



T.C.

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİMDALI

YÜKSEK
LİSANS
TEZİ

İLKÖĞRETİM ÖĞRETMENLERİNDE MESLEKİ
TÜKENMİŞLİK VE YAŞAM DOYUMU

KANİ AKBOĞA

EĞİTİM YÖNETİMİ, TEFTİŞİ, PLANLAMASI VE EKONOMİSİ

TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ANTALYA, 2023

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİM YÖNETİMİ, TEFTİŞİ, PLANLAMASI VE EKONOMİSİ TEZLİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

İLKÖĞRETİM ÖĞRETMENLERİNDE MESLEKİ TÜKENMİŞLİK VE
YAŞAM DOYUMU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kani AKBOĞA

Danışman: Doç. Dr. Süleyman KARATAŞ

Antalya, 2023

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans olarak sunduğum bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakçalardan gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserleri her kullanışında alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

...../...../2023

Kani AKBOĞA

İmzası

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Kani AKBOĞA'nın bu çalışması.....tarihinde jürimiz tarafından
..... Ana Bilim Dalı.....(Yüksek Lisans Tezi) olarak
oybirliği/oyçokluğu ile kabul edilmiştir.

İmza

Başkan:

.....

(Unvan) Adı Soyadı (Çalıştığı Kurum, Fakülte, Bölüm)

Üye:

.....

(Unvan) Adı Soyadı (Çalıştığı Kurum, Fakülte, Bölüm)

Üye (Danışman):

.....

(Unvan) Adı Soyadı (Çalıştığı Kurum, Fakülte, Bölüm)

YÜKSEK LİSANS PROJESİNİN ADI:

“İlköğretim Öğretmenlerinde Mesleki Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu”

ONAY:Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun.....tarihli ve sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Güçlü ŞEKERCİOĞLU

Enstitü Müdürü

TEŐEKKÖR

Bu çalışmamda bana yol gösterip desteğini esirgemeyen, yüksek lisans eğitimim boyunca engin bilgi ve birikiminden yararlandığım, tüm öğrencileri için bir hocadan daha fazlası olduğunu her zaman hissettiren, danışmanım, değerli hocam Sayın Doç. Dr. Süleyman KARATAŞ'a sonsuz teőekkürlerimi sunuyor ve sizin gibi değerli bir hoca ile tanışmış ve çalışmış olmaktan gurur duyuyorum.

Eğitim ve tez aşamasında bana olan inanç ve desteklerini hiç esirgemeyen Eşim Canan AKBOğA, ocuklarım Aybike Dilşad, Ayyüce Dilhan, Alparslan Tuğşad AKBOğA ve aileme ithaf etmekten onur duyarım.

Haziran, 2023

Kani AKBOğA

ÖZET

İLKÖĞRETİM ÖĞRETMENLERİNDE MESLEKİ TÜKENMİŞLİK VE YAŞAM DOYUMU

AKBOĞA, Kani

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Süleyman Karataş

Haziran 2023, x + 96 sayfa

Bu çalışma, ilişkisel tarama yöntemi kullanarak ilköğretim öğretmenlerinin, yaşam doyumu ve mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma Antalya ilinin Kumluca ilçesindeki Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ilköğretim okullarında görevli 700 öğretmeni kapsayan bir evrende gerçekleştirilmektedir. Örneklem yöntemiyle seçilen 240 ilköğretim öğretmeni çalışmanın örneklemi oluşturmaktadır. Katılımcılardan gönüllü olarak araştırmaya katılmaları istenmiş ve gizlilik konularında bilgilendirilmişlerdir. Katılımcılara yaşam doyumu ölçeği ve Maslach tükenmişlik envanteri uygulanmıştır. Yaşam doyumu ölçeği, katılımcıların genel yaşam tatmin düzeylerini değerlendirmek için kullanılmıştır. Maslach tükenmişlik envanteri ise tükenmişlik sendromunu değerlendirmek için kullanılan bir ölçektir ve duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı olmak üzere üç boyutta değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler ilgili istatistiksel yöntemlerle analiz edilmiştir. Araştırmacı, ilişkisel tarama yöntemini kullanarak bağımsız değişkenler ile bağımlı değişkenler arasındaki ilişkileri incelemiş ve istatistiksel analizlerle sonuçları çıkarmıştır.

Sonuçlar, ilköğretim öğretmenlerinin yaşam doyumu, mesleki tükenmişlikleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Öğretmenlerde yaygın olarak görülen mesleki tükenmişlik belirtileri arasında yorgunluk, enerji düşüklüğü, motivasyon eksikliği, işe duyarsızlık, duygusal tükenme, duygusal tepkilerin azalması, öfke, huzursuzluk,

sabırsızlık, iş performansında düşüş ve etkisizlik hissi bulunmaktadır. Ayrıca, öğretmenlerde mesleki tatminsizlik, memnuniyetsizlik, işten ayrılma veya meslek değiştirme düşüncesi de ortaya çıkabilmektedir. Öte yandan, yaşam doyumu belirtileri arasında genel mutluluk, tatmin olmuş hissetme, olumlu duyguların ve keyifli aktivitelerin sıklığı, iç huzur, dengenin varlığı, pozitif ilişkiler, destekleyici sosyal ağlar, kişisel başarı ve amaçların gerçekleşmesi yer almaktadır. Bu bulgular, öğretmenlerin mesleki tükenmişlik ve yaşam doyumu konularında deneyimledikleri belirtileri ve etkilerini ortaya koymaktadır. Bu çalışma, ilköğretim öğretmenlerinin yaşam doyumu ile mesleki tükenmişlik arasındaki ilişkileri anlamamıza yardımcı olmuştur. Elde edilen bulgular, öğretmenlerin iş yaşamlarında yaşadıkları zorlukları ve olumlu etkileri anlamak için önemli bir katkı sağlamaktadır. Ayrıca, bu çalışma, öğretmenlerin mesleki tatminlerini artırmak ve tükenmişliklerini azaltmak için yapılabilecek müdahalelerin geliştirilmesine de katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Öğretmen, Tükenmişlik, Yaşam Doyumu

ABSTRACT

VOCATIONAL BURNOUT AND LIFE SATISFACTION IN PRIMARY SCHOOL TEACHERS

AKBOĞA, Kani

Master Thesis, Department of Educational Sciences

Thesis Advisor: Doç. Dr. Süleyman Karataş

June 2023, x + 96 pages

This study aims to examine the relationships between creativity levels, life satisfaction, and professional burnout among primary school teachers using the correlational survey method. The research is conducted in the population of 700 teachers working in primary schools affiliated with the Ministry of National Education in the Kumluca district of Antalya province. The sample consists of 240 primary school teachers selected through proportional sampling method. Participants were asked to voluntarily participate in the research and were informed about confidentiality. Life satisfaction scale and Maslach Burnout Inventory were administered to the participants. The life satisfaction scale was used to evaluate participants' overall level of life satisfaction. The Maslach Burnout Inventory is a scale used to assess burnout syndrome and is evaluated in three dimensions: emotional exhaustion, depersonalization, and personal accomplishment. The collected data were analyzed using relevant statistical methods. The researcher examined the relationships between independent variables and dependent variables using the correlational survey method and drew conclusions through statistical analysis.

