aktarılmış ve bedensel hastalık uğraşlarına dönüşmüştür.

Histrionik Davranış: Aşırı duygusal davranış sergilenmesi olarak ifade edilen bir duygu durum.

İnhibisyon: Bir süreç ya da eylemin durdurulması.

insomnia: Uyuyamama hastalığı, bir uyuma sorunudur. Uykuya dalamama, ya da gece boyunca sürekli uyuyamama sorunlarını barındırır. Hastalar genel olarak, gözlerini birkaç dakikadan fazla kapalı tutamamaktan ya da yatakta bir o yana bir bu yana dönerek uyuyamamaktan yakınır.

İrritabl: Çabuk kızan, alingan, titiz, sinirlilik hali.

İrritabilite: kolay ve çabuk ökelenme, gerginlik ve aşırı tepkisellik hali.

Konversiyon: Konversiyon bozukluğu, şiddetli psikolojik stres nedeniyle ortaya çıkan felç veya körlük gibi fiziksel semptomların görüldüğü durumdur. Bu semptomlarda hiçbir fiziksel etken mevcut değildir.

Nörotransmitterler: Nöronlar arasında, veya bir nöron ile başka bir (tür) hücre arasında iletişimi sağlayan kimyasallara **nörotransmitter** denir. Sinir sistemi boyunca bilgi bu kimyasal taşıyıcılar yardımıyla iletilir. Nörotransmitterler algı süresini asıl belirleyici etkeni olan organik kimyasallardır. Bir canlının algı hızı ebatlarına bağlı değildir. Bilgi sinir üzerinde yaklaşık ışık hızı ile hareket eder, bilginin gecikmeye uğradığı tek yer nörotransmitterlerdir. Başka bir deyişle bir canlının sinir sisteminde ne kadar çok sayıda nörotransmitter varsa algısı o kadar yavaştır. Zaten teknik açıdan nörotransmitter varlığı tek parça sinir yokluğu demektir. Örneğin insanlarda ayak parmak ucundan beyne tek parçada giden ve hiç nörotransmitteri olmayan hatlar mevcuttur bu da algımızın hızlı çalışmasının sebebidir.

Obsesyonel: Kafayı meşgul eden düşünce; sürekli endişe; sabit fikir; musallat fikir.

Obsesif-kompulsif düşünceler: Türkçesi saplantı-zorlantı bozukluğudur. Saplantı (obsesif) kişiyi tedirgin eden, irade dışı gelişen ve engellenemeyen, yinelenen düşüncelerdir. zorlantı (kompulsif) ise bu saplantılı düşünceleri yok etmek adına girilen irade dışı hareketlerdir. Örneğin kişinin, dokunduğu her şeyin kirli olduğunu devamlı ve engellenemez bir şekilde düşünmesi saplantı (obsesif), dokunduğu her şeyden elinin kirlenmesi sonucu devamlı ellerini yıkaması zorlantıdır (kompulsif).

Somatize: Somatizasyonun kelime anlamı stresin fiziksel belirtilere dönüştürülmesi olarak tanımlanmaktadır. Somatizasyon bozukluğu olarak tanımlanan hastalıkta da hastalarda tekrarlayan, yaygın bedensel ağrı ve yakınmalar mevcuttur ve bu ağrılar bedensel bir hastalıkla ilgili değildir. Gerçekte hastalarda kişisel ve toplumsal sıkıntıların beden dili ile ifade edilmesi söz konusudur.

Vejetatif: İstem dışı oluşan ya da gelişen.

10. ÖZGEÇMİŞ

1974 yılında Ankara'da doğdu. İlköğrenimini Konya'da, orta öğrenimini Elazığ'da, lise öğrenimini ise Mersin'de tamamladı. 1996 yılında başladığı Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu beden eğitimi öğretmenliği bölümünden 2000 yılında mezun oldu ve aynı yıl açılan sınavı kazanarak Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünde araştırma görevlisi olarak göreve başladı.

2000 – 2002 yılları arasında Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yüksek lisans eğitimini tamamladı. 2003 yılında Yüksek Öğretim Kurumu tarafından 2547 sayılı kanunun 35. maddesine istinaden Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri enstitüsüne doktora eğitimini tamamlamak üzere görevlendirildi.

2003 yılında ilgili yasaya istinaden Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri enstitüsünde doktora eğitimine başladı ve halen araştırma görevlisi olarak çalışmaktadır.