

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN MESLEKİ
TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

ŞİRİN PEPE

YÜKSEK LİSANS TEZİ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİMDALI

DANIŞMAN
Yrd.Doç.Dr. Özden TAŞĞIN

KONYA-2008

ÖNSÖZ

Bireyin tükenmişlik yaşıyıp yaşamayacağı ya da ne düzeyde yaşayacağı gerek kendi özellikleri olarak söz edilebilecek yaş, cinsiyet, meslek, eğitim düzeyi, deneyim gibi bazı değişkenlerden etkilenebilmekte, gerekse çalışma saatleri, yöneticiler, işten sağladığı doyum, sosyal destek, hizmet verilen grubun özellikleri gibi iş ve iş ortamı çalışma koşulları gibi değişkenlere bağlı olarak değişebilmektedir.

Tükenmişlik, öğretmenler, doktorlar, hemşireler, polisler ve yöneticiler gibi bazı mesleklerde çalışan kişilerde daha fazla görülmekte ve birey açısından; iş değiştirme, işten ayrılma, erken emeklilik gibi sonuçlara yol açarken, toplum açısından da nitelikli işgörenlerin kaybı ile hizmet kalitesinde azalmaya ve ekonomik kayıplara yol açmaktadır.

Öğretmenlerin genel olarak diğer mesleklerde çalışan kişilerin yaşadığı ortalama stresten daha fazlasını yaşadıkları kabul edilmektedir. Çünkü eğitim öğretim hizmetlerinde; öğrenci-öğretmen, okul-aile çatışmaları, öğrencilerin disiplin sorunları, aşırı kalabalık sınıflar ve yetersiz fiziki koşullar, fazla bürokratik iş, düşük ücret, sosyal ve politik güçlerin eğitim kurumları üzerindeki baskıları, ödüllendirme ve kurumda karar sürecine katılımın yetersiz olması gibi sorunlar mevcuttur. Bu sorunlar mesleki tükenmişliğin ortaya çıkmasına yol açmaktadır.

Bu araştırmada Konya il merkezinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik durumunu ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Çalışmamın yönlendirilmesinde bana yardımcı olan sayın Dr Uzm Psikojik Danışman Selahattin Avşaroğlu' na,

Anket sorularına cevap veren meslektaşlarıma ayrı, ayrı içten teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

SAYFA NO:

1. GİRİŞ	1
1.1. TÜKENMİŞLİK.....	2
1.1.1. Tükenmişliğin Tanımı	2
1.1.2. Tükenmişlik modelleri.....	3
1.2.1. Cherniss Modeli.....	3
1.2.2. Pines Modeli.....	3
1.2.3. Edelwich ve Brodsky Modeli.....	3
1.2.4. Venigna ve Spradley Modeli.....	3
1.2.5. Freudenberger Modeli.....	4
1.2.6. Maslach Modeli.....	5
1.2.6.1. Duygusal tükenme.....	5
1.2.6.2. Duyarsızlaşma.....	6
1.2.6.3. Düşük Kişisel Başarı Hissi.....	6
1.3. Tükenmişliği Etkileyen Değişkenler.....	7
1.4. Tükenmişliğin Belirtileri.....	8
1.5. Tükenmişlikle Başetme Yolları.....	10
1.6. Tükenmişlikle Başa çıkmada Kişisel Yöntemler.....	10
1.7. Tükenmişliğin Sonuçları.....	15
2. GEREÇ ve YÖNTEM.....	20
2.1. İstatistiksel Analizler	21
3. BULGULAR.....	22
4. TARTIŞMA.....	29
5. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	32
6. ÖZET.....	33
7. ABSTRACT.....	35
8. KAYNAKLAR.....	37
9. ÖZGEÇMİŞ.....	41

1. GİRİŞ

İnsanların toplum içinde yerlerini belirleyen hususlardan biride sahip olduğu meslektir. Türk dil kurumu Türkçe sözlüğüne göre meslek “bir kimsenin geçimini sağlamak için yaptığı sürekli iş” ve “birbirine bağlı bilimsel veya felsefi düşünceler birliği; bir fikir çevresinde toplanmış çeşitli bilgiler, dizgi, sistem” olarak tanımlanmaktadır.

Öğretmenlik mesleği; ülkemizde öğretmenlerin yasal konumunu 1739 sayılı Milli Eğitim Temel Kanunu’nun 43. maddesi ile düzenlenmiştir. “Öğretmenlik devletin eğitim, öğretim ve bununla ilgili yönetim görevlerini üzerine alan özel bir ihtisas mesleğidir. Öğretmenler bu görevlerini Türk Milli Eğitiminin amaçlarına ve temel ilkelerine uygun olarak ifade etmekle yükümlüdür (Özdemir ve Yalın 1999).

Öğretmenlik, zor görev şartları nedeniyle en yorucu ve yıpratıcı mesleklerden biridir. Çalışma koşulları ve ortamlarında yoğun stres yapıcı etkenler dolayısıyla öğretmenler tükenmişlik bakımından yüksek riskli bir gruptur. Olumsuz koşullar ve gerilim içinde çalışan öğretmenin hizmet kalitesinde bozulma beden sağlığında bozulma ve çevreyle olan sosyal ilişkilerde bozulma meydana gelebilir (Peker 2002).

Eğitimde kalite sorunu bakımından her zaman gündemdedir. Bir okulun verimliliğinde en önemli etkenlerden birisi de “öğretmen” faktörüdür. Öğretmenlerden nitelikli eğitim hizmeti bekleyebilmek için onlara uygun çalışma ortamları sağlanmalıdır. Bu nedenle, öğretmenlerin bedensel sağlıklarının yanında psikolojik ve sosyal yönden de sağlıklı olmaları çok önemlidir. Sorunlarla boğuşan bir öğretmenden verimli ders yapması beklenemez. Bu nedenle farklı düzeylerdeki okullarda görev yapan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin araştırılıp, belirlenmesi özel bir öneme sahiptir. Bu araştırmada, aynı mesleği farklı öğretim kademelerde yerine getiren öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri belirlenmeye çalışılmıştır.

1.1. Tükenmişlik

1.1.1. Tükenmişliğin Tanımı

Günümüz insanı, yaşamın her alanında kendini hissettiren zorlamalarla dolu bir dünyayla karşı karşıyadır. Bu zorlamalar bireyin dengesini bozarak, bir taraftan yaşamın devamı için gerekli olan enerjiyi açığa çıkarırken, diğer taraftan tüm enerjisini yok edebilmekte ve bireyi çaresiz, savunmasız, güçsüz bırakabilmektedir. Tükenmişlik, fiziksel hastalıklarla karakterize olan, işe ilişkin stresin kronik bir periyodundan sonra, ruhsal ve fiziksel enerji azalması durumu olarak kullanılan bir terimdir. İlk kez Freudenberg (1974), tarafından ortaya konan tükenmişlik kavramı başarısızlık, yıpranma, enerji ve güç kaybı veya insanın iç kaynakları üzerinde karşılanamayan istekler sonucunda ortaya çıkan bir tükenme durumu olarak tanımlanmıştır. Daha sonra Maslach ve Jackson (1981), tükenmişliği; insanda ortaya çıkan fiziksel bitkinlik, uzun süren yorgunluk, çaresizlik ve umutsuzluk duyguları ile birlikte bireyin yaptığı işe, hayata ve diğer insanlara karşı gösterdiği olumsuz tutumları kapsayan fiziksel ve zihinsel boyutlu bir sendrom olarak tanımlamışlardır.

Cardinell (1981), tükenmişliği daha geniş bir anlamda ifade ederek; bireyin hayatında ortaya çıkan ciddi bir rahatsızlık belirtisi ve orta yaş krizi olarak tanımlamıştır. Bu bağlamda birçok insanın orta yaşlarda kariyer ve statü kazanma isteği başta olmak üzere, sosyal içerikli bazı problemler nedeniyle tükenmişlik yaşadıklarını ifade etmiştir.

Pines ve Maslach tükenmişliği olumsuz benlik kavramı, olumsuz iş tutumları, insanlarla ilgi ve duygu kaybının gelişmesini kapsayan fiziksel ve emosyonel tükenme olarak tanımlamışlardır (Kavla 1998).

Cherniss (1980), tükenmişliği aşırı stres ve doyumsuzluğa tepki olarak kişinin kendini psikolojik olarak işinden geri çekmesi olarak özetler. İş stresine cevap olarak motivasyonel, duygusal, tutumsal ve davranışsal değişiklikleri oluşturan tüm olguların bileşkesine eşdeğer bir baskı olduğunu ve baskının geçici bir yorgunluk ve zorlanma olmadığını kabul eder.

Maher tükenmişliği, psikosomatik hastalık, uykusuzluk, iş ve hastaya karşı olumsuz tutum, işe gelmeme, alkol ve ilaç kullanma, suçluluk, kötümserlik, ilgisizlik, depresyonu içeren karmaşık bir sendrom olarak tanımlanmış ve enerji

azalmasına neden olan işe bağlılığa, tükenmişliğin önemli bir etkeni olduğunu belirtmiştir (Maslach ve Jackson 1986).

Tükenmişlik negatif bir deneyimdir ve kişi ile çevresi arasında olan karşılıklı etkileşim ile sonuçlanır. Kronik iş stresine bir yanıttır. İnsanlarla ilgili işte çalışan bireylerde oluşan tükenmişliğin düzey, şekil ve durumlarını tanımlanmasına göre farklı şekillerde gruplandığı görülmektedir (Kavla 1998).

Çokluk (1999), ise tükenmişliği enerji, güç ve kaynaklar üzerindeki aşırı taleplerden dolayı başarısız olmak, yavaş yavaş yıpranmak ya da yorulmak olarak tanımlamıştır.

Bu tanımlara bakıldığında tükenmişlik, bireylerin iş yaşamında insanlarla yüz yüze çalışmalarından dolayı yine insanlardan kaynaklanan ve bireylerde oluşan fiziksel, duygusal, ruhsal ve sosyal enerji kaybı olarak tanımlanmaktadır.

1.2. Tükenmişlik Modelleri

1.2.1 Cherniss Modeli

Cherniss Modeli tükenmişliğin zamana yayılmış bir süreç sonunda ortaya çıkan bir durum olarak ele almaktadır. Bu modele göre, tükenmişlik işle ilgili stres kaynaklarına bir tepki olarak başlayan ve işle psikolojik olarak ilişkiyi kesmeyi içeren bir başa çıkma davranışıyla son bulan bir süreçtir. Başka bir ifadeyle bu modelde tükenmişlik, iş ortamında ortaya çıkan stres kaynaklarına uyum sağlama ve stresle başa çıkma yolu olarak görülmektedir (Cherniss 1982).

1.2.2 Pines Modeli

Bu modelde tükenmişlik fiziksel, duygusal ve zihinsel açıdan bitkinlik durumu olarak tanımlanmıştır (Pines ve Aranson 1988).

1.2.3 Edelwich ve Brodsky Modeli

Edelwich ve Brodsky'ye (1980), göre tükenmişlik, yardım edici mesleklerde çalışan bireylerde görülen ve iş koşullarının bir sonucu olan ideal, enerji ve amaç yitimidir. Çok fazla kişiye hizmet verip, çok az ücretle çok uzun saatler çalışma, hizmet verilen kişilerin iyilikbilmezliği, yüksel idealler ile ulaşılabilen nokta arasındaki uçurum, bürokratik zorlamalar tükenmişliğe yol açan iş koşullarına verilebilecek örneklerdir.

1.2.4 Venigna ve Spradley Modeli

Modelinde tükenmişlik beş aşamada ortaya çıkan bir süreç olarak ele alınmaktadır (Yıldırım 1996).