The results indicate that creativity levels of primary school teachers have an impact on their life satisfaction and professional burnout. Common symptoms of professional burnout among teachers include fatigue, low energy, lack of motivation, job indifference, emotional exhaustion, decreased emotional reactions, anger,

restlessness, impatience, decreased job performance, and feelings of inefficacy. Additionally, teachers may experience professional dissatisfaction, discontentment, and thoughts of leaving their job or changing their profession. On the other hand, indicators of life satisfaction include overall happiness, feeling satisfied, frequency of positive emotions and enjoyable activities, inner peace, presence of balance, positive relationships, supportive social networks, personal accomplishment, and fulfillment of goals. These findings shed light on the symptoms and effects experienced by teachers regarding professional burnout and life satisfaction. This study contributes to our understanding of the relationships between creativity levels, life satisfaction, and professional burnout among primary school teachers. The findings provide valuable insights into the challenges and positive impacts teachers experience in their professional lives. Furthermore, this study is believed to contribute to the development of interventions aimed at increasing teachers' professional satisfaction and reducing burnout.

Keywords: Teacher, Burnout, Life Satisfaction

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	x
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem	2
1.1.1. Problem Cümlesi	2
1.1.2. Alt Problemler	3
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Sayıtlar	4
1.5. Sınırlılıklar	5
1.6. Tanımlar	5
BÖLÜM II.....	6
KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
2.1. Tükenmişlik Tanımı ve Boyutları	6
2.1.1. Duygusal Tükenme.....	8
2.1.2. Duyarsızlaşma	9
2.1.3. Düşük Kişisel Başarı Hissi	10
2.2. Maslach'ın Tükenmişlikle İlgili Görüşleri.....	11
2.3. Kişisel Tükenmişlik Kaynakları.....	12

2.3.1. Kişilik	12
2.3.2. Yaş.....	13
2.3.3. Cinsiyet.....	14
2.3.4. Medeni Durum	14
2.3.5. Eğitim	15
2.4. Mesleki Tükenmişlik Kaynakları	16
2.4.1. Çatışma.....	16
2.4.2. Yeterlilik.....	17
2.4.3. İş Deneyimi	17
2.5. Tükenmişliğin Belirtileri.....	18
2.5.1. Fiziksel Belirtiler	19
2.5.2. Davranışsal Belirtiler.....	20
2.5.3. Psikolojik Belirtiler	20
2.6. Öğretmenlerde Tükenmişlik.....	21
2.7. Yaşam Doyumu.....	25
2.7.1. Yaşam Doyumu Tanımı	26
2.7.2. Yaşam Doyumunun Önemi	27
2.7.3. Yaşam Doyumu Kuramları	27
2.7.3.1. Ereksel Kuram	28
2.7.3.2. Etkinlik Kuramı	28
2.7.3.3. Tabandan Tavana- Tavandan Tabana Kuramı.....	29
2.7.3.4. Bağ Kuramı.....	29
2.7.3.5. Yargı Kuramı	30
2.8. Yaşam Doyumuna Etki Eden Faktörler	31
2.8.1. Kişisel ve Demografik Faktörler	32
2.8.2. Çevresel Faktörler	34

2.8.3. Toplumsal Faktörler	34
2.9. Yaşam Doyumunun Ölçülmesi	35
2.10. İlgili Araştırmalar	37
2.10.1. Tükenmişlik ile İlgili Yapılmış Araştırmalar	37
2.10.2 Yaşam Doyumu İle İlgili Yapılmış Araştırmalar	39
BÖLÜM III	41
YÖNTEM.....	41
3.1. Araştırmanın Modeli	41
3.2. Evren-Örneklem	42
3.3. Veri Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması	42
3.4. Verileri Çözümleme Yöntemleri.....	45
BÖLÜM IV	46
BULGULAR	46
4.1. Örneklem Ait Bulgular	46
4.2. Katılımcıların Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği Puanlarına İlişkin Bulgular	48
4.3. İlköğretim Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik ve Yaşam Doyum Düzeyine İlişkin Bulgular	55
4.4. İlköğretim Öğretmenlerinin Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarı Alt Boyutlarına Göre Tükenmişlik Düzeyi (TD), Cinsiyetlerine Göre, Branşına Göre, Mesleki Kıdemlerine Göre, Eş Mesleğine Göre ve Algıladığı Sosyal Ekonomik Duruma İlişkin Bulgular	59
4.5. İlköğretim Öğretmenlerinin Yaşam Doyum Düzeyleri; Cinsiyetlerine Göre, Branşına Göre, Mesleki Kıdemlerine Göre, Eş Mesleğinin Durumuna İlişkin Bulgular	60
BÖLÜM V	62
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	62
5.1. Sonuç.....	62
5.2. Öneriler	69

5.2.1. Uygulayıcılar İçin Öneriler	69
5.2.2. Araştırmacılara Öneriler	70
KAYNAKÇA	73
ÖZGEÇMİŞ	81
EKLER	82
Araştırma İzin Onayı	82
Kişisel Bilgi Formu	86
Maslach Tükenmişlik Envanteri	87
Yaşam Doyum Ölçeği	88
Etik Kurul Kararı	91
Ölçek Kullanım İzinleri	92
İntihal Raporu	96

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1 Yaşam Doyumu Ölçekleri.....	36
Tablo 4.1 Örnekleme Oluşturan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımları.....	46
Tablo 4.2 Örnekleme Oluşturan Bireylerin Branşlara Göre Dağılımları.....	46
Tablo 4.3 Örnekleme Oluşturan Bireylerin Mesleki Kıdemlerine Göre Dağılımları.....	47
Tablo 4.4 Örnekleme Oluşturan Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Dağılımları.....	47
Tablo 4.5 Örnekleme Oluşturan Bireylerin Eşlerinin Mesleklerinin Aynı Olup Olmama Durumlarına Göre Dağılımları.....	48
Tablo 4.6 Katılımcıların Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği.....	48
Tablo 4.7 Katılımcıların Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği Cinsiyete Göre Puanları.....	49
Tablo 4.8 Katılımcıların Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği Branşa Göre Puanları Betimsel Sonuçlar.....	50
Tablo 4.9 Katılımcıların Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği Puanlarının Branşa Göre İstatistiksel Sonuçları.....	51
Tablo 4.10 Katılımcıların Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği Mesleki Kıdeme Göre Puanları Betimsel Sonuçlar.....	52
Tablo 4.11 Katılımcıların Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği Mesleki Kıdeme Göre İstatistiksel Sonuçları.....	53
Tablo 4.12 Katılımcıların Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği Medeni Duruma Göre Puanları İstatistiksel Sonuçlar.....	54
Tablo 4.13 Katılımcıların Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği Eş Mesleklerine Göre Puanları İstatistiksel Sonuçlar.....	55
Tablo 4.14 Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği Puanlarının İstatistiksel Sonuçları.....	58

KISALTMALAR LİSTESİ

MEB	: Millî Eğitim Bakanlığı
STK	: Sivil Toplum Kuruluşları
vd.	: ve diğerleri
vb.	: ve benzeri
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
MEBBİS	: Millî Eğitim Bakanlığı Bilişim Sistemleri
TBMM	: Türkiye Büyük Millet Meclisi

BÖLÜM I

GİRİŞ

Tükenmişlik, pek çok bilim insanı tarafından bir örüntü olarak tanımlanmıştır. Öğretmenlerin bu durumu yaşaması, genellikle kişisel ve mesleki tatminsizlik ve yorgunluğun karmaşık duygularına neden olur. Ancak, bu duyguların tarif edilmesi zorluğu ve belirtilerin karmaşıklığı, bu durumun önemsenmemesine sebep olur. İlerleyen süreçte, işten soğuma duygusu giderek artar, kendine güvensizlik, tutarsız davranışlar ortaya çıkar. Öğretmenlerin eğitim kurumlarında karşılaştığı sorunlar arasında, öğrenci-öğretmen ve okul-aile çatışmaları, disiplin sorunları, fiziksel koşulların yetersizliği, terfi edememe endişesi, ödüllendirme ve karara katılımın yetersizliği yer almaktadır. Bu sorunların tükenmişliğe yol açtığı düşünülmektedir. Öğretmenlerin bu sorunlarla başa çıkabilmeleri için, eğitim sisteminin yapısının gözden geçirilmesi, öğretmenlerin mesleki gelişimlerine destek sağlanması ve çalışma koşullarının iyileştirilmesi gerekmektedir (Şahin, 2008).

Tükenmenin temel nedeni, insanların hedeflerine ve beklentilerine ulaşamamasıdır. Araştırmalar, öğretmenlerin çoğunun okullarda stres yaşadığını, aşırı sinirlendiğini veya çabuk öfkelenerek büyük hatalar yapabileceğini ve depresif olabileceğini göstermektedir. Tükenmişlik sendromu yaşayan öğretmenlerin hayattan doyum almaları zordur. Sonuç olarak, öğretmenlerin öğrencilerin yaratıcı düşünme becerilerini geliştirmeleri, sorunlara yaratıcı çözümler bulmaları, tükenmişlikle başa çıkmaları ve karşılaştıkları zorluklarla mücadele etmek için yeterli yaşam doyumuna sahip olmaları önemlidir.

Millî Eğitim Bakanlığı, ilköğretim öğretmenleri için gerekli nitelikleri belirleyerek 6.743 kişinin görüşlerine başvurdu. Bu çalışmanın sonucunda öğretmenlerin genel yeterlilikleri ortaya çıkarıldı. Bazı örnek öğretmen yeterlilikleri şunlardır:

- Öğrencilerin düşüncelerine ve yaratıcı çalışmalarına değer verir.
- İnsan haklarına uygun davranır.
- Uluslararası, bireysel ve kültürel farklılıklara saygılıdır.

- Önyargısız davranır ve öğrencilerin geçmişine ve sosyo-ekonomik durumuna saygı gösterir.
- Stresle başa çıkmak için gerekli becerilere sahiptir ve bunları kullanır.
- Kişisel bakımına ve sağlığına dikkat eder.
- Zorluklarla mücadele eder.
- Mesleki gelişimi için yayınları takip eder.
- Öğrencilerin sahip olması gereken değerlere saygı gösterir.
- Sınıf kurallarını öğrencilerle birlikte belirler.
- Öğrencilerin kendilerini güvende hissetmeleri için uygun bir ortam sağlar.

Bu yeterliliklerin tüm öğretmenler tarafından değerlendirilmesi, yeni bir döneme başlamak için önemli bir çalışma olacaktır. Bütün öğretmenlerin bu yeterliliklerin neresinde olduklarını bilmeleri önemlidir. (Okutan, 2009: 19-21).

1.1.Problem

İlköğretim öğretmenlerinin, mesleki tükenmişlik ve yaşam doyumu problemleriyle sık sık karşı karşıya kaldığı düşünülmektedir. Öğrenci davranışları, eğitim sistemi ve yönetim problemleri, öğretmenlerin mesleki gelişimleri ve kariyerleri hakkındaki kaygılar, yeterli kaynaklara sahip olamama gibi faktörler, öğretmenlerin işlerine olan bağlılıklarını azaltabilmekte ve mesleki tükenmişliğe yol açabilmektedir. Bu durumun sonucunda, öğretmenlerde motivasyon kaybı, depresyon, kaygı, sağlık sorunları, işten ayrılma isteği ve düşük yaşam doyumu gibi çeşitli belirtiler ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle, öğretmenlerin mesleki tükenmişlik ve yaşam doyumunu artırmak için, eğitim kurumlarının ve yöneticilerin, öğretmenlerin ihtiyaçlarını karşılayacak destekleyici ve motivasyon sağlayıcı bir ortam yaratmaları önemli olduğu düşüncesiyle bu çalışmaya gerçekleştirilmiştir.

1.1.1.Problem Cümlesi

“İlköğretim Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyum düzeyi nasıldır?”

1.1.2. Alt Problemler

1-İlköğretim öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2-İlköğretim öğretmenlerinin duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarına göre tükenmişlik düzeyleri,

- a) Cinsiyetlerine göre,
- b) Branşa göre,
- c) Mesleki kıdemlerine göre,
- d) Medeni durumuna göre,
- e) Eşinin mesleğine göre anlamlı bir farklılık oluşturmakta mıdır?

3-İlköğretim öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyleri,

- a) Cinsiyetlerine göre,
- b) Branşa göre,
- c) Mesleki kıdemlerine göre,
- d) Medeni durumuna göre,
- e) Eşinin mesleğine göre anlamlı bir farklılık oluşturmakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, ilköğretim öğretmenlerinin yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeyleri ile cinsiyet, branş, mesleki kıdem, medeni durum, eşinin mesleği ve algılanan sosyal ekonomik durum gibi bazı bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi incelenmektedir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Değişen toplumda yetişen her birey gibi, öğretmenler de farklı kişilik özelliklerine sahiptir. Tükenmişlik, özellikle bu değişim sürecinde, öğretmenlerde önemli bir sorun haline gelmiştir. Mesleki tükenmişlik ve Yaşam doyumu öğretmenler üzerinde önemli bir sorun olduğu bilinmektedir.

İlköğretim öğretmenleri günümüz eğitim sisteminin en kritik unsurlarından biridir ve öğrencilerin geleceğini şekillendirmede büyük bir rol oynamaktadırlar. Her geçen gün öğretmenlerden beklentiler artmakta ve bu beklentileri karşılamak için öğretmenlerin sahip olması gereken özellikler de değişmektedir. Öğretmenlerin başarılı olmaları için kendilerini tanımaları, duygularını anlayabilmeleri, kendilerini ve ilişkilerini yönetebilmeleri, diğer insanlarla empati kurabilmeleri, kendilerini motive edebilmeleri ve problemlere yaratıcı çözümler bulabilmeleri gerekmektedir. Bu özelliklere sahip olamayan öğretmenler zamanla tükenmişlik hissi yaşayacaklar ve işlerini bırakmaya kadar gidebileceklerdir. Bu nedenle, öğretmenlerin kişisel gelişimlerine önem verilmesi ve bu özelliklerin geliştirilmesi eğitim kalitesini arttırmada büyük önem taşımaktadır.

Bu çalışma öğretmenlerin tükenmişlik ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyerek, elde edilen veriler doğrultusunda mevcut durumun belirlenmesi ve iyileştirilmesi için öneriler sunmayı amaçlamaktadır. Bu veriler, eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlerle ilgili düzenlemeler yapan ilgili kurumlarla birlikte, bu konuda araştırma yapacak araştırmacıların da faydalanabileceği şekilde sunulacaktır.

1.4. Sayıtlar

Bu araştırmada,

1. Kullanılan veri toplama araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu,
2. Örneklem grubunun evreni temsil ettiği,
3. Araştırmaya katılan ilköğretim öğretmenlerinin Kişisel Bilgi Formu, “Maslach Tükenmişlik Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” 'ni içten cevapladığı kabul edilmiştir.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma,

1. 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Antalya'nın Kumluca ilçesinde, Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı resmi ilköğretim okullarında görev yapan 240 öğretmenle sınırlıdır.
2. Araştırma, öğretmenlerin cinsiyeti, branşı, mesleki kıdemi, medeni durumu, eşinin öğretmen olup olmadığı durumu ve algıladığı sosyal ekonomik durum değişkenleri ile sınırlı tutulmaktadır.