- **Balayı** (honey moon) olarak adlandırdıkları ilk aşama Edelwich ve Brodsky modelinin ilk aşamasıyla benzerlik göstermektedir. Bu modele göre ilk aşama bireyin heves, heyecan ve enerjisinin optimum seviyede bulunduğu bir aşamadır.
- **Yakıt azalması** (fuel shortage) olarak adlandırılan ikinci aşamada gözlenen özellikler birinci aşamanın tam tersidir. Bu aşamada iş verimliliğinde düşme, uyku sorunları, ilaç ve alkol kullanımında artış ve yorgunluk gibi şikayetler ortaya çıkmaktadır.
- Kronikleşme eğilimi gösteren ilk fiziksel ve psikolojik belirtiler üçüncü aşamada ortaya çıkmaya başlar. Bu belirtiler arasında kronik hastalıklar, öfke ve depresyonu saymak mümkündür.
- Tükenme sendromu dördüncü aşamada kriz halini almaktadır. Bu aşamada belirtilerin akut hale geldiği ve bireysel tükenmenin bireyin zihinsel süreçlerini meşgul etmeye başladığı aşamadır.
- Kısaca umutsuzluk olarak özetlenebilecek olan beşinci aşama **çıkmaza girme** (hitting the wall) olarak adlandırılmaktadır. Bu aşamada mesleki açıdan gerileme ve fiziksel ve psikolojik sağlığın nedeysede çıkmaza girmesiyle karakterize edilmektedir.

1.2.5. Freudenberger Modeli

Freudenberger'e (1974), göre tükenmişlik deneyiminde; çabuk öfkelenme, ani huzursuzluk ve engellenme ile belirgin olup kolay ağlama, önemsiz baskıları taşıyabileceğinin üstünde algılama ve duyguları ele alma güçlüğü görülmektedir. Çabuk öfkelenme ile birlikte şüphe ve alınganlık artmakta, böylece başkalarının kendini aldattığını düşünmektedir. Değişime direnç geliştirmekte, herkesin kendine çıkar sağlamak için çalıştığı inancı oluşmaktadır. Bundan sonraki aşamada kişinin bakışları, hareketleri ve görüntüsü depresiftir. İş yerinde harcanan zaman süresi artmasına karşın, başarı düşmekte ve kişi arkadaşlarının çoğunu kaybedebilmektedir (Sever 1997).

1.2.6. Maslach Modeli

Maslach'ın tükenmişlikle ilgili ilk çalışması tükenmişliğin sosyal psikolojik açıdan analizine yönelik olmuştur. Çalışanlardan insan kitlesiyle yoğun ve içten bir şekilde psikolojik, sosyal ve fiziksel sorunlarıyla ilgilenmeleri beklenmektedir.

Mesleki etkileşim yıpratıcı ve yorucu olup kişisel stres ve buna bağlı duyguların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu mesleklerde çalışanlar hizmet verdikleri bireylere mesafeli ve objektif davranarak kendilerini psikolojik yükten koruyabilmektedir. Ancak bu konuda eğitimin olmaması nedeniyle göreve başladığında, sorun oluşturmakta ve tükenmişlik süreci başlamaktadır (Maslach ve Jackson, 1986).

Tükenmişlik, hizmet verilen bireylere ilgi kaybını içeren emosyonel ve fiziksel tükenme ile karakterizedir. Çalışan kişide insanlara, mesleki sorunlara ve bunları çözme çabalarına karşı alaycı bir tutum olarak tanımlanabilecek bir öfke gözlenir. Bu sürecin sonunda o insanların, o sorunlara layık olduğu görüşü gelişerek hizmetin niteliğinde bozulma, performansta azalma, işe gelmeme, işi bırakma, alkol ve ilaç kullanımında artma, kişisel başarısızlık inancıyla psikolojik tedavi veya danışmana başvurma, evlilik ve aile çatışması, insanlardan uzaklaşma görülebilmektedir.

Günümüzde kabul gören en yaygın tükenmişlik tanımı Maslach ve Jackson (1981), tarafından yapılan ve tükenmişliği üç boyutlu bir kavram olarak algılayan tanımdır. Bu tanımda tükenmişlik; işi gereği sürekli olarak diğer insanlarla yüz yüze çalışan kişilerde sıklıkla ortaya çıkan üç boyutlu bir sendrom olarak kabul edilmektedir ve bu üç alt boyutu vardır. Bunlar;

- Duygusal Tükenme,
- Duyarsızlaşma ,
- Kişisel Başarıda Düşme Hissi, olarak adlandırılmıştır.

1.2.6.1. Duygusal Tükenme

Çalışanların kendilerini yorgun ve duygusal yönden aşırı yıpranmış hissetmelerini, diğer bir deyişle kişinin işinde aşırı yüklenmiş olma duygularını tanımlar (Özer 1998). Enerji eksikliği ve bireyin duygusal kaynaklarının bittiği hissine kapılması biçiminde ortaya çıkar. Bu duygusal yorgunluğu yaşayan kişi, hizmet verdiği kişilere geçmişte olduğu kadar verici ve sorumlu olmadığını düşünür. Gerginlik ve engellenmişlik duygularıyla yüklü olan birey

için ertesi gün yeniden işe gitme zorunluluğu büyük bir endişe kaynağıdır (Cordes ve Dougherty, 1993; Torun 1995). Bu duruma yakalananlar kendilerini, yeni bir güne başlayabilmek için gerekli enerjiden yoksun hissederler. Duygusal kaynakları tamamen tükenmiştir. Tekrar doldurmak için yeni kaynak bulamazlar (Örmen 1993).

1.2.6.2. Duyarsızlaşma

İş gereği karşılaştığı diğer insanlara ve işine karşı geliştirilen soğuk, ilgisiz, katı hatta insani olmayan tutum, tükenmişlik sendromunun ikinci boyutu olan duyarsızlaşmayı oluşturur. Dozu gittikçe artan bu negatif reaksiyon çeşitli şekillerde ortaya çıkar. Kişi karşısındakine aşağılayıcı ve kaba davranır; onların rica ve taleplerini göz ardı eder (Cordes ve Dougherty, 1993).

Duyarsızlaşma çalışanların hizmet verdikleri kişilere birer insan yerine nesne gibi davranmaları ile kendini gösterir. Bu durumda çalışanlar, etkileşimde bulundukları kişilere ve çalıştıkları iş yerine karşı mesafeli, umursamaz ve alaycı bir tavır takınırlar. Küçültücü bir dil kullanma, insanları kategorize etme, katı kurallara göre iş yapma ve başkalarından sürekli bir kötülük geleceğini sanma duyarsızlaşmanın diğer belirtileri arasındadır (Torun 1995). Kişi gerekli yardım ve servisi sağlamada başarısız olur. Diğer insanların hayatından çıkıp kendisini yalnız bırakmasını içten arzu eder (Örmen 1993). Bu durumu yaşayan kişiler, diğer insanlara karşı saygısız ve küçük düşürücü tutumlar sergileyebilirler. Özetle çalışanın hizmet verdiği (yüz yüze ilişki içinde olduğu) bireylere insancıl olmayan bir tutum sergileme durumudur (Gökçakan ve Özer, 1999).

1.2.6.3. Düşük Kişisel Başarı Hissi

Kişisel başarı, kişinin işindeki yeterlik ve başarı duygularını tanımlar. Kişisel başarısızlık ise, kişinin kendisini işinde yetersiz ve başarısız olarak değerlendirmesini ifade eder. Bu aşamada kişi kişisel olarak başarısızlık duyguları ile doludur. Başkaları hakkında geliştirdiği olumsuz düşünce tarzı, kişinin kendisi hakkında negatif düşünmesine yol açar. Kişi bu düşünce ve yanlış davranışları ile kendisini suçlu hisseder. Kendisini kimsenin sevmediğine dair bir duygu geliştirir. Kendisi hakkında başarısız hükmünü verir. İşte bu noktada tükenmişliğin üçüncü aşaması olan düşük kişisel başarı hissi ortaya çıkar (Örmen 1993).

Bireylerin kendileri ile ilgili değerlendirmelerinin olumsuz bir nitelik kazanmasının sonucu olarak, işinde ve işi gereği karşılaştığı kişilerle ilişkilerinde başarısızlık ve yeterlik duygularında azalma görülür. İşinde ilerleme kaydedemediğini, hatta gerilediğini düşünen bu kişiler kendilerini suçlu hisseder (Cordes ve Dougherty, 1993; Torun, 1995; Izgar, 2000; Sümbül, 2003; Tařęın, 2004).

1.3. Tükenmişliği Etkileyen Değişkenler

Tükenmişlik sendromu insanlarla yoğun biçimde yüz yüze ilişkide bulunan meslek gruplarında daha çok karşımıza çıkmaktadır. Bu meslek grupları hemşirelik, hekimlik, fizyoterapistler, öğretmenler, sosyal hizmet uzmanları, psikolojik danışmanlar, psikologlar, diş hekimleri, polisler, yöneticilerdir (Ergin 1993). Ancak günümüz iş yaşamında hemen hemen her meslekte tükenmişlik sendromu yaşayan bireylerin olduğunu söylemek mümkündür.

Tükenmişliğin nedenleri, *kişisel ve örgütsel* olmakzere iki grupta ele alınabilir (Ağaoğlu ve Diğ, 2004). Yaş, medeni durum, ocuk sayısı, işe aşırı bağlılık, kişisel beklentiler, isteklendirme, kişilik, performans, kişisel yaşamda karşılaşılan stres, iş doyumu, informal ilişkiler yürüttüğü bireyler ve üstlerinden gördüğü destek gibi etmenler, kişisel nedenler başlığı altında incelenmektedir.

İşin niteliği, çalışılan iş yeri tipi, çalışma süresi, iş yerinin özellikleri, iş yükü, iş gerilimi, rol belirsizliği, eğitim durumu, karara katılamama, örgüt içi ilişkiler, ekonomik ve toplumsal etmenler ise tükenmişliğin örgütsel nedenleri olarak ele alınabilir

Demografik değişkenlerin yanı sıra günlük çalışma süresi içinde karşılaşılan hizmet verilen grubun nitelikleri ile tükenmişlik yaşanmasına etken olan örgütsel-çevresel faktörler ise meslektaş desteğinin olmaması, performans değerlendirme, sistemdeki düzensizlikler, kararlara katılamama, iş ortamının fiziksel koşulları, iletişim eksikliği, denetimin olmayışı ya da düzensiz olması durumları bu özelliklerdir (Molassiotis, 1996; Duxbury, 1984; am, 1991; Ergin, 1993; Dolan, 1987; Maslach ve Jackson, 1986).

Son yıllarda iş koşulları ile birlikte; kişilik özellikleri, kişinin stres yaratan durumlara bakış tarzı ve onlarla baş etme yöntemlerine bağlı olarak tükenme düzeylerinin, benzer streslerle karşılaşılsa bile, bireysel ayrılıklar gösterdiği ne sürülmektedir (Sever, 1997; Aslan, 1996).

1.4. Tükenmişliğin Belirtileri

Tükenmişlik, verilen hizmetin niteliğinde ve niceliğinde bozulmaya yol açtığı gibi hizmeti veren bireylerin sağlığını da olumsuz etkilemektedir. Tükenmişliğin belirtileri araştırıldığında çok çeşitli belirtilerle ortaya çıktığı görülmektedir. Bu belirtilerden bazılarını Çam, bu alanda yapılan çalışmalara ve ilgili literatüre dayanarak, şu şekilde sıralamıştır. (Izgar 2003),

A- Fiziksel Belirtiler

- Yorgunluk ve bitkinlik hissi,
- Sık sık baş ağrısı,
- Uykusuzluk,
- Solunum güçlüğü,
- Uyuşukluk,
- Kilo kaybı,
- Genel ağrı ve sızılar,
- Yüksek kolesterol,
- Koroner kalp rahatsızlığı insidansının artışı,
- Çok sık görülen soğuk algınlığı ve grip.

B-Davranışsal Belirtiler

- Çabuk öfkelenme,
- İşe gitmek istemeyiş hatta nefret etme, birçok konuyu şüphe ve endişe ile karşılama,
- Alınganlık, takdir edilmediğini düşünme,
- İlaç, alkol ve tütün vb. alma eğilimi ya da alımında artma,
- Öz-saygısı ve öz-güvende azalma,
- Evlilik, aile çatışmaları ile aile ve arkadaşlardan uzaklaşma,
- İzolasyon, uzaklaşma, içe kapanma ve sıkıntı,
- Teslimiyet, güncellik, suçluluk, içlerlemişlik,
- Hevesin kırılması, çaresizlik, kolay ağlama, konsantrasyon güçlüğü,
- Unutkanlık, hareketli olmayış,
- Kendi kendine zihinsel uğraş içinde olma,
- Rol çatışması, görev ve kurallarla ilgili karışıklık,
- Görevlilere fazla güvenme veya onlardan kaçınma,

- Kuruma yönelik ilginin kaybı,
- Bazı şeyleri erteleme ya da sürüncemede bırakma,
- Başarısızlık hissi,
- Çalışmaya yönelmede direniş,
- Arkadaşlarla iş konusunda tartışmaktan kaçınma, alaycı olma ve suçlayıcı olma.

C- Psikolojik Belirtiler

- Aile sorunları,
- Uyku düzensizliği,
- Depresyon,
- Psikolojik hastalıklar.

Aile sorunları biçiminde ortaya çıkan belirtiler ise; belli olmayan nedenlerle evde bulunmama, eşini ve çocuklarını suistimal etme, cinsel fonksiyonlarda anormallikler, aile üyeleri tarafından dışlanmışlık hissi yaşama olarak ifade edilebilir.

Tükenmişliğin belirtilerini insan işlevlerini dikkate alarak dört alanda meydana geldiğini ifade etmişlerdir (Izgar 2000).

1- Psikolojik- Duygusal Belirtiler: Diğer insanları eleştirme, duygusuz bir davranış, bireylerle ilgilenmeme, düşük kişisel başarı hissi, hayal kırıklığı, sıkılma, depresyon, endişe, umutsuzluk, eksik konsantrasyon, alınganlık, yabancılaşma ve tek başına kalma duygularını içermektedir.

2- Davranışsal Belirtiler: İnsanlarla daha az zaman geçirme, yavaşlık ve görev yerinde olmama, yetersiz kayıt tutma, acı ve alaycı söz, herkese karşı şüpheyile bakma, evde ve işte konuşmaktan kaçınma, sık sık göz yaşı ve duygusal patlama belirtileri gösterme davranışlarını içermektedir.

3- Fiziksel Belirtiler: Hızlı kalp atması, uykusuzluk, yorgunluk, enfeksiyonlara karşı direncin azalması, zayıflık ve sersemlik, hatırlamada güçlük, kilo değişimi, mide şikâyetleri, mutsuzluk, kronik hale gelmiş somatik şikayetler, hipertansiyon, baş ve kas ağrılarını içermektedir.

4- Ruhsal Belirtiler: Kişinin değer yargıları ve inançlarındaki şüpheler, büyük bir değişiklik gerektiğine inanma; örneğin boşanma, yeni bir meslek

deneme, yeni bir yere yerleşme isteği, toplumdan uzaklaşma, üstesinden gelinemeyen stres, alkol bağımlılığı, acıma duygusunun kaybı ve iş veriminde düşmeyi içermektedir.

1.5.Tükenmişlikle Başetme Yolları

Tükenmişliği önleme yollarında bireyin kendi gücü, meslektaşlarının, ailesinin, arkadaşlarının, yöneticilerinin destek ve rehberliğine gereksinim duyulur. Bu unsurlar gerektiği gibi sağlıklı işlerse tükenmişlik süreci durdurulabilir veya gerçek bir değişime katkı sağlayabilir (Demir, 1995; Güneş, 1994; Kavla, 1998).

Çalışanların tükenmişlikle baş etme becerilerinin geliştirilmesi, yönetsel, meslekler arası işbirliği, ekip çalışması ve bireysel gelişim düzeylerinde düzenlemelere ve alınacak önlemlere bağlıdır.

Tükenmişlikle baş etmede, bireyin sorumluluklarının sınırlarını çizmesi çok önemlidir. Müşterilerin ve kurumun sorunları ne olursa olsun birey yalnızca kendi eylemlerinden sorumludur (Demir 1995). Dolayısıyla birey kendi mesleği, işi ve özlük haklarını bilerek davranmalıdır. Bu durum, yaptığı işin daha doyum elde edici bir seviyeye gelmesini sağlamada etkili olacaktır.

Risk altındaki bireylerin, tükenmişlik sürecinin farkına varmaları ve aşamalarına ilişkin bilgi sahibi olmaları önemlidir. Tükenmişlin ilk evresinde bireyler genellikle bir girişimin gerekmediğini düşünürler. Engellenme döneminde ise enerji ve motivasyon kaybı yaşamaya başlarlar. Ortaya konulan tutum ve davranışla, bireyin hedefleri arasında ciddi bir tutarlık tükenmişliği önlemede etkili bir yoldur. Bununla birlikte iş kapasitesi ve bireyin potansiyeli göz önünde bulundurularak çalışma koşullarının ayarlanması ve kararların dikkatli alınması tükenmişliği önlemede sağlıklı yöntemlerdendir.

1.6.Tükenmişlikle Başaçıkmanda Kişisel Yöntemler

Tükenmişlikle mücadelede alınabilecek bireysel düzeyde, işle ilgili gerçekçi ve hedeflerin geliştirilmesi; atılganlık eğitimi; kişisel gelişme ve danışmanlık gruplarına katılma; zaman yönetimi; hobi edinme; tatile çıkma; meditasyon; gevşeme eğitimi; biofeedback; jimnastik; monotonluğu azaltmak ve iş değişikliği öneriler arasında görülebilir (Glogow 1986).

A- Gerçekçi Hedefler Belirleme

İnsanoğlu, yüksek değerlerle donatılmış üstün bir varlıktır. İnsan daima amaçlı, yani amaca yönelik hareket eden ve devamlı bir ideale erişme çabası içinde olan bir varlıktır; esasta iyidir ve sosyal bir varlıktır. Her insan yavrusu, bazı potansiyellerle doğar. Onun büyüüp gelişmede devamlı gittiği yön, gittikçe artan bir psikolojik yeterlik ve güce sahip olma yönüdür.

Tükenmişliğin nedenleri arasında en önemli etkenlerden biri bireyin koymuş olduğu hedef ve ideallerin gerçekleşme biçimleridir. Tükenmiş kişi bağlandığı bir yaşam tarzı ya da ilişkiden beklentilerini elde edememesine bağlı bir yorgunluk ve hayal kırıklığı içindedir. Eğer bireyin beklentileri gerçekten olabileceklerin çok üzerinde ise ve kişi kendi kafasındaki bu amaca ulaşmada ısrarlıysa, huzursuzluk ve sıkıntı riski artmakta ve yoğun çatışmalar yaşanabilmektedir (Tüm kaya 1997). Bunun kaçınılmaz sonucu ise öz kaynaklarının, yaşam enerjisinin ve işlevselliğinin tükenmesi ile düşük bir yaşam kalitesinin yaşanmasıdır.

İnsanlarının hedef ve amaçları değişik biçimlerde ortaya çıkabilmektedir. Genel hatlarıyla bu amaçları maddeleştirmek mümkündür (Izgar 2000).

- Kendine, çevresine ve kültürüne uyum sağlamak,
- Ruh sağlığını muhafaza etmek,
- Kendini anlamak ve kabul etmek,
- Büyüyüp gelişmek, olgunlaşmak,
- Sosyal ve biyolojik bir varlık olarak etkin bir fonksiyon kazanmak,
- Davranımında değişiklikler yapabilmek (istenmeyen davranışları kaldırıp istenen davranışlar geliştirmek),
- Seçme ve karar verme yeteneği geliştirmek,
- Bağımsızlık ve bütünlük kazanmak,
- Potansiyellerini geliştirmek vb. gibi sayısız amaçlar oluşturulabilir.

B- Dinlenme

İnsanlar kronik stres altında oldukları zaman, çoğunlukla yüzde ve boyunda olmak üzere, sık sık kasların gerilmesi gibi fiziksel belirtiler görülür. Kan basıncı artar, mide şikâyetleri ortaya çıkar. Bu belirtiler sadece rahatsız edici değil, uzun vadede sağlığı bozucu ciddi rahatsızlıklara da yol açar.

Yorgunluk, özellikle yüksek tansiyon, kalp rahatsızlıkları ve zaman zaman ortaya çıkan çarpıntılarının en önemli sebeplerindendir.

Organizmanın yapısal olarak dinlenmeye gereksinimi olduğu kadar, psikolojik anlamda da zihinsel olarak dinlenmeye ihtiyacı vardır. Dolayısıyla aşırı yorgunluğa dikkat etmek, mola ve dinlenme zamanlarını düzenli ayarlamak, iş dışında hobi ve boş zamanı olumlu değerlendirmek gibi faaliyetler, bireyin zinde kalmasını sağlayan etkinliklerdir. Bu etkinlikler sürecinde organizma yeniden bir zindelik kazandığı için bireyin iş gücü ve verimliliği artacaktır.

C- İş Değiştirme

Bireyin sürekli aynı işi yaparak monoton bir koşuşturmaya girmesi ve aynı işi sürdürmesi, onun daha çok tükenmesine neden olabilir. Bu durumda monotonluğu azaltmak ve iş değiştirmek tükenmişlikle mücadelede bir yöntem olarak önerilmektedir (Glogow 1986). Fakat işten ayrılmak ciddi bir durumdur. Bunun için karar vermeden önce bütün alternatiflerin dikkate alınması, her bir seçeneğin gözden geçirilmesi en doğru kararın verilmesi bakımından önemlidir. Belli bir iş yaşamı ve kariyerinden sonra iş değiştirmenin maddi ve manevi bedeli kişi için ağır olabilir. Böylesi hayati önem teşkil eden problemler uzman kişilerle görüşülerek çözülmeli, bireyin yaşamının diğer yönleri de göz önünde bulundurularak iş değiştirme gibi davranışlar sergilenmelidir.

D- İşe Ara Verme

Zaman zaman verilen izinler ve dinlenme süreleri, çalışanların entropiden kurtulmalarını ve dinlenerek negatif entropi toplamalarını amaçlayan hizmet içi eğitim kursları çalışanların iş stresini azaltmak için bir çözüm olarak düşünülebilir (Izgar 2000). Bu tür dinlenme yöntemleri duygusal yönden kişinin rahatlamasını sağlar. İşin en yoğun olduğu zamanlarda bile verilen kısa süreli aralar bir fırsat olarak görülebilir. Kısa olmalarına rağmen, zindeliği yeniden elde edip, işin kontrolden çıkmasını engellemede bir çözüm olabilmektedir.

Gün içinde verilen çay molaları, yemek saatleri kişinin duygusal olarak kendisini yenilemesi için bir fırsattır. Bu dinlenme vakitlerinin avantajlarını iyi kullanarak işin yoğun baskı ve taleplerinden uzaklaşmak faydalı olabilmektedir.

E- Kendini Tanıma

İnsanın kendini tanıması ve ihtiyaçlarının farkında olması tükenmişlikle mücadelede oldukça önemlidir. Stresle baş edebilmek için karşıt dengeleyici stratejilere ihtiyaç duyduklarının farkına varan insanlar kendi hislerine kulak verirler. Mücadelede ilk adım ne hissettiğini ve niye hissettiğini bilmektir.

Kişinin kendisini tanımasının bir boyutu, sahip olduğu benlik kavramını tanımasıdır. Benlik karmaşık bir olgudur (Baymur 1976). Bireyin ne olduğu, ne olmak istediği ve çevresince nasıl tanındığı konularındaki bilinçliliği demektir (Enç 1980). Kişinin oluşturduğu ben “ego” durumları hayata bakış tarzlarını ve gelişmelerin algılanmasında etkilidir (Arı 1989). Kişinin kendine güveni, başkalarına atfettiği değerler, işini ve mesleğini benimsemesi, hedefleri ve bu hedef doğrultusunda göstermiş olduğu çaba iş hayatını otomatik olarak etkileyecek unsurlardır.