1.6. Tanımlar

1. **Tükenmişlik**, Maslach tarafından yapılan tanımda, işgörenin verdiği tepkilerden yola çıkarak; fiziksel bitkinlik, uzun süren yorgunluk, çaresizlik ve umutsuzluk duyguları, olumsuz tutumlar gibi fiziksel ve zihinsel boyutlu bir sendromu kapsar. (Akt: İzgar, 2001:1).
2. **Yaşam Doyumu**, bireyin genel olarak yaşamını değerlendirmesi sonucunda rapor ettiği öznel iyi-oluşun bir alt boyutudur (Sahranç, 2007).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1.Tükenmişlik Tanımı ve Boyutları

21. yüzyılda dünya toplumları, bilgi, haberleşme, ulaşım, uzay teknolojisi, ekonomi, eğitim ve diğer alanlarda bir kalite yarışına girmektedir. Tüm uluslar, bu rekabet ortamından daha fazla kazanç elde edebilmek için yeni teknolojiler üretmek ve hızlı değişimden en az etkilenmek için sürekli olarak çalışmaktadır.

Bu yüzyıldaki hızlı gelişme, insan hayatını her alanda olumlu veya olumsuz yönde etkilemektedir. Toplumlar, teknolojinin sunduğu fırsatlardan yararlanırken aynı zamanda yeni sorunlarla da karşılaşmaktadır. Zarar görmemek için insanlar, rekabet ortamından etkilenmemek için daha fazla üretmek zorunda kalıyor ve diğer teknolojilerle yarışmak zorunda bırakılıyor. İnsanoğlu, teknolojiden yararlanmanın yanı sıra teknolojinin neden olduğu yeni durumlara da ayak uydurmak zorundadır.

Eğitim kurumları, 21. yüzyıldaki gelişmelerden en çok etkilenen kurumlardan biridir, çünkü toplumların bilgiye olan ilerlemesi, eğitim kurumlarının yapısında önemli değişikliklere neden olmuştur. Teknolojinin eğitim ortamına girmesi, eğitimcilerin rollerinde önemli değişikliklere sebep olmuştur ve öğretmenlerin eğitim beklentileri farklılaşmış, eğitim anlayışları değişmiştir. Ayrıca, öğretmenlerin çalışma ortamları, iş ilişkileri, mesleki statüleri, ekonomik yetersizlikleri ve okul ortamlarından kaynaklanan sorunlar, tükenmişlik hissine yol açmaktadır (Yiğit, 2007).

Meslek grupları arasında öğretmenlik, hemşirelik, doktorluk, polislik gibi mesleklerde sıklıkla karşılaşılan tükenmişlik durumu, insanlarla birebir iletişim kurmayı gerektiren mesleklerde yaygın olarak görülür. Bu durum, bu meslekleri icra eden bireylerin zamanla insanlara karşı olan ilgilerinin azalmasıyla kendini gösterir. Tükenmişlik, sürekli olarak yoğun duygusal taleplere maruz kalan ve sürekli olarak diğer insanlarla yakın ilişki içinde çalışmak zorunda olan kişilerde ortaya çıkar. Bu durum fiziksel, duygusal ve zihinsel yorgunluk, uzun süren bitkinlik, umutsuzluk ve çaresizlik duygularıyla birlikte, olumsuz bir benlik algısıyla iş, hayat ve diğer insanlarla karşı negatif bir tutum sergilenmesi şeklinde kendini gösteren bir sendrom olarak

tanımlanmaktadır (Erdemoğlu Şahin, 2007: 10).

Tükenmişlik, geniş bir perspektifle, duygusal taleplerin yoğun olduğu ortamlarda uzun süre çalışmanın sonucunda ortaya çıkan fiziksel yıpranma, çaresizlik, umutsuzluk hissi, hayal kırıklığı ve olumsuz bir benlik algısıyla birlikte iş, iş yeri, çalışanlar ve yaşama karşı olumsuz tutumların olduğu bir durumdur (Demirtaş ve Güneş, 2002: 122).

Shirom (1989) tarafından duygusal, fiziksel ve bilişsel yorgunluğun bir kombinasyonu olarak tanımlanan tükenmişlik, Pines ve Anderson'a göre ise duygusal açıdan talepkar durumlara uzun süre maruz kalmanın sonucunda gelişen akıl, ruh ve beden yorgunluğu sendromudur. Eitzon ise tükenmişliğin aldatıcı bir yapısı olduğunu vurgulayarak, psikolojik erozyonun, birey ve çevresi arasındaki uyumsuzluktan kaynaklanan yavaş ve gizli bir süreç olduğunu belirtir (Brenninkmeijer, 2002).

Torun (1995), tükenmişlik kavramını çalışanların işleri gereği sık ve yoğun etkileşim içinde oldukları kişilerle ortaya çıkan bir durum olarak tanımlar (Torun, 1995). Tükenmişlik, ilk olarak 1974 yılında Freudenberger tarafından tanımlanmıştır. Freudenberger (1974), tükenmişliği "başarısızlık, yıpranma, enerji ve güç kaybı veya insanın iç kaynakları üzerinde karşılanamayan istekler sonucunda ortaya çıkan bir tükenme durumu" olarak tanımlar (Freudenberger, 1974: 159).

Cherniss (1980), tükenmişliği "aşırı stres veya tatminsizlik nedeniyle işe karşı soğuma şeklinde ortaya çıkan bir tepki" olarak tanımlar ve bunu "aşırı bağlılık sonucunda meydana gelen bir rahatsızlık" olarak görür (Akçamete, 2001).

Meir (1983), tükenmişliğin beklentiler tarafından belirlendiğini iddia eder ve bireyin küçük ödül veya büyük ceza beklentisinden dolayı işlerinden anlamlı pekiştireç, kontrol edilebilir yaşantı veya bireysel yeterlilik eksikliği nedeniyle ortaya çıkan bir durum olduğunu tanımlar. Meir, tanımını ve modelini oluştururken "Sosyal Öğrenme Kuramı"nı temel alır (Meir, 1983).

Cardinell (1981), tükenmişliği daha geniş bir anlamda ele alarak, "insanın hayatında ciddi bir rahatsızlık belirtisi olan; orta yaş krizi" olarak tanımlar. Bu bağlamda yapılan araştırmalar, birçok insanın kariyer ve statü kazanma arzusu gibi sosyal içerikli bazı problemler nedeniyle otuz beş ila elli yaşları arasında bunalıma girdiğini göstermektedir. Friedman'a göre tükenmişliğin gelişimi, stres kaynaklarının oluşumundan stresle başa çıkma reaksiyonlarına kadar uzanan iki yolu içermektedir.

Bunlardan biri "bilişsel yol" olarak adlandırılır ve kişisel ve mesleki başarısızlık duygusunu içerir. Bu yol, kendini gerçekleştirme beklentisinin kişisel başarısızlık hissinin oluşmasına neden olduğunu ve buna mesleki başarısızlık hissinin eşlik ettiğini ifade eder. Sonuç olarak, birey işlevsel (baş etme mekanizmaları) veya işlevsel olmayan (siniklik, kayıtsızlık) tepkiler geliştirir. İkinci yol ise "duygusal yol" olarak adlandırılır ve önce aşırı yük hissinin oluştuğunu ifade eder. Birey çeşitli stresli olaylar sonucunda işini aşırı sıkıcı bulur ve duygusal yorgunlukla birlikte hayal kırıklığı hisseder (Friedman, 2000).