E- Kendini Gerçekleştirme

Kendini gerçekleştirme kavramını ilk kez kullanan Maslow’ a göre, imkân sağlandığında, her insan eninde sonunda kendini gerçekleştirerek, potansiyelinin farkına varacaktır (Erden ve Akman, 1996). Maslow, sağlıklı bir kişiliğin gelişebilmesi için gerekli olan gereksinimlerden meydana gelen piramit biçiminde bir gereksinimler hiyerarşisi ortaya koymuştur. Bu piramidin en tepesinde kendini gerçekleştirme gereksinimi bulunmaktadır. Ancak kişinin kendisini gerçekleştirebilmesi için güdülenmesi daha alt basamaklarda yer alan fizyolojik, güvenlik, ait olma ve saygınlık kazanma ile ilgili gereksinimlerinin yeterince karşılanmasına bağlıdır. Piramidin alt basamaklarında bulunan temel ihtiyaçları karşılanan insan kendisini daha bağımsız, daha iyi hissedecek, sonuçta kendisinde var olan potansiyel ortaya çıkacaktır.

Kişinin kendini gerçekleştirmesi nihai bir amaçtır. İnsanoğlunun amaçlı ve devamlı çaba gösteren bir varlık olduğunu, insanın toplum içinde kişi olarak varlık ve bütünlüğünü, yaratıcılığını, amaç ve çabasını ifade eden bir ihtiyaçtır (Maslow 1954).

Maslow, kendini gerçekleştirme sürecine giren insanın, diğer insanlardan daha farklı özellikler taşıdığını ifade etmektedir. Bu insanlar psikolojik açıdan sağlıklıdır. Maslow, kendini gerçekleştiren insanın özelliklerini şu şekilde belirtmiştir (Izgar 2000):

- Kendisini, başkalarını ve doğayı olduğu gibi kabul eder. Psikolojik sağlığı yerinde olan kimse kendisinin negatif ve pozitif yönlerini olduğu gibi kabul eder ve kendisi ile barışıktır. Kendisine olduğu kadar başkalarına karşı da saygılıdır. Diğer insanların farklı duygu ve düşüncelerini hoşgörü ile karşılayarak, onları olduğu gibi kabul eder.
- İnsanlarla rahat ilişki kurabilir. Herkese karşı büyük bir sevgi ve sempati duyabilir. Kendine güveni olduğu için, başka insanlarla derin ve sevecen ilişki kurmakta zorlanmaz.
- Yaşamdan haz alır. Mesleği ve yaptığı işi benimser. Her yeni gün onlar için yeni bir başlangıçtır, keyifle yeni güne başlayabilir.
- Özerk bir yapısı vardır. Düşünce ve davranışlarında bağımsızdırlar. Doğru ve yanlış konusunda kendi değer sistemine uygun olarak karar verir.
- Kendine güveni tam, yaratıcı ve üretkendir. Problemlerini kendine özgü yöntemlerle çözebilir.
- Demokratik bir kişilik yapısına sahiptir. Başkalarına karşı saygılıdır, onların görüş ve isteklerini dikkate almaya çalışır.
- Kendi gibi tutum sergiler ve doğaldır.
- Kendisi dışındaki sorunlarla da ilgilenir. Diğer insanlara katkıda bulunabilecek hedef ve amaçlar geliştirir.
- İnsanlarla birlikte olmaktan, onlara yardımcı olmaktan zevk alır. Toplumsal kalıplara sığmaz. Kendi davranışlarının toplumsal etkenler tarafından baskı alınmasına izin vermez.
- Üstün bir mizah anlayışı vardır. En sıkıntılı durumlarda bile eğlenceli şeyler bulabilir ve olayların eğlenceli yönlerini keşfedebilir.

F- İlgörü Geliştirme

İlgörü, kişinin daha önceleri farkına varmadığı güçlerinin bilincine varması ve bu farkındalık doğrultusunda yaşamaya başlamasıdır. İlgörü, kişinin algı alanını yeni baştan organize etmesini gerektirir. Bu yeni idrak alanında, diğer öğeler arasındaki ilişkiler yeni bir şekilde görülmeye başlanır. Böylece yaşantı birikimleri birbiri ile daha iyi kaynaşır. Bütün bunlar, benliğin yeni baştan bütünleşmesi demektir (Rogers 1942).

Kişinin kendini gerçekçi bir şekilde tanıyıp anlaması, benlik geliştirmesine, ya da kişiliğinin eksik yönlerini tamamlamasına ve

geliştirmesine yol açacaktır. Böylece kişi kendisiyle ve problemleri ile ilgili uygun kararları alacak, gerekli işlemleri daha etkili bir şekilde planlayacaktır. Dolayısıyla içgörü geliştirme becerisi tükenmişlikle başa çıkmada önemli bir hedeftir.

1.7. Tükenmişliğin Sonuçları

Çam'a (1992) göre Tükenmişliğin sonuçlarına bakıldığında;

- Hizmetin niteliğinde bozulma,
- İşi savsaklama, işi bırakma eğiliminde artış,
- İşe izinsiz gelmeme, izin sonunda rapor vb. yollarla izni uzatma eğilimi,
- İşte ve iş dışında insan ilişkilerinde bozulma ve uyumsuzluk eğilimi,
- Eş ve aile bireylerinden uzaklaşma eğilimi,
- Düşük iş performansı,
- İş doyumu sağlayamama,
- Sebepsiz hastalanma eğilimleri, işteki yaralanma ve iş kazalarında artma gibi olumsuz sonuçlar görülmektedir.

Tükenmişlik yaşayan kişilerde yorgunluk, uykusuzluk, iştahsızlık, baş ağrıları, sindirim güçlükleri gibi fiziksel sonuçlar ve depresyon, kaygı, çaresizlik, özsaygının azalması, alınganlık gibi duygusal sorunlar sıklıkla görülmektedir (Torun 1995). Tükenmişlik sendromu yaşayan kişiler sıkıntılarını azaltabilmek umuduyla içki, sigara, uyuşturucu sakinleştirici tüketimini artırmakta ve zamanla bu maddelere bağımlı hale gelmektedir. İşe devamsızlık, işten ayrılma, performans ve düşme ise tükenmişlik sendromunun iş ortamındaki negatif sonuçlarıdır.

Tükenmişlik yaşayan insanlar, hizmet verme durumlarında pek istekli görünmezler ve yanında kimse yokmuş gibi davranırlar. Çok az göz göze gelir, soruları mırıltı ile cevaplarlar. Bedensel temastan kaçınırlar (el sıkma gibi). Bazı durumlarda insanlarla doğrudan ilişkili olmayan görevleri tercih ederler (Örmen 1993).

Bütün bunları dikkate alarak tükenmişliğin sonuçlarını birkaç alt başlık halinde toplamak, konunun daha net anlaşılmasını sağlayacaktır.

A- Stres Belirtileri

Stres; psikolojik, sosyal, kültürel ya da fiziksel ajanların organizmada oluşturduğu değişiklik durumudur (Ertekin 1993). Organizmanın stres verici

etkenlere gösterdiği, fizyolojik ya da psikolojik tepkilerdir. Stresin uzun sürmesi ya da ağır olması halinde, kişinin fizik ve ruh sağlığına zararlı etkileri olacağı kabul edilir.

Aşırı stres altında çalışan kişiler stres yaratan kaynaklara karşı bir takım tepkiler geliştirmektedir. Depresyon, bıkkınlık ve tatmin olmama gibi **subjektif tepkiler** yanında, dikkati toplayamama, karar vermede güçlük çekme, unutkanlık, eleştirilere karşı aşırı duyarlılık gibi **duygusal tepkiler** ve göreve zamanında gelmeme, verimsizlik, kötü çalışma atmosferi, iş tatminsizliği, yüksek kaza oranı ve işte husumete maruz kalma gibi **örgütsel tepkiler** de ortaya çıkmaktadır (Sailer 1982).

Örgütsel kökenli, stres yapıcı durumlara gösterilen bir tepki niteliği taşıyan tükenmişlik, bireylerin enerji kaynaklarını yok etmektedir. (Cordes ve Dougherty 1993). Stres altında moralini ve sağlığını kaybeden kişinin iş yerine yansıyan sonuçları performans düşüklüğü, işe devamsızlık ve yabancılaşma şeklinde karşımıza çıkmaktadır.

Stres; çalışanlar ve yöneticiler üzerinde fizyolojik ve psikolojik yıkım yapabildiğinden onların sağlığını ve örgütsel başarısını olumsuz yönde etkilemektedir. Çalışanlar üzerinde, şiddet, isteksizlik, alkol, sigara gibi davranışsal; uyku düzensizliği ve depresyon gibi psikolojik sorunlar; kalp hastalıkları, baş ve sırt ağrıları, kanser, diyabet, siroz, akciğer ve deri hastalıkları gibi fizyolojik rahatsızlıklara neden olabilmektedir.

B- İş Hayatına Etkileri

Maslach (1982), tükenmişliğin etkisinin en çok görüldüğü durumun, kişinin iş performansındaki düşüş olduğunu ifade etmektedirler. Bu düşüş kişinin niteliğinde ve iş kalitesinde kendini gösterir. Bunun sonucu olarak, motivasyon düşer, sinirlilik artar, itici davranışlar ortaya çıkar. Kararlarında isabetli değillerdir ama bu onları fazla etkilemez. Tükenmiş kişiler kendini yenileme ihtiyacı duymazlar ve yenilemek için de gerekli enerjiden yoksundurlar.

İsteddiği olanakları bulan ve ihtiyaçlarını gideren bir kimse, tatmin olacak, psikolojik yönden huzura kavuşacaktır. Aksi halde, bir tatminsizlik veya ruh çöküntüsü veya bozulma dediğimiz psikolojik durumlar ortaya çıkacaktır.

İş hayatında insan istediği işi ve bu işin kendi bilgisi ve yeteneği bölümüne giren kısmını elde ettiği sürece işinde ve iş yerinde daha verimli çalışacaktır. Böylelikle kendisine uygun bir iş yeri verilen bir kimseye, aynı zamanda maddi ve

manevi ihtiyaçlarını tatmin olanağını sağlama imkânı da verilmiş olmaktadır. Beklenti ve ihtiyaçlarının tatmin edilmediğini gören kimseler, olumsuz birtakım tutumlara sahip olacaklardır. Böylece de tatminsizlik hali ve uyuşmazlık ortaya çıkacaktır (Eren 1989).

alışan bireyin iş doyumunu sağlayamama durumu bir bıkkınlık, isteksizlik, kaçma duygusu yaşamasını ifade eder (Doğan, 1981). Bu şekilde ortaya çıkan birçok etkenin yanında kişinin işinden sağladığı doyumla da ilişkili doyumsuzluk yaşaması tükenmişlikle sonuçlanabilmektedir.

Akçamete, Kaner ve Sucuoğlu (1998) yapmış oldukları araştırmada İş doyumunu ile tükenmişlik arasında yüksek ilişki bulmuşlardır. İşinde doyumsuzluk yaşayan kişide yüksek düzeyde moral bozukluğu ve motive olamama görülmektedir. Bunun yanı sıra iş yerinde ortaya çıkan devamsızlık, somatik yakınmalar, savurganlık, kazalara neden olma gibi davranışlar morallerinin düşük olduğunu göstermektedir.

Eren (1989), iş yerinde moralleri yüksek ve düşük olarak çalışan bireylerin sergiledikleri bazı tutumlardan bahsetmiştir. Moralleri yüksek olarak çalışan bireylerin sergiledikleri tutum şunlardır;

- Birlik ve beraberlik ruhu,
- Başarma ve vazgeçmeme arzusu,
- Canlılık ve hareketlilik,
- Tatminsizliğe ve hayal kırıklığına karşı direnme,
- Hedef ve amaçlara ulaşma gayreti.

Buna karşılık zayıf bir moral duygusu içinde olanların ise;

- Duygusuzluk ve gevşeklik,
- Kavga ve çekişmeler,
- Kıskançlık veya çekememe,
- İşbirliği ruhunun yokluğu,
- Kötümserlik gibi davranışlar sergilediği gözlenmektedir

C- Kararsızlık

Kararsızlık, her şeyi kendine dert etme ve i mücadele şeklinde kendini gösterir. İ mücadele endişe ve üzüntünün artmasına neden olur. Kararsızlık, bir işin bir gndenbr güne atılmasına, insanların kendilerini yetersiz hissetmesine neden

olmaktadır. Nitekim verilmesi gereken bir kararı sürekli olarak erteleyen kimseler, çoğu zaman kendilerini yetersiz hissetmekte ve karasızlık içinde bulunmaktadır.

Kendilerine güvenleri olmadığı için her hangi bir işe nasıl başlayacaklarını bilmedikleri gibi teşebbüslerinin neye varacağını da düşünerek korkarlar. İşte bu yüzden şu veya bu iş sürekli olarak başka bir zamana bırakılır. Fakat hayatın gerçeklerinden kaçmaya, gerekli görevleri yerine getirmekten kurtulmaya imkân yoktur. Bu durum bireyin yetersizliğini arttırarak tükenmişlik yaşamasına sebep olmaktadır (Ersin 1981).

D- Yorgunluk belirtileri

Temel olarak yorgunluk soyut bir kavramdır. Yorgunluğun ölçülmesi belli bir işi yapan kimseye yorulma derecesi sorularak elde edilebilir. Bununla beraber yorgunluk ve bıkkınlık gibi duyguların birçok şeyi yansıtmaları önemlidir.

Fizyolojik düzeyde bir kimsenin enerjisini harcamasının onun fizyolojik olarak tekrar kendisine gelme hızından daha çabuk olduğu söylenebilir. Eğer fizyolojik durum hep böyle olsaydı, yorgunluk oldukça açık bir kavram olarak karşımıza çıkardı. Hâlbuki durumun böyle olmadığını ve bir kimsenin yorgunluk duygusunun işe ilgi derecesi, endişe ve gerginlik gibi fiziki olmayan faktörleri yansıttığı bir gerçektir. Ayrıca, soyut olan yorgunluk duygularının, açık bir şekilde, performansla ilgili olmadığını belirten bulguların bulunması şaşırtıcıdır. Bununla birlikte yorgunluğun anlaşılması ne kadar güç olursa olsun, bulguların birçoğu bunun performansla ilgili olduğunu ve incelenebileceğini göstermektedir. Korman (1978), bu alanda yapılan araştırmaları şöyle özetlemiştir:

- Yorgunluk, fizyolojik olarak kendini göstermeden önce yüksek düzeyde performansı etkileyebilir,
- Sonucunun bilinmesinin azaldığı veya en az olduğu karmaşık performansta bunun etkileri açık bir şekilde görülebilir,
- Yorgunluk, performans değişikliği ve çeşitli tepki örneklerinin kötü olarak bir araya gelmesi şeklinde tipik olarak görülebilir,

Zihinsel yorgunluk sıkıntıya, sıkıntı da yapılan işe karşı ilgi eksikliğine neden olmaktadır. Aşırı yorgunluk sinir bitkinliği ya da zihin durması denen duruma yol açar. Bu durumdaki kişi yoğun bir kaygı yaşar, sağlıklı düşünemez ve işinden zevk alamaz hale gelir (Pinter 1991).

E- Davranış bozuklukları

Psikolojik tatminsizlik hallerinde ortaya çıkan bu olumsuz yönde davranışlar, büyük ölçüde inanç ve tutumları etkiler. Bu gibi hallerde birey önünü tıkayan engelleri normal yollarla halletmesi gereken bir sorun olarak değil, zor kullanma ile ortadan kaldırılacak bir engel olarak görür. Birey bu yolla maddi zor kullanma yolunu tercih eder. Bazı hallerde bu tür zor ve şiddet hareketleri bireyin karşısına çıkan nesnenin bizzat kendisine yapıldığı gibi, olayla hiç ilgisi olmayan nesnelere de yöneldiği görülebilir (Eren 1989).

Psikolojik tatminsizliğin bir sonucu da hayal kırıklığıdır. Hayal kırıklığına uğramış kişinin göstereceği tepkilerden bazıları; vazgeçmek, vurdumduymazlık, çevre ile ilişkileri kesmek, herhangi bir duygusal izlenim veya kişisel katılmadan kaçınmak, bilinçsiz olarak meydana gelen aktif veya pasif direnmedir (Korman 1978).

İş ile ilgili tatminsizlik konuları aile, okul, çeşitli dernekler ve iş hayatı ile ilgili örgütler içinde hayatını sürdüren insan, bu çeşitli alanların elverişli veya elverişsiz durumlarına göre, ihtiyaçlarının kolay ve zor bir şekilde tatmin edilmesi için çaba harcayacaktır. İsteddiği olanakları bulan ve ihtiyaçlarını gideren bir kimse, tatmin olabilecek ve psikolojik yönden huzura kavuşacaktır. Aksi takdirde bir tatminsizlik veya ruhsal çöküntü dediğimiz psikolojik durumlar ortaya çıkacaktır (Eren 1989).

2.GEREÇ ve YÖNTEM

Bu çalışmada, betimsel araştırma yöntemlerinden biri olan genel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Konya il merkezinde ikamet eden, Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda görev yapan, Beden eğitimi öğretmenleri arasında tesadüfî örneklem yoluyla seçilen, 20 Bayan, 84 Erkek toplam 104 öğretmen oluşturmaktadır.

Maslach Tükenmişlik Envanteri: Maslach Tükenmişlik Envanteri (MBI) Maslach ve Jackson (1981), tarafından geliştirilmiş, Ergin (1992), tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Envanterin özgün formu “hiçbir zaman, yılda birkaç kere, ayda bir, ayda birkaç kere, haftada bir, haftada birkaç kere, her gün” şeklinde 7 basamaklı cevap seçeneklerinden oluşmaktadır. Türkçe uyarlaması ise “hiçbir zaman, çok nadir, bazen, çoğu zaman, her zaman” şeklinde 5 basamaklı cevap seçeneklerinden oluşmaktadır ve üç alt boyutu bulunmaktadır. **Duygusal Tükenme:** (Emotional Exhaustion) alt ölçeği, kişinin mesleği ya da işinden dolayı aşırı yüklenilmiş olma duygularını tanımlar ve 9 maddeden oluşmaktadır. (1.2.3.6.8.13.14.16.20). **Duyarsızlaşma:** (Depersonalization) alt ölçeği, kişinin hizmet verdikleri insanlara karşı, bireylerin kendilerine özgü birer varlık olduklarını dikkate almaksızın duygudan yoksun tutum sergilemelerini tanımlar ve 5 maddeden oluşmaktadır (5.10.11.15.22). **Kişisel Başarı:** (Personal Accomplishment) kişisel başarı alt ölçeği, bireyin yeterlilik hisleri ve işindeki başarının azalması anlamına gelir ve 8 maddeden oluşmaktadır (4.7.9.12.17.18.19.21).

Ölçeğin güvenilirliği ve geçerliği: Ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları Ergin (1992), ve Çam (1992), tarafından yapılmıştır. 552 doktor ve hemşireden elde edilen verilerin üç alt boyuta ilişkin Cronbach alfa kat sayıları Duygusal Tükenme. 83, Duyarsızlaşma. 65, Kişisel Başarı. 72'dir. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin tekrar test tekrar güvenilirlik kat sayıları ise Duygusal Tükenme. 83, Duyarsızlaşma. 72, Kişisel Başarı. 67'dir. Çam (1992), yapmış olduğu güvenilirlik çalışmasında Duygusal Tükenme. 89, Duyarsızlaşma. 71, Kişisel Başarı. 72 olarak bulmuştur. Ölçeğin yorumu şu şekildedir:

	Yüksek	Orta	Düşük
Duygusal Tükenme:	18 ve Üzeri	12- 17	0- 11
Duyarsızlaşma:	10 ve Üzeri	6- 9	0- 5
Kişisel Başarı:	0- 21	22- 25	26 ve üzeri

2.1.İstatistiksel Analizler

Verilerin analizinde değişkenlere bağlı olarak değişkenler arasındaki farklılıkların tespitinde Independent-Samples T Test kullanılmış ve yorumlar buna göre yapılmıştır.

Veriler frekans ve yüzde (%) değerleri verilerek özetlenmiştir.

3. BULGULAR

Test edilmesi için Oluşturulan alt problemler, bu bölümde sırasıyla test edilip değerlendirilmiştir

Çizelge 1. Ankete katılan deneklerin medeni hal ile tükenmişlik seviyelerinin yüzdelik dağılımları

DEĞİŞKENLER			Medeni Hal			
			Bekar		Evli	
			f	%	f	%
DÜYGUSAL TÜKENMİŞLİK	Bayan	Yüksek	5	100	5	33,3
		Normal			2	13,3
		Düşük			8	53,3
		Toplam			15	100,0
	Erkek	Yüksek	2	20	12	16,2
		Normal			17	23,0
		Düşük	8	80	45	60,8
		Toplam	10	100	74	100,0
DUYARSIZLAŞMA	Bayan	Yüksek	5	100		
		Normal			6	40,0
		Düşük			9	60,0
		Toplam			15	100,0
	Erkek	Yüksek			6	8,1
		Normal	4	40	18	24,3
		Düşük	6	60	50	67,6
		Toplam	10	100	74	100,0
KİŞİSEL BAŞARI	Bayan	Yüksek	5	100	15	100,0
		Normal	10	100	72	97,3
	Erkek	Düşük			2	2,7
		Toplam			74	100,0

Beden eğitimi öğretmenlerinin medeni hal ile tükenmişlik alt boyutlarından, duygusal tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkilere bakıldığında; bekâr bayanların %100'ü, yüksek duygusal tükenmişliğe sahip iken, evli bayanların %33,3'ü yüksek, %13,3'ü normal, %53,3'ü düşük duygusal tükenmişliğe sahiptir. Bekâr erkeklerde, %20'si yüksek, %80'i düşük duygusal tükenmişliğe sahip iken, bekâr bayanlarda ise, %16,2'si yüksek, %23'ü normal, %60,8'i düşük duygusal tükenmişliğe sahiptir.

Duyarsızlaşmada ise, bekâr bayanların %100'ü yüksek çıkarken; evli bayanlarda ise, %40'ı normal, %60'ı düşük duyarsızlaşmaya sahiptir. Bekâr erkeklerde ise; %40'ı normal, %60'ı düşük duyarsızlaşmaya sahiptir.

Kişisel başarıda ise; bekâr ve evli bayanların, %100'ü yüksek çıkarken, bekâr erkeklerde ise, %100'ü, evli erkeklerde %97,3'ü normal, %2,7'si düşük çıkmıştır.

Çizelge 2. Ankete katılan bayan ve erkek deneklerin yaş gruplarına göre tükenmişlik seviyelerinin yüzdelik dağılımları

Değişkenler			Yaş Grupları							
			21-26		27-32		33-38		39 ve üstü	
			f	%	f	%	f	%	f	%
DÜYGUSAL TÜKENMİŞLİK	Bayan	Yüksek	2	100	4	33,3	2	50,0	2	100
		Normal					2	50,0		
		Düşük			8	66,7				
		Toplam	2		12	100,0	4	100,0		
	Erkek	Yüksek			8	21,6	6	15,4		
		Normal			4	10,8	11	28,2	2	50
		Düşük	4	100	25	67,6	22	56,4	2	50
		Toplam	4		37	100,0	39	100,0	4	100
DUYARSIZLAŞMA	Bayan	Yüksek			3	25,0	2	50,0		
		Normal	2	100	2	16,7	2	50,0		
		Düşük			7	58,3			2	100
		Toplam	2		12	100,0	4	100,0		
	Erkek	Yüksek			4	10,8	2	5,1		
		Normal	2	50	11	29,7	9	23,1		
		Düşük	2	50	22	59,5	28	71,8	4	100
		Toplam	4	100	37	100,0	39	100,0		
KİŞİSEL BAŞARI	Bayan	Yüksek	2	100	12	100,0	4	100,0	2	100
	Erkek	Normal	4	100	35	94,6	39	100,0	4	100
		Düşük			2	5,4				
	Toplam				37	100,0				

Beden eğitimi öğretmenlerinin, yaş durumlarına göre, bayanların duygusal tükenmişleri 33–38 yaş gurubunda yüksek ve orta çıkarken, erkeklerde ise duygusal tükenmişlik düşük ve orta seviyede çıkmıştır.

Duyarsızlaşmada ise, bayan ve erkeklerin yaş durumlarına göre düşük ve orta çıkmıştır. Kişisel başarıda, bayanların ve erkeklerin yaş durumlarına göre, % 100 yüksek çıkmıştır.