Maslach, tükenmişliği işçinin tepkilerine dayanarak şu şekilde tanımlar: "Fiziksel yorgunluk, uzun süren bitkinlik, çaresizlik ve umutsuzluk duyguları; işe, hayata ve diğer insanlara karşı olumsuz tutumları içeren fiziksel ve zihinsel boyutlu bir sendrom" (Izgar, 2001: 1).

Tükenmişlik konusunda en kabul gören model, Maslach ve Jackson tarafından ortaya atılan üç faktörlü tükenmişlik modelidir. Bu model, tükenmişliği duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı düşüklüğü alt boyutlarıyla açıklar. Maslach ve Jackson (1982), tükenmişliği negatif bir sendrom veya stres sendromu olarak tanımlar ve bu sendromu duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve düşük kişisel başarı boyutlarıyla açıklar (Izgar, 2000: 2).

2.1.1.Duygusal Tükenme

Duygusal tükenme, tükenmişliğin ilk ve temel evresini oluşturduğu kabul edilmektedir. Çalışanların kendilerini aşırı yorgun ve duygusal olarak tükenmiş hissetmeleri, yani işlerinde aşırı yük altında olduklarını hissetmeleri, tükenmişliği tanımlar (Özer, 1998).

Bu durum, kişinin psikolojik düzeyde duygusal kaynaklarının azaldığını ve bu durumun artarak devam ettiğini hissettiği anı ifade eder (Akçamete 2001: 3). Duygusal açıdan yoğun bir iş temposunda çalışan bir iş gören, bu duruma uyum sağlamak için kendini zorlar ve diğer insanların duygusal taleplerini karşılayamadığını düşünerek ezilmişlik hissi yaşar. Duygusal tükenme, iş görenin bu duruma bir tepki olarak ortaya çıkar ve iş gören bunu bir kaçış yolu olarak görür (Maslach ve Jackson, 1981).

Enerji eksikliği ve bireyin duygusal kaynaklarının tükendiği hissine kapılma

şeklinde ortaya çıkar. Bu duygusal yorgunluğu yaşayan kişi, hizmet verdiği kişilere geçmişte olduğu kadar verici ve sorumlu olmadığını düşünür. Kişi yeni bir güne başlamak veya ertesi gün yeniden işe gitmek için enerji eksikliği hisseder (Izgar, 2001: 2). Bu duruma yakalananlar kendilerini, yeni bir güne başlamak için gereken enerjiden yoksun hissederler. Duygusal kaynakları tamamen tükenmiştir ve yeniden doldurmak için yeni kaynaklar bulamazlar (Örmen, 1993).

2.1.2.Duyarsızlaşma

İş görenin duygusal kaynaklarının azalması sonucunda ortaya çıkan bir durum olan duyarsızlaşma, iş arkadaşlarına, hizmet verilen kişilere ve diğer ilişkide bulunan insanlara karşı olumsuz ve alaycı tutumlar ve duygular geliştirmeyi ifade eder (Akçamete ve diğ., 2001: 3).

Duyarsızlaşma, tükenmişliğin ikinci ayağını oluşturan bir durumdur ve iş görenin karşılaştığı diğer insanlara ve işine karşı soğuk, ilgisiz, katı hatta insanlık dışı bir tutum sergilemesiyle ortaya çıkar. Bu negatif reaksiyon, giderek artan bir şekilde ortaya çıkar. Kişi karşısındakine küçümseyici ve kaba davranır, onların isteklerini ve taleplerini göz ardı eder (Cordes ve Dougherty, 1993; akt: Dilsiz, 2006: 14).

Duygusal tükenme yaşayan kişi, diğer insanların sorunlarını çözmede kendini güçsüz ve yetersiz hisseder. Duygusal yükü hafifletmek için sürekli kaçış yollarına başvurur. İnsanlarla ilişkilerini minimum düzeye indirir. Bu, duyarsızlaşmanın ilk belirtileridir. Kişi bu aşamada diğer insanlarla anlamlı ilişkiler kurmaktan uzaklaşır. Ancak, yoğun insan ilişkileri içinde olan ve mesafeyi koruma zorluğu yaşayan bir iş gören için bu kolay olmayabilir. Sonuç olarak, birey başkalarının duygularına kayıtsız ve ilgisiz hale gelir (Işıkhani, 2004: 51). İş görenler, hizmet verdikleri kişilere insan olarak değil nesne gibi davranır. Bu durumda küçümseyici bir dil kullanılır, insanlar kategorize edilir, katı kurallara göre iş yapılır ve sürekli bir kötülük beklentisi içine girilir (Torun, 1995). Kişi, gerekli yardım ve hizmeti sağlamada başarısız olur ve diğer insanların hayatından çekilmesini içten arzu eder (Örmen, 1993).

Duyarsızlaşma, tükenmişliğin kişiler arası boyutunu temsil eder ve müşterilere karşı olumsuz bir tutum ve tepkisizlik göstermeyi ifade eder. Duyarsızlaşan birey, diğer insanlarla arasında duygusal bir bariyer oluşturur. Hizmet verilen kişilere mesafe

koymak, kendini uzaklaştırmak, kişinin duygusal tükenmişliğe karşı bir tepkisi, aynı zamanda kendini koruma amaçlı bir stratejidir. Ancak, bu kadar olumsuz tutum sergilemek, kişinin iyi durumunu ve etkin çalışma kapasitesini olumsuz etkileyebilir (Maslach ve Leiter, 1997: 18).

Duyarsızlaşma genellikle tükenmişliğin kronikleşmesi ve işle ilgili hedeflerin belirsizleşmesiyle ortaya çıkar (Akçamete 2001: 3). Maslach, bu boyutu tükenmişliğin en problemli alt boyutu olarak değerlendirmektedir (Segmenli, 2001: 9)

2.1.3. Düşük Kişisel Başarı Hissi

Kişisel başarı, bir kişinin işindeki yetkinlik ve başarı hissini ifade ederken, kişisel başarısızlık ise kişinin kendisini işinde yetersiz ve başarısız olarak değerlendirmesini anlatır. Bu durumda kişi, kişisel olarak başarısızlık duygularıyla doludur ve olumsuz düşünceler geliştirerek kendisi hakkında negatif düşüncelere sahip olur. Bu düşünceler ve yanlış davranışlar nedeniyle kendisini suçlu hisseder ve kendisini sevmeyen biri olduğuna inanır. Kendisiyle ilgili başarısızlık hükümleri verir. İşte bu noktada, tükenmişliğin üçüncü aşaması olan düşük kişisel başarı hissi ortaya çıkar (Örmen, 1993).

Bireylerin kendileriyle ilgili değerlendirmelerinin olumsuz bir nitelik kazanması sonucunda, işlerinde ve iş gereği karşılaştıkları kişilerle ilişkilerinde başarısızlık ve yeterlik duygularında azalma gözlenir. İlerleme kaydedemediğini hatta gerilediğini düşünen kişiler kendilerini suçlu hissederler (Cordes ve Dougherty, 1993; Torun, 1995).

Tükenmişliğin üç alt boyutu birbirleriyle ilişkili süreçlerdir ve bağımsız olarak gelişmezler. Starnman ve Miller (1992) tarafından yapılan bir araştırmada, bakıcılar üzerinde yapılan bir çalışmada duyarsızlaşmanın hem duygusal tükenmeye hem de kişisel başarı hissinde azalmaya yol açtığı tespit edilmiştir (Miller, 1992). Maslach'ın modeline göre, "tükenmişlik" duygusal tükenme, duyarsızlaşmanın artması ve kişisel başarı hissinin azalması sonucunda ortaya çıkar (Maslach ve Jackson, 1985).