Çizelge 3. Ankete katılan bayan ve erkek deneklerin meslek çalışma yıllarına göre tükenmişlik seviyelerinin yüzdelik dağılımları

Değişkenler		Meslek çalışma yılı							
		1-5		6-10		11-15		16 ve üstü	
		f	%	f	%	f	%	f	%
DÜYGUSAL TÜKENMİŞLİK	Bayan	Yüksek	2	25	8	66,7			
		Normal			2	16,7			
		Düşük	6	75	2	16,7			
		Toplam	8	100	12	100,0			
	Erkek	Yüksek			12	25,0	2	10	
		Normal			11	22,9	4	20	2
		Düşük	14	100	25	52,1	14	70	100
		Toplam	14		48	100,0	20	100	
DUYARSIZLAŞMA	Bayan	Yüksek			5	41,7			
		Normal	4	50	2	16,7			
		Düşük	4	50	5	41,7			
		Toplam	8	100	12	100,0			
	Erkek	Yüksek			4	8,3	2	10	
		Normal	4	28,5	12	25,0	6	30	
		Düşük	10	71,4	32	66,7	12	60	2
		Toplam	14	100	48	100,0	20	100	100
KİŞİSEL BAŞARI	Bayan	Yüksek	8	100	12	100,0			
	Erkek	Yüksek	14	100	46	95,8	20	100	2
		Düşük			2	4,2			100
	Toplam				48	100,0			

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin çalışma yıllarına göre, tükenmişliğin alt boyutlarından, duygusal tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkilere bakıldığında bayanlarda, 1 ve 5 yıl arası % 75'i, düşük çıkarıken, 6 ve 10 yıl arası % 66,7'si yüksek çıkmıştır, erkekler de ise 1 ve 5 yıl arası %100'ü, 6 ve 10 yıl arası % 52,1'i düşük duygusal tükenmişliğe sahiptir.

Duyarsızlaşmada ise, bayanların ve erkeklerin çalışma yıllarına göre, düşük ve orta seviyede çıkmıştır.

Kişisel başarıda, bayanların ve erkeklerin çalışma yıllarına göre, % 100 yüksek çıkmıştır.

Çizelge 4. Ankete katılan bayan ve erkek deneklerin öğretmenlik dışı herhangi bir meslek çalışma yıllarına göre tükenmişlik seviyelerinin yüzdelik dağılımları

DEĞİŞKENLER			Öğretmenlik dışı meslek			
			Evet		Hayır	
			f	%	f	%
DÜYGUSAL TÜKENMİŞLİK	Bayan	Yüksek	2	100,0	8	44,4
		Normal			2	11,1
		Düşük			8	44,4
		Toplam			18	100,0
	Erkek	Yüksek	2	14,3	12	17,1
		Normal	2	14,3	15	21,4
		Düşük	10	71,4	43	61,4
		Toplam	14	100,0	70	100,0
	DUYARSIZLAŞMA	Yüksek	2	100,0	3	16,7
		Normal			6	33,3
		Düşük			9	50,0
		Toplam			18	100,0
KİŞİSEL BAŞARI	Bayan	Yüksek	2	100,0	18	100
		Yüksek	12	85,7	70	100
		Düşük	2	14,3		
		Toplam	14	100,0		
	Erkek	Yüksek	2	14,3	4	5,7
		Normal	2	14,3	20	28,6
		Düşük	10	71,4	46	65,7
		Toplam	14	100,0	70	100,0
	Bayan	Yüksek	2	100,0	18	100
		Yüksek	12	85,7	70	100
		Düşük	2	14,3		
		Toplam	14	100,0		

Ankete katılan bayan ve erkek deneklerin öğretmenlik dışı herhangi bir meslekte çalışma yıllarına göre, tükenmişlik alt boyutlarından, duygusal tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkilere bakıldığında bayanlarda, öğretmenlik dışı bir meslekte çalışanların duygusal tükenme yüksek çıkar iken, herhangi bir meslekte çalışmayanların yüksek ve düşük çıkmıştır. erkekler de ise, öğretmenlik dışı bir meslekte çalışan veya çalışmayanların düşük çıkmıştır.

Duyarsızlaşmada ise, bayanların öğretmenlik dışı bir meslekte çalışanların %100'ü yüksek çıkar iken ve erkeklerde düşük seviyede çıkmıştır.

Kişisel başarıda, bayanların ve erkeklerin öğretmenlik dışı bir meslekte çalışanların yüksek çıkmıştır.

Çizelge 5. Ankete katılan bayan ve erkek deneklerin öğretmenlik mesleğini severek yapmalarının yüzdeler dağılımları

Değişkenler		Meslek severek yapma					
		Evet		Hayır		Kısmen	
		f	%	f	%	f	%
DÜYGUSAL TÜKENMİŞLİK	Bayan	Yüksek	6	37,5		4	100,0
		Normal	2	12,5			
		Düşük	8	50			
		Toplam	16	100			
	Erkek	Yüksek	9	12		5	71,4
		Normal	15	20		2	28,6
		Düşük	51	68	2	100	
		Toplam	75	100		7	100,0
DUYARSIZLAŞMA	Bayan	Yüksek	2	12,5		3	75,0
		Normal	6	37,5			
		Düşük	8	50,0		1	25,0
		Toplam	16	100,0		4	100,0
	Erkek	Yüksek	4	5,3		2	28,6
		Normal	19	25,3	2	100	14,3
		Düşük	52	69,3		4	57,1
		Toplam	75	100,0		7	100,0
KİŞİSEL BAŞARI	Bayan	Yüksek	16	100		4	100
		Yüksek	75	100		7	100
	Erkek	Düşük			2	100	
		Toplam					

Ankete katılan beden eğitimi öğretmenlerinin öğretmenlik mesleğini severek yapma durumlarına göre, tükenmişlik alt boyutlarından, duygusal tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkilere bakıldığında bayan ve erkeklerde düşük çıkmıştır.

Duyarsızlaşmada ise, bayan ve erkelerde düşük çıkmıştır.

Kişisel başarıda, bayanların ve erkeklerin öğretmenlik mesleğini severek yapmaları yüksek çıkmıştır.

Çizelge 6. Ankete katılan bayan ve erkek deneklerin alanla ilgili makale okumayı severek yapmalarının yüzdelik dağılımları

Değişkenler		Alanla ilgili Makale okuma					
		Evet		Hayır		Kısmen	
		f	%	f	%	f	%
DÜYGUSAL TÜKENMİŞLİK	Bayan	Yüksek	2	50,0		8	50,0
		Normal				2	12,5
		Düşük	2	50,0		6	37,5
		Toplam	4	100,0		16	100,0
	Erkek	Yüksek	4	14,8	5	20	15,6
		Normal	6	22,2	3	12	25,0
		Düşük	17	63,0	17	68	59,4
		Toplam	27	100,0	25	100	100,0
DUYARSIZLAŞMA	Bayan	Yüksek	2	50,0		3	18,8
		Normal	2	50,0		4	25,0
		Düşük				9	56,3
		Toplam	4	100,0		16	100,0
	Erkek	Yüksek			2	8	12,5
		Normal	5	18,5	11	44	18,8
		Düşük	22	81,5	12	48	68,8
		Toplam	27	100,0	25	100	100,0
KİŞİSEL BAŞARI	Bayan	Yüksek	4	100		16	100
	Erkek	Yüksek	27	100	23	92	100
		Düşük			2	8	
		Toplam			25	100	

Beden eğitimi öğretmenlerinin alanları ilgili makale okuma ile tükenmişlik alt boyutlarından, duygusal tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkilere bakıldığında, bayanlarda yüksek ve düşük çıkarıken, erkeklerde ise, düşük çıkmıştır.

Duyarsızlaşmada ise, bayanlarda yüksek ve orta çıkarıken erkeklerde ise, düşük çıkmıştır.

Kişisel başarıda, bayanların ve erkeklerin öğretmenlik alanları ilgili makale okuma yüksek çıkmıştır.

Çizelge 7. Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyi alt ölçek puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X} \pm ss$	t
Duygusal Tükenmişlik	Bayan	20	14,7 $\pm$ 7,5	2,442*
	Erkek	84	10,8 $\pm$ 6,0	
Duyarsızlaşma	Bayan	20	6,1 $\pm$ 5,6	1,992
	Erkek	84	4,7 $\pm$ 3,1	
Kişisel Başarı	Bayan	20	7,6 $\pm$ 3,9	-1,933
	Erkek	84	9,8 $\pm$ 4,7	

Beden Eğitimi öğretmenlerinin, tükenmişlik alt boyutlarından; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı puan ortalamaları arasında anlamlı fark olup olmadığı t testi ile sınanmıştır. Duygusal tükenme cinsiyete göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunurken ($p < 0.05$), duyarsızlaşma ve kişisel başarı puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında, bayan ve erkek Beden eğitimi öğretmenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

4. TARTIŞMA

Bu çalışmada, Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla Konya il merkezinde ilköğretim ve orta öğretim devlet kurumlarında görev yapan 20'si bayan, 84'ü erkek toplam 104 Beden eğitimi öğretmenine Maslach Tükenmişlik Ölçeği uygulanmıştır. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin de meslekte etkin ve verimli olarak çalışmalarını etkileyen bazı stres faktörleri vardır. Bu stres faktörleri öğretmenlerin kendi içsel ve dışsal etkenlerden kaynaklanabilmektedir. Öğretmenler, bu stres faktörlerini yaşamında düzenlemesiyle ilintili olarak tükenmişlik yaşayabilmektedirler. Araştırmanın amacı doğrultusunda geliştirilen alt problemler, sırasıyla yorumlanıp tartışılmıştır.

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarı puan ortalamaları arasında verilerin analizinde değişkenlere bağlı olarak değişkenler arasındaki farklılıkların tespitinde Independent-Samples T Test kullanılmış ve yorumlar buna göre yapılmıştır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin medeni hal ile tükenmişlik alt boyutlarından, duygusal tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkilere bakıldığında; bekâr bayanların %100'ü, yüksek duygusal tükenmişliğe sahip iken, evli bayanların %33,3'ü yüksek, %13,3'ü normal, %53,3'ü düşük duygusal tükenmişliğe sahiptir. Bekâr erkeklerde, %20'si yüksek, %80'i düşük duygusal tükenmişliğe sahip iken, bekâr bayanlarda ise, %16,2'si yüksek, %23'ü normal, %60,8'i düşük duygusal tükenmişliğe sahiptir.

Duyarsızlaşmada ise, bekâr bayanların %100'ü yüksek çıkarken; evli bayanlarda ise, %40'ı normal, %60'ı düşük duyarsızlaşmaya sahiptir. Bekâr erkeklerde ise; %40'ı normal, %60'ı düşük duyarsızlaşmaya sahiptir.

Kişisel başarıda ise; bekâr ve evli bayanların, %100'ü yüksek çıkarken, bekâr erkeklerde ise, %100'ü, evli erkeklerde %97,3'ü normal, %2,7'si düşük çıkmıştır.

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin yaş durumlarına göre, tükenmişliğin alt boyutlarından duygusal tükenmişlik düzeyleri arasında ilişkiye bakıldığında, bayanların duygusal tükenmişleri, 27 ve 32 yaş arası % 66,7 düşük, 33–38 yaş arası % 50'si yüksek ve orta, 39 yaş ve üzeri %100 yüksek iken, erkeklerde ise duygusal tükenmişlik, 27 ve 32 yaş arası % 67,6'sı düşük, 33 ve 38 yaş arası olanlarında % 56,4'ü düşük duygusal tükenmişliğe sahiptir.

Duyarsızlaşmada ise, bayanların 21 ve 26 yaş arası %100 normal, 27–32 yaş arası %58,3 düşük, 33–38 yaş arası %50 yüksek ve normal duyarsızlaşmaya sahip iken erkeklerin yaş durumlarına göre düşük ve orta çıkmıştır.

Kişisel başarıda, bayanların ve erkeklerin yaş durumlarına göre, % 100 yüksek çıkarken; erkeklerde ise %100 normal çıkmıştır (Çizelge 3,2).