Duygusal tükenme, bireyin duygusal kaynaklarının azaldığını giderek artan bir şekilde hissetmesini ifade eder (Friedman, 1993). Bu durumda, kişi duygusal bir yorgunluk yaşar ve çalıştığı kurumda hizmet verdiği kişilere eskisi gibi verici ve sorumlu davranmadığını düşünür. Gerginlik ve kaygıyı aşamayan kişi için işe gitmek

zorlaşır. Sonuç olarak, çalışanlar için işe gitmeme, zamanında işe gelmeme, psikosomatik şikâyetler nedeniyle işe devamsızlık veya işten ayrılma gibi verimsiz durumlar ortaya çıkar (Çalışkur, 2006).

Tükenmişlik son zamanlarda popöler ve sosyal alanda çekici bir araştırma konusu haline gelmiştir. Sosyal alanlarda yapılan araştırmalarda tükenmişlik sıkça karşılaşılan bir sendrom olarak literatüre girmiştir. Düşük ücret, yetersiz kaynaklar ve aşır çalışma gibi faktörler, çalışanlarda tükenmişlik durumunu yaygınlaştırmaktadır (İzgar, 2000). Çalışanların hizmet verdikleri kişilere nesne gibi davranmaları, küçültücü sözler sarf etmeleri ve umursamaz bir tutum sergilemeleri gibi davranışların temelinde bir yabancılaşma duygusu ve savunma mekanizması yatmaktadır (Çalışkur, 2006).

Maslach ve Jackson (1985), düşük kişisel başarı alt boyutunu depresyon, düşük moral, bireyler arası ilişkilerden kaçınma, üretimin azalması, baskıyla baş edememe, başarısızlık duygusu ve düşük benlik algısıyla açıklamış ve tükenmişliğin duygusal tükenme ve duyarsızlaşmanın artması sonucu kişisel başarı duygusunun azalmasıyla ortaya çıktığını ifade etmiştir. Kişinin kendisiyle ilgili değerlendirmelerinin olumsuz bir nitelik kazanması sonucunda, işe ilgili olaylarda kendini yetersiz hissetme ve işyerindeki ilişkilerde başarısızlık duygusu ortaya çıkar. Bu durum, çalışanın harcadığı çabanın boşa gittiğini ve suçluluk duygusuyla beraber iş motivasyonunu düşürerek başarı için gerekli davranışları gerçekleştirmesini engeller (Çalışkur, 2006).

Tükenmişliğin nedenleri, bireyin idealleriyle ilgilidir. Tükenmiş bir kişi, bağlandığı yaşam tarzı veya ilişkide beklentilerini karşılayamaması nedeniyle yorgunluk ve hayal kırıklığı içinde olur. Eğer inanılan beklentiler gerçekçi olmayıp kişi sürekli olarak bu hedeflere ulaşmak için çaba gösteriyorsa, huzursuzluk ve sıkıntı ortaya çıkar (Tümkaya, 1997).

2.2. Maslach'ın Tükenmişlikle İlgili Görüşleri

Maslach, tükenmişlik üzerine yaptığı ilk çalışmada sosyal ve psikolojik açıdan tükenmişliği analiz etmeyi hedeflemiştir. Çalışanlardan, insanların psikolojik, sosyal ve fiziksel sorunlarıyla yoğun bir şekilde ilgilenmeleri beklenir. Mesleki etkileşim yıpratıcı ve yorucudur ve kişisel stresin ortaya çıkmasına neden olur. Bu mesleklerde çalışanlar, hizmet verdikleri bireylere mesafeli ve objektif davranarak psikolojik yükten korunmayı

başarabilirler. Ancak, bu alanda yeterli eğitimin olmaması göreve başladıklarında sorunlar yaşanmasına ve tükenmişlik sürecinin başlamasına yol açar. Tükenmişlik, hizmet verilen bireylere ilgi kaybını içeren duygusal ve fiziksel tükenmeyle karakterizedir. Çalışan kişide, insanlara, mesleki sorunlara ve bunları çözme çabalarına karşı alaycı bir tutumla ifade edilen öfke gözlenir. Bu sürecin sonunda, bu insanların sorunlara değer olmadığı inancı gelişir ve hizmetin kalitesinde bozulma, performansta düşüş, işe gelmeme, işi bırakma, alkol ve ilaç kullanımında artış, kişisel başarısızlık inancıyla psikiyatrik tedavi veya danışmana başvurma, evlilik ve aile çatışmaları, insanlardan uzaklaşma gibi durumlar ortaya çıkabilir. Maslach ve arkadaşları tarafından yapılan çeşitli araştırmalar, tükenmişliği duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık olarak farklı kategorilere ayırmıştır (Taşgın, 2004: 51,52).

2.3. Kişisel Tükenmişlik Kaynakları

Kişisel tükenmişlik kaynaklarını beş boyutta ele alınacaktır.

2.3.1. Kişilik

Tükenmişlik ile kişilik özellikleri arasında önemli bir bağ bulunmaktadır. Kendisine karşı saygı, sevgi ve güven duymayan çalışan bireyler, hizmet verdiği kişilerle arasına seviye koymayı başaramamakta ve kontrolü kaybetmektedir. Bazı çalışanlar ise işlerine gereğinden fazla duygu yüklemektedirler. İlk başta duygusal bir empati ile yaklaşmanın işini en iyi şekilde yapmaya yardımcı olduğu görülse de zamanla bu yoğun duygusal yüklenme, bireyin kendini yıpranmış ve yorgun hissetmesine neden olmaktadır. Her birey, kişilik özellikleri ve tükenmişlikle ilgili olarak bazı psikolojik ihtiyaçlarının gerçekleşmesini istediğinde ve bunları elde edemediğinde tükenmişlik hissi yaşamaktadır.

Maslach'ın öğrencileri Maxine Gann ve Steve Heckman, kişiliğin tükenmişlik üzerindeki etkisi konusunda şu sonuçlara ulaşmışlardır: Güçsüz kişiliğe sahip bireyler, tükenmişliğe daha yatkındır. Bu kişiler pasif, gergin ve yakın ilişkilere girmekten kaçınan insanlardır. Kontrol eksikliği nedeniyle duygusal tükenme riskleri yüksektir.

Sabırsız ve hoşgörüsüz kişiliklere sahip bireyler, tükenmişlikle mücadelede

başarısız olmaktadır. Bu kişiler kolaylıkla öfkelenir ve duygularını müşterilere karşı gizleyemezler. Kendine güveni eksik, amaçsız ve kararsız kişiler için tükenmişlik daha büyük bir sorun kaynağıdır. Bu kişiler, başkalarından beğeni ve takdir alarak kendine olan güven açığını kapatmaya çalışır. Zorluklar karşısında cesaretlerini kaybederler.

2.3.2. Yaş

Yaş da tükenmişlikle ilişkili bir faktördür. Gençlerin yaşlılara göre daha yüksek tükenme yaşadığı görülmüştür. Yaşın artmasıyla birlikte duygusal tükenme ve duyarsızlaşmanın azaldığı, kişisel başarı hissinin ise arttığı gözlemlenmiştir. Ancak bazı araştırmalar yaş ile tükenmişlik düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını da ortaya koymaktadır.