Topaloğlu ve Arkadaşları (2007) de Ankara il merkezinde yaptığı araştırmaya katılan öğretmenlerin mesleki tükenmişlik ortalamaları ile yaş değişkeni arasındaki ilişkinin dağılımı arasında istatistiksel bir ilişkinin olup olmadığı araştırılmış olup, böyle bir ilişkinin olmadığını tespit etmiştir. Bu bulgu bizim yaptığımız çalışmayla zıtlık göstermektedir.

Avşaroğlu ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışmada, öğretmenlerin yaş gruplarına göre duygusal tükenme ve duyarsızlaşma puanlarında anlamlı düzeyde farklılaşma bulmuşlardır. Bu araştırmanın bulgusunun aksine duygusal tükenmenin yoğun yaşandığı dönem ileri yaşlar olarak gözlemişlerdir. Öte yandan Kırılmaz diğ. (2003), yaşla tükenmişlik düzeyi arasında manidar bir ilişkinin olmadığını vurgulamıştır. Taşkın (2004), spor yöneticilerinde tükenmişlik düzeyinin yaşla manidar ilişkisinin olmadığını saptamıştır. Bu bulgular bizim yaptığımız çalışmayla paralellik ve zıtlık göstermektedir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin çalışma yıllarına göre, tükenmişlik alt boyutlarından, duygusal tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkilere bakıldığında bayanlarda, 1 ve 5 yıl arası % 75'i düşük, 6 ve 10 yıl arası % 66,7'si yüksek iken, erkekler de ise 1 ve 5 yıl arası %100'ü, düşük, 6 ve 10 yıl arası % 52,1'i düşük, 11 ve 15 yıl arası %70'i düşük duygusal tükenmişliğe sahiptir.

Duyarsızlaşmada ise, bayanlarda 1 ve 5 yıl arası %50'si normal ve düşük iken erkeklerde ise 1 ve 5 yaş arası %71,4'ü düşük, 6 ve 10 yıl arası 66,7 si düşük duygusal tükenmişliğe sahiptir.

Kişisel başarıda, bayanların ve erkeklerin çalışma yıllarına göre, % 100 yüksek çıkmıştır (Çizelge 3,3).

Beden eğitimi öğretmenlerinin öğretmenlik dışı herhangi bir meslek çalışma yıllarına göre, tükenmişlik alt boyutlarından, duygusal tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkilere bakıldığında; bayanlarda herhangi bir işte çalışanların duygusal tükenmişlik % 100'ü yüksek çıkarken, erkeklerde ise, %71,4'ü düşük duygusal tükenmişliğe sahiptir.

Duyarsızlaşmada ise, bayanlarda herhangi bir işte çalışanların duyarsızlaşması %100'ü yüksek çıkarken, erkeklerde ise, %71,4'ü düşük duyarsızlaşmaya sahiptir.

Kişisel başarıda, bayanların ve erkeklerin çalışma yıllarına göre yüksek çıkmıştır (Çizelge 3,4).

Beden eğitimi öğretmenlerinin öğretmenlik mesleğini severek yapma durumlarına göre, tükenmişlik alt boyutlarından, duygusal tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkilere bakıldığında bayanların %37,5'i, yüksek, %12,5'i normal, %50 si düşük duygusal tükenmişliğe sahip iken, erkekler de ise %12'si yüksek, %20'si normal, %68'i düşük duygusal tükenmişlik çıkmıştır.

Duyarsızlaşmada ise, bayanların, %12,5'i yüksek, %37,5'i normal, %50'si düşük, erkekler de ise, %5,3'ü yüksek, %25,3' normal, %69,3'ü düşük duyarsızlaşma çıkmıştır.

Kişisel başarıda, bayanların ve erkeklerin öğretmenlik mesleğini severek yapmaları yüksek çıkmıştır (Çizelge 3,5).

Beden eğitimi öğretmenlerinin alanları ilgili makale okuma ile tükenmişlik alt boyutlarından, duygusal tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkilere bakıldığında, bayanlarda %50 yüksek ve %50 düşük çıkar iken, erkeklerde ise, %14,8'i yüksek, %22,2'si normal, %63'ü düşük çıkmıştır.

Duyarsızlaşmada ise, bayanlarda %50'si yüksek, %50'si normal çıkar iken erkeklerde ise, %18,5'i normal, %81,5'i düşük çıkmıştır.

Kişisel başarıda, bayanların ve erkeklerin öğretmenlik alanları ilgili makale okuma yüksek çıkmıştır (Çizelge 3,6).

Beden Eğitimi öğretmenlerinin, tükenmişlik alt boyutlarından; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı puan ortalamaları arasında anlamlı fark olup olmadığı t testi ile sınanmıştır. Duygusal tükenme cinsiyete göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunurken ($p < 0.05$), duyarsızlaşma ve kişisel başarı puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında, bayan ve erkek Beden eğitimi öğretmenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Araştırmanın bulgusuna göre öğretmenlerin cinsiyetlerine göre tükenmişlik alt boyutları (duygusal tükenmişlik) arasında manidar farklılığın çıkmış olması yapılan bazı çalışmalarla paralellik göstermemiştir (Dolunay, 2002; Çokluk, 1999).

Araştırmanın bulgusuna göre öğretmenlerin cinsiyetlerine göre tükenmişlik alt boyutları (duyarsızlaşma ve kişisel başarı) arasında manidar farklılığın çıkmamış olması yapılan bazı çalışmalarla paralellik göstermiştir (Dolunay, 2002; Çokluk, 1999).

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Öğretmenlerin yaşlarının artması veya azalmasının mesleki tükenmişlik düzeyleri üzerinde bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir

Bayan öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri bay öğretmenlerin mesleki tükenmişliklerine göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Öğretmenlik mesleğini yapan bireylerin maddi kaygılarının giderilmesi mesleğin gereklerini yerine getirmelerinde önemli bir katkı sağlayacak ve mesleki tükenmişliklerinin engellenmesinde etkili olacaktır.

Öğretmenlik mesleğinin toplumda hak ettiği değeri bulması sağlanmalıdır.

Çalıştıkları okullardaki yöneticilerin aldıkları karar ve uygulamalarında adaletli davranmaları öğretmenlerin verimliliği ve motivasyonunu artıracaktır.

Öğretmenlerin kurumlarındaki fiziksel şartlar ve çalışma ortamlarının iyileştirilmesi mesleki tükenmişlikten uzaklaşmalarına katkı sağlayacaktır.

Beden Eğitimi Öğretmen adaylarına öğretmenliğe başladıklarında kendilerini bekleyen sorunlar konusunda gerçekçi bilgiler verilerek olumlu bir yapılandırmaya gidilmelidir. Ayrıca yeni beden eğitimi öğretmenlerin karşılaştıkları sorunlar ve bu sorunların çözüm yolları araştırılmalıdır.

6. ÖZET
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN MESLEKİ TÜKENMİŞLİK
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Şirin PEPE

Danışmanı

Yrd. Doç Dr. Özden TAŞĞIN

Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi/Konya–2008

Bu çalışmada Konya il merkezinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik durumunu ortaya konulmaya amaçlanmış olup, bu genel amaç doğrultusunda geliştirilen alt problemlere cevap aranmıştır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlere göre duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarı puan ortalamaları arasında değişkenlere bağlı olarak, medeni hallerine, yaşlarına, meslekteki çalışma yılı, öğretmenlik mesleğinden ayrı herhangi bir işle uğraşma, meslekten memnurluk derecelerine ve alanları ile ilgili makale okumasına durumları açısından aralarında anlamlı bir fark bulunup bulunmadığı araştırılmıştır.

Maslach Tükenmişlik Envanteri: Maslach Tükenmişlik Envanteri (MBI) Maslach ve Jackson (1981), tarafından geliştirilmiş, Ergin (1992), tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

Bu çalışmada, betimsel araştırma yöntemlerinden biri olan genel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Konya il merkezinde ikamet eden, Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda görev yapan, Beden eğitimi öğretmenleri arasında tesadüfî örneklem yoluyla seçilen, 20 Bayan, 84 Erkek toplam 104 öğretmen dâhil edilmiştir.

Verilerin analizinde mesleki tükenmişlik düzeylerinin cinsiyetlere göre farklılığı Independent-Samples T Test kullanılarak tespit edilmiş ve yorumlar buna göre yapılmıştır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin medeni hal ile tükenmişlik alt boyutlarından, duygusal tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkilere bakıldığında; bekâr bayanların yüksek duygusal tükenmişliğe sahip iken, evli bayanların yüksek, normal ve düşük duygusal tükenmişliğe sahiptir. Bekâr erkeklerde, yüksek ve düşük duygusal tükenmişliğe sahip iken, bekâr bayanlarda ise, yüksek, normal ve düşük duygusal tükenmişliğe sahiptir.

Duyarsızlaşmada ise, bekâr bayanların yüksek çıkarken; evli bayanlarda ise, normal ve düşük duyarsızlaşmaya sahiptir. Bekâr erkeklerde ise; normal ve düşük duyarsızlaşmaya sahiptir.

Kişisel başarıda ise; bekâr ve evli bayanlarda, yüksek çıkmıştır.

Yaş durumlarına göre, bayanların duygusal tükenmişleri 33–38 yaş gurubunda yüksek ve orta çıkarken, Erkeklerde ise duygusal tükenmişlik düşük ve orta seviyede çıkmıştır.

Duyarsızlaşmada ise, bayan ve erkeklerin yaş durumlarına göre düşük ve orta çıkmıştır. Kişisel başarıda, bayanların ve erkeklerin yaş durumlarına göre, yüksek çıkmıştır.

Çalışma yıllarına göre, tükenmişliğin alt boyutlarından, duygusal tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkilere bakıldığında bayanlarda, 1 ve 5 yıl arası düşük çıkar iken, 6 ve 10 yıl arası yüksek çıkmıştır. Erkekler de ise 1 ve 5 yıl ve 6 ve 10 yıl arası düşük duygusal tükenmişliğe sahiptir.

Duyarsızlaşmada ise, bayanların ve erkeklerin çalışma yıllarına göre, düşük ve orta seviyede çıkmıştır.

Kişisel başarıda, bayanların ve erkeklerin çalışma yıllarına göre, % 100 yüksek çıkmıştır.

Öğretmenlik dışı herhangi bir meslekte çalışma yıllarına göre, duygusal tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkilere bakıldığında bayanlarda, Öğretmenlik dışı bir meslekte çalışanların duygusal tükenme yüksek çıkar iken, herhangi bir meslekte çalışmayanların yüksek ve düşük çıkmıştır. Erkekler de ise, Öğretmenlik dışı bir meslekte çalışan veya çalışmayanların düşük çıkmıştır.

Duyarsızlaşmada ise, bayanların Öğretmenlik dışı bir meslekte çalışanların yüksek çıkar iken ve erkeklerde düşük seviyede çıkmıştır.

Kişisel başarıda, bayanların ve erkeklerin öğretmenlik dışı bir meslekte çalışanların yüksek çıkmıştır.

Öğretmenlik mesleğini severek yapma durumlarına göre, duygusal tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkilere bakıldığında bayan ve erkeklerde düşük çıkmıştır.

Duyarsızlaşmada ise, bayan ve erkelerde düşük çıkmıştır.

Kişisel başarıda, bayanların ve erkeklerin öğretmenlik mesleğini severek yapmaları yüksek çıkmıştır.

Alanları ilgili makale okuma ile duygusal tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkilere bakıldığında, bayanlarda yüksek ve düşük çıkar iken, erkeklerde ise, düşük çıkmıştır.

Duyarsızlaşmada ise, bayanlarda yüksek ve orta çıkar iken erkeklerde ise, düşük çıkmıştır.

Kişisel başarıda, bayanların ve erkeklerin öğretmenlik alanları ilgili makale okuma yüksek çıkmıştır.

Sonuç olarak, Beden Eğitimi öğretmenlerinin, duygusal tükenme cinsiyete göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunurken ($p<0.05$), duyarsızlaşma ve kişisel başarı puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında, bayan ve erkek Beden eğitimi öğretmenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

7. ABSTRACT

INVESTIGATING THE PROFESSIONAL BURNOUT LEVEL OF THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORT TEACHERS

Şirin PEPE

Consultant:

Assoc Prof. Dr. Özden TAŞĞIN

Sport Management Department

Post Graduate Thesis Konya 2008

In this study, it was aimed to introduce the professional burnout state of the teachers of physical education serving in the Konya City and the answers were sought to the sub- problems developed in the direction of this general aim.