Friedman ve Lotan'a göre, tükenmişlik düzeyi yaş ve deneyimle birlikte artmaktadır. Ancak özellikle 41-45 yaş arasında gerileme göstermekte ve yaş ilerledikçe, deneyim kazanıldıkça tükenmişlikle başa çıkma becerileri artmaktadır. Erken yaşlarda karşılaşılan tükenmişlik ise iş göreni işten ayrılmaya zorlayabilmektedir.

Tükenmişlikle ilgili olarak yapılan araştırmalar, kişilik özelliklerinin ve yaşın tükenmişlik düzeyi üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Gücsüz, sabırsız, hoşgörüsüz ve kendine güveni eksik olan bireyler tükenmişlik riski altında olabilirken, yaşın artması ve deneyim kazanılmasıyla tükenmişlikle başa çıkma becerileri gelişebilir.

Bu bilgiler, çalışanların ve yöneticilerin tükenmişlik riskini değerlendirmeleri ve önlem almaları konusunda faydalı olabilir. Özellikle iş ortamında duygusal yüklenmeyi kontrol etmek, kişilik özelliklerini fark etmek ve yaşın etkisini gözlemlemek önemli adımlardır. Tükenmişliği önlemek için çalışanlara destek sağlamak, stresle başa çıkma becerilerini geliştirmek ve iş-yaşam dengesini korumak da önemlidir. Tükenmişlik ile kişilik özellikleri arasında bağlantı olduğu ve yaşın da tükenmişlik düzeyini etkileyebildiği görülmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar, çalışanların ve yöneticilerin tükenmişlik riskini anlamalarına ve önlem almalarına yardımcı olmaktadır (Friedman ve Lotan, 1985).

2.3.3. Cinsiyet

Cinsiyet değişkeni ile tükenmişlik arasındaki ilişki birçok araştırmada incelenmiş ve elde edilen sonuçlar, genel olarak kadınların tükenmişlik düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Özellikle duygusal tükenmişlik alt boyutunda kadınlar arasında belirgin farklılıklar gözlemlenmiştir. Örneğin, bir araştırmada ilkökul öğretmenleri üzerinde yapılan çalışmada, erkek öğretmenlerin duyarsızlaşma puanlarının kadın öğretmenlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, doktor ve hemşireler üzerinde yapılan bir araştırmada ise erkeklerde kişisel başarı duygusunun kadınlardan daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Ancak, bazı araştırmalar da cinsiyet değişkeni ile tükenmişlik düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur.

Bu farklı sonuçlar, biyolojik farklılıkların tükenmişlik üzerinde etkili olmadığını düşündürmektedir. Yapılan son araştırmalar, tükenmişlik üzerinde maskulin ve feminin karakterlerin oluşturduğu duygusal repertuarın rol oynadığını göstermektedir. Maskulin karaktere sahip bireylerin, tükenmişliğe yakalanma ihtimalinin feminin karaktere sahip veya duygusal yönleri dengede olan bireylere göre daha düşük olduğu görüşü yaygın olarak kabul görmektedir.

Sonuç olarak, cinsiyet değişkeni ile tükenmişlik arasında çeşitlilik gözlemlenmektedir. Kadınların genel olarak daha yüksek tükenmişlik düzeylerine sahip olduğu görülse de, bazı araştırmalar cinsiyet ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Biyolojik farklılıkların ziyade maskulin ve feminin karakterlerin duygusal repertuarı üzerindeki etkisi ön plana çıkmaktadır (Bryne, 1993: 201).

2.3.4. Medeni Durum

Yapılan araştırmalar, medeni durum ile tükenmişlik düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır. Genel olarak bekâr bireylerin, evli olanlara göre daha yüksek düzeyde tükenme yaşadığı gözlemlenmiştir. Lee ve Ashforth'un (1993) çalışması, bekâr bireylerin evlilere oranla daha fazla tükenmişlik yaşadığını göstermiştir. Aynı şekilde, Sucuoğlu ve arkadaşlarının (1996) yaptığı çalışmada da duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve toplam tükenmişlikte bekârların evlilere göre daha

yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadığı bulunmuştur. Ergin'in (1992) doktor ve hemşireler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada da hemşirelerde duyarsızlaşma, doktorlarda ise hem duyarsızlaşma hem de duygusal tükenme açısından bekârların evlilerden daha fazla tükenmişlik yaşadığı belirlenmiştir.

Öğretmenler üzerinde yapılan araştırmalar da medeni durumun tükenmişlik üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Gold ve arkadaşlarının (1991) çalışması, evli olan kadın öğretmenlerin kendilerini daha başarılı hissederek daha az duygusal tükenmişlik yaşadıklarını ortaya koymuştur. Maslach ve Jackson (1985) ise evli bireylerin bekârlara göre daha düşük tükenmişlik düzeyine sahip olduklarını belirtmişlerdir, ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ifade etmişlerdir. Schwab ve Ivanicki'nin (1982) çalışması ise evlilerin tükenmişlik düzeyinin düşük olmasını, eşlerden gelen sosyal ve psikolojik desteğe bağlamıştır.

Aile sahibi çalışanların tükenmişliğe daha dayanıklı olmasının bazı nedenleri vardır. Öncelikle, evli bireylerin kişilikleri daha dengeli, kararlı ve psikolojik açıdan daha olgun bir yapıya sahiptir. İkinci olarak, bir eş ve çocuklarla ilgilenmek kişiyi daha tecrübeli hale getirir. Üçüncü olarak, aile üyelerinin sevgi ve desteği, çalışana işin duygusal talepleriyle başa çıkmasında yardımcı olur. Evlilik, iş güvenliği, ücret, kazanç gibi konularda daha gerçekçi ve dikkatli adımlar atmayı sağlar. Ayrıca, ailenin takdir ve beğenisi, kişinin müşteri ve meslektaşlarından beklediği desteği azaltır (Juhasz, 2001: 237).

2.3.5. Eğitim

Eğitim düzeyi ile tükenmişlik arasındaki ilişki karmaşık bir yapıya sahiptir ve eğitim düzeyi arttıkça tükenmişlikle mücadelede başarı elde edileceği beklentisi geçerli değildir. Maslach'ın araştırmalarına göre, üniversite eğitimi tamamlamamış veya düşük eğitim seviyesine sahip çalışanların daha az tükenmişlik yaşadığı görülmüştür.

Bununla birlikte, üniversite mezunlarının yüksek lisans mezunlarına göre daha fazla duyarsızlaşma, daha az kişisel başarı ve daha fazla duygusal tükenme sorunlarıyla karşılaştığı tespit edilmiştir. Bu sonuçların bir açıklaması, farklı eğitim düzeylerindeki çalışanların farklı işlere yönelmeleri olabilir. Farklılıklar sadece eğitim düzeyinde değil, aynı zamanda çalışılan işlerdeki duygusal zorlanmayla da ilişkilidir. Yüksek eğitim mezunları duygusal tükenme sorunlarıyla daha çok karşılaşırken, tükenmişliğin diğer alt

boyutlarıyla daha başarılı bir şekilde mücadele etmektedir.

Lisans ve yüksek lisans eğitimi arasındaki tükenmişlik farkı ise yüksek lisans mezunlarının daha iyi işlere ve daha fazla pratik tecrübeye sahip olarak girmeleriyle açıklanabilir (Özkaya, 2006: 39).

2.4. Mesleki Tükenmişlik Kaynakları

Mesleki Tükenmişlik Kaynaklarına 3 başlık altında yer verilecektir.