It was researched whether according to the genders of the teachers of physical education, there was a significant difference between their emotional burnout, desensitization and personal accomplishment scores, depending on the various variables, regarding to marital status, age, length of service in the profession, working in other job other than teaching, the degree of professional satisfaction, reading the article about their working field.

Maslach Burnout Inventory (MBI), developed by Maslach and Jackson (1981), was adapted to Turkish by Ergin (1992).

In this study, general scanning model, one of the methods of narrative research, was used. The universe of the study were included 104 teachers, 20 female 84 male, living in the Konya City, serving in the schools of National Educational Ministry, selected via randomly sampling from the teachers of physical education.

During analyzing the data, the difference of professional burnout levels according to the genders was identified using Independent Samples T-Test and interpretation was made according to this.

When regarding to the relationship between marital status of the teachers of physical education and their emotional burnout levels, one of the sub- dimensions of burnout, married females had high, normal, and low emotional burnout, while single females had high emotional burnout. While the single males had high and low emotional burnout, single females had high, normal, and low emotional burnout.

While desensitization was higher for single females, it was normal and low for married females. Single males had normal and low desensitization.

Personal accomplishment of single and married females was high.

According to the state of age, while the emotional burnout of the females was high and medium in the age group “33 - 38”, emotional burnout of the males became low and medium in the same age group.

Desensitization resulted in low and medium according to the age states of males and females. Personal accomplishment became higher according to the age states of males and females.

According to the length of service, when regarding to the relationships between emotional burnout levels, which are from sub-dimensions of burnout, for females, 6 – 10 years was higher, while 1 – 5 years and 6 – 10 years were higher. The males had lower emotional levels for the length of service 1 – 5 years and 6 – 10 years.

Desensitization, according to the length of service of males and females, became in lower and medium level

Personal accomplishment, according to the length of service of males and females, resulted in higher level by 100 %.

According to the length of service in any profession other than teaching, when regarding to the relationships between the emotional burnout levels, for the females, while those working in the profession other than teaching resulted in higher emotional burnout levels, this level was higher and lower for those not working in any profession other than teaching. For males, this was lower for those working and not working in the professions other than teaching.

While desensitization in females was higher for those working in the profession other than teaching, in males, it was in lower level.

Personal accomplishment of the females and males working in the profession other teaching became higher.

According to the case of making the profession of teaching from the hearth, when regarding to the relationships between emotional burnout levels, this became lower for females and males. In desensitization, this was lower for males and females.

In personal accomplishment, making of females and males the profession of teaching from the hearth was higher.

When regarding to the relationship between reading article about their working fields and emotional burnout levels, this was higher and lower for the females, lower for the males.

In personal accomplishment, females and males' reading articles about their working field was higher.

In consultation for the teacher of physical education, when the emotional burnout was compared to the gender, while it was found that there was a statistically significant difference ($p < 0.05$), when the scores of desensitization and personal accomplishment was compared to the gender, it was not determined that there was any statistically significant difference between the female and males teachers of physical education.

8. KAYNAKÇA

- 1- Ağaoğlu, E ve Ark. "Araştırma Görevlilerinin Kendi Tükenmişlik Düzeylerinin İlişkin Görüşleri" XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, Malatya, 2004.
- 2- Avşaroğlu, S; Deniz, M.E; Kahraman, A. "Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi". Konya: S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. Sayı,13. 2005.
- 3- Arı, R. "Üniversite Öğrencilerinin Baskın Ben Durumları ile Bazı Özlük Niteliklerinin, Ben Durumlarına Atılganlık ve Uyum Düzeylerine Etkisi". (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1989.
- 4- Aslan, H. "Tıpta Uzmanlık Öğrencisi Hekimlerde Tükenme Düzeyleri". Türk Psikiyatri Dergisi, Cilt: 7, S:1. 1996.
- 5- Baymur, F. "Benlik Yapısı ve Ruh Sağlığı". Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı Ders Notları, 1976.
- 6- Cardinell, C.F. "Mid-Life Professional Crises: Two Hypotheses". The annual Meeting of the National Conference of Professors of Educational Administration, Seattle, 1981.
- 7- Cherniss, C. "Professional Burnout in Human Service Organizations". Praeger Press, Newyork, 1980.
- 8- Cherniss, C. "Staff Burnout: Too Much Stress or Little Commitment" (Paper) Lake Wilderness Conference on the Impact of Residential Environments on Retarded Persons and their Care Providers. August. 28-31, 1982.
- 9- Cordes, S.L. Dougherty, T. W. "A Review and an Integration of Research on Job Burnout". Academy of Management Review.18, (4), 1993.
- 10- Çam, O. "Hemşirelerde Tükenmişlik ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi". (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 1991.
- 11- Çam, O. "Tükenmişlik Envanterinin Geçerlilik ve Güvenirliğinin Araştırılması". VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları El Kitabı, 1992.
- 12- Çokluk, Ö. "Zihinsel ve İşitme Engelliler Okulunda Görev Yapan Yönetici ve Öğretmenlerde Tükenmişliğin Kestirilmesi". (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. (1999).
- 13- Demir, A. "Hemşirelerin Tükenmişlik Düzeyleri ve Tükenmişliği Etkileyen Faktörler". (Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi). Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 1995.
- 14- Doğan, H.S. "Rol Çatışması ve İşgören sorunları". Yönetim Psikolojisi II. Ankara: TODAİE Yayınları, No: 201, 1981.

- 15- Dolan, N. "The Relationship Between Burnout and Job Satisfaction in Nurses". Journal of Advanced Nursing, Vol: 12, 1987.
- 16- Dolunay, A.B "Genel Liseler ve Teknik-Ticaret-Meslek Liselerinde Görevli Öğretmenlerde Tükenmişlik Durumu". Ankara: Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası. 55 (1). (2002).
- 17- Duxbury, M.L. Armstrong, G. D. "Head Nurse Leadership Style With Staff Nurse Burnout And Job Satisfaction In Nationatal Intensive Care Units". Nursing Research, Vol:33. N, 2, 1984.
- 18- Edelwich, J. Brodsky, A. "Burnout (Stages of Disillusionment in the Helping Professions". New York: Human Science Press, 1980.
- 19- Enç, M. "Ruhbilim Terimleri Sözlüğü". Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları. 2. Baskı, 1980.
- 20- Erden, M. Akman, Y. "Eğitim Psikolojisi". (Gelişim-Öğrenme-Öğretme). Arkadaş Yayınevi, 1996.
- 21- Eren, E. "Yönetim Psikolojisi". İstanbul: İstanbul İşletme İktisadı Enstitüsü Yayını, No: 105, 1989.
- 22- Ergin, C. "Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Uyarlanması". VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları. Türk Psikologlar Derneği Yayını, 1993, s: 143-154.
- 23- Ersin, M. "Eğitimde Psikolojinin Rolü". İstanbul: Milli Eğitim Basımevi. Öğretmen Kitapları, No: 154, 1981.
- 24- Ertekin, Y. "Stres ve Yönetim". Ankara: TDOAİE Yayınları, No: 253, 1993.
- 25- Freudenberg, N.D. "Staff Burnout". 1. of Social Issue, 30, 1974.
- 26- Glogow, E. "Bornout and Locus of Control". Public Personnel Management. (Spring). pp. 79-83, 1986.
- 27- Gökçakan, Z; Özer, R. "Doğu Karadeniz Bölgesindeki Görevli Rehber Öğretmenlerde Tükenmişlik Düzeyi Nedenleri ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi". Eskişehir: IX. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, 1999.
- 28- Izgar, H. "Okul Yöneticilerinin Tükenmişlik Düzeyleri (Bornout) Nedenleri ve Bazı Etken Faktörlere Göre İncelenmesi". (Yayınlanmış Doktora Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2000.
- 29- Izgar, H. "Endüstri ve Örgüt Psikolojisi". (Edit: Hüseyin Izgar), Konya: Eğitim Kitap evi Yayınları, 2003.
- 30- Kavla, İ. "Hemşirelerde İş Doyumu ile Tükenmişlik İlişkisi". (Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 1998.
- 31- Korman, A.K. "Endüstriyel ve Organizasyonel Psikoloji". (Çev: Akhun, İ. Ve Alkan, C.). Ankara: Milli Eğitim Basımevi, Öğretmen Kitapları, No: 141, 1978.

- 32- Kırılmaz, A.Y; Çelen, Ü; Sarp, N. “İlköğretimde Çalışan Bir Öğretmen Grubunda “Tükenmişlik Durumu” Araştırması”. İlköğretim online 2 (1) 2-9. 2003.
- 33- Maslach, C. “Burnout: The Cost of Caring”. New Jersey: Prentice-Hall, 1982, S. 3.
- 34- Maslach, C. Jackson, S. E. “The Measurement of Experienced Burnout”. Journal of Occupational Behavior, 2, 1981.
- 35- Maslach, C. Jackson, S. E. “Maslach Burnout Inventory Manual”. (2.Ed.), Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1986.
- 36- Maslow, A.H. “Motivation and Personality”. New York: Harpers, 1954.
- 37- Molassiotis, A. Haberman, M. “Evaluation of Burnout and Job Satisfaction in Marrow Transplant Nurses”. Cancer Nursing, Vol:19. N, 5, 1996.
- 38- Örmən, U. “Tükenmişlik Duygusu ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1993.
- 39- Özdemir, S ve Yalın H,İ. Öğretmenlik mesleğine giriş, Nobel yayınları dağıtımı, 2. Baskı, Ankara, 1999.
- 40- Özer, R. “Rehber Öğretmenlerde Tükenmişlik Düzeyi Nedenleri ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1998.
- 41- Peker, R. Anadolu İlköğretim ve Lise Öğretmenlerinde Mesleki Tükenmişliğin Bazı değişkenlere Göre İncelenmesi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fak. dergisi, Bursa, 2002.
- 42- Pines, A.M. Aranson, E. “Career Burnout (Causes and Cures). New York: The Free Press, 1988.
- 43- Pinter, R. ve Diğ. “Eğitim Psikolojisi”. (Çev: Sabri Akdeniz). İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi yayınları, 1991.
- 44- Rogers, C.R. “Counseling and Psychotherapy”. Boston: Houghton Mifflin, 1942.
- 45- Sailer, H.R “Stress: Causes, Consequences and Coping Strategies”. Stress Management, July-August, 1982.
- 46- Sever, D.A. “Hemşirelerin İş Stresi ile Başa Çıkma Yolları ve Bunun Sonuçlarının Araştırılması”. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 1997.
- 47- Sümbül, A.M. “An Analysis of Relations Among Locus of Control, Burnout And Job Satisfaction in Turkish High School Teacher”. Australian Journal of Education. Vol, 47, No:1, 2003.
- 48- Taşgın, Ö. “Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Merkez ve Taşra Örgütü Yöneticilerinin Tükenmişlik Düzeylerinin İş Doyum Düzeylerine Etkisi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2004.

- 49- Torun, A. “Tükenmişlik Aile Yapısı ve Sosyal Destek İlişkileri Üzerine Bir İnceleme”. (Yayınlanmamış Doktora Tezi) İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1995.
- 50- Topaloğlu M, Koç H, Yavuz E, “Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma” kamu- iş; C:9 S:3/ 2007.
- 51- Tümkeya, S. “İlkokul Ortaokul ve Lise Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri ile Kullandıkları Başa Çıkma Davranışları. Ankara: IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 1997.
- 52- Yıldırım, F. “Banka Çalışanlarında İş Doyumu ve Algılanan Rol Çatışması ile Tükenmişlik Arasındaki İlişki”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1996.

9. ÖZGEÇMİŞ

1979 Yılında Kütahya'nın Gediz ilçesinde doğdu. İlköğretimini ve ortaöğretimini Şaphane de tamamladı. 1997 yılında Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda lisans eğitimine başladı. 2001 yılında mezun oldu. 2006 yılında Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalında Yüksek Lisansa başladı. 2008 Şubat ayında Milli Eğitim Bakanlığına öğretmen olarak atandı ve şu an Konya Ereğli de görev yapıyor.