2.4.1. Çatışma

Tükenmişliği etkileyen unsurlardan biri çatışmadır ve iş görenin kendisini görmesine bağlı olarak, çatışmaya asıl yol açan şeyin örgütsel yapı ve yönetim olduğu belirtilmektedir (Örmen, 1993: 15). Performans değerlendirme sisteminin iş gören üzerine yoğunlaşması, bireysel performansın gözetildiği bir örgüt yapısında kıyasıya bir mücadelenin ortaya çıkmasına neden olur. Bu tür bir çalışma ortamında iş görenin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma yaşaması muhtemeldir.

Çatışma, farklı ortam ve düzeylerde ortaya çıkabilen bir durumdur ve genel olarak "bir seçeneği tercih etmede bireyin ya da grubun güçlkle karşılaşması ve karar verme mekanizmalarında bozulma" olarak tanımlanır (Sparks, 2001: 36, Malanowski, 1984: 24). İşin gereği olan insanlarla ilgilenme durumu sadece veli veya öğrencileri içermemektedir. Çatışmaların varlığı, iş ortamında duygusal tükenme ve duyarsızlaşma sorunlarına yol açabilir.

Çatışmalar genellikle meslektaşlar arasında ortaya çıkar ve kişisel kaynaklı olabilir, ancak bu çatışmaları kışkırtan büyük ölçüde örgütsel yapı ve yönetimidir. Bu tür çatışmalara dayanma gücü gösteremeyen kişiler, sosyal olarak zayıflayarak tükenme belirtileri gösterebilirler. Ancak gerekli dayanıklılığı gösteren insanlar, bu çatışmaları yaratıcı bir güç kaynağı olarak kullanarak davranışlarına canlılık katabilirler (Örmen, 1993: 15).

2.4.2. Yeterlilik

Tükenmişliği etkileyen faktörlerden biri de yeterliliktir. Bursalıoğlu (1975), yeterliliği, "bir kişiye belli bir rolü oynayabilme gücü kazandıran özelliklerin varlığı" olarak tanımlamaktadır (Bursalıoğlu, 1975: 5). İş gören, karşılaştığı problemleri çözmekte yetersiz kaldığında, kişisel başarısızlık hissine kapılma eğilimindedir. Yeterlilik farklı şekillerde tanımlanabilir. Genel olarak, bir hizmet dalında veya belirli bir konuda gereken bilgi ve becerilere sahip olma durumu olarak ifade edilir (Izgar, 2001: 16). Yeterlilik, kişinin belirli bir işi, belirli bir yerde, gerektiği zamanda yapabilmesine olanak sağlar. Aynı zamanda yeterlilik, "bir kişiye belli bir rolü oynayabilme gücü kazandıran özelliklerin varlığı" olarak da tanımlanmaktadır.

Yapılan araştırmalar, kişinin eğitim yoluyla kazandığı bilgi ve beceriyi kullanabilmesinin tükenmişliğin üç boyutuyla ters orantılı olduğunu göstermektedir. Eğitimci, hizmet öncesi ve hizmet içi eğitimle yeterlik düzeyini doğrudan etkilemektedir. Ancak zaman zaman kişi, iş hayatında karşılaştığı sorunları çözmekte yetersiz kalabilmektedir. Bu yetersizlik ise kişisel başarısızlık hissini beraberinde getirmektedir (Özkaya, 2006: 41).

Kurumlarda ortaya çıkan sorunları çözme konusunda yöneticiler tarafından iki farklı yaklaşım benimsenmektedir. İlk yaklaşıma göre, sorunlardan kaçma, sorunları erteleyerek veya görmezden gelerek baş etme stratejileri uygulanır. Diğer yaklaşım ise, sorunlarla yüzleşme ve çözüm stratejileri geliştirme üzerine odaklanır. Sorunlardan kaçan veya görmezden gelen kişiler daha fazla tükenmişlik yaşama eğilimindedir, ancak sorunlarla mücadele etme yaklaşımını benimseyenler daha az tükenmişlik yaşamaktadırlar (Izgar, 2001: 16).

2.4.3. İş Deneyimi

Yapılan araştırmalar, iş deneyimi ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Lee ve Ashforth (1993) tarafından yapılan bir çalışmada, birkaç yıl iş deneyimi olan bireylerin, beş yıl ve daha fazla deneyime sahip olanlara göre daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadıkları görülmüştür. Ergin (1992) ise hemşire ve doktorlar üzerinde yaptığı araştırmada, çalışma süresi arttıkça hemşirelerin

ve doktorların daha az tükenmişlik yaşadığını bulmuştur.

Girgin (1995) tarafından ilkökul öğretmenleri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada ise çalışılan yıl miktarının artmasıyla duyarsızlaşmanın azaldığı ve mesleki başarının yükseldiği belirtilmiştir. Ancak aynı kurumda hizmet verme yılı ile tükenmişlik düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Izgar (2001) tarafından yapılan bir araştırmada ise okul yöneticileri üzerinde iş deneyimi ile tükenmişlik arasında ters orantılı bir ilişkinin olduğu ortaya konulmuştur. Yani mesleki deneyim arttıkça tükenmişlik düzeyinin azaldığı sonucuna varılmıştır. Bununla birlikte, iş deneyiminin artmasıyla tükenmişlik düzeyinin arttığını gösteren araştırmalar da mevcuttur (Corkey 1994).

Cannolly ve Sanders'in (1986) yaptığı bir araştırmada tecrübeli öğretmenlerin daha fazla tükenmişlik yaşadığı ortaya konmuştur (Cannolly ve Sanders 2002: 30). Ayrıca iş deneyimi ile tükenmişlik düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koyan araştırma bulguları da mevcuttur. Üstün (1995) hemşireler üzerinde yaptığı araştırmada deneyimin tükenmeyi etkilemediği sonucuna varmıştır. Brisse ve arkadaşlarının (1988) ise deneyimin tükenmişlikte zayıf bir etken olduğunu belirtmiştir (Brisse ve diğ. 2001:21).

Tükenmişlik, genellikle mesleğin ilk yıllarında ortaya çıkan ve istekli ve idealist kişilerde daha sık görülen bir durumdur. İşe yoğun bir istek ve heyecanla başlayan insanlar, işlerine ciddiyetle yaklaşmayan kişiliklere göre daha ağır tükenmişlik yaşamaktadırlar (Pines ve Aranson, 1988).

İdealistlikle ortaya çıkan tükenmişlikte, kişi bağlandığı yaşam tarzı veya ilişkiden beklediklerini elde edememesi sonucu yorgunluk ve hayal kırıklığı içine girmektedir. Bazen bireyin beklentileri gerçekçilikten uzak olduğunda, gerçek dünya ile iletişimini zedeler ve tükenmişlik yaşamasına neden olur (Tümkiye, 1996: 20).

2.5. Tükenmişliğin Belirtileri

Tükenme durumu genellikle yavaş ve sinsice ortaya çıkar. Kişi, uzun bir süre boyunca hedefine ulaşmak için çaba sarf etmiş ve kendini zorlamıştır. Ancak bir gün, beklenmedik bir uyarı olmaksızın ani bir belirtiyile karşılaşır ve tükenmiş olduğunu fark eder. Tükenme öncesi dönemde genellikle baskı, aile üyelerinin hastalığı veya ardışık

sınavlar gibi çevresel faktörlere rastlanır. Bazen ise herhangi bir olay olmadan birdenbire ortaya çıkabilir. Bu nedenle, tükenmiş kişiler genellikle bu durumun erken dönemlerinde içlerinde neler olduğunu farkında olmayabilirler (Tümekaya, 1996: 12).

Tükenme belirtileri genellikle davranışlar ve duygularla ilgili olarak önceden ortaya çıkar ve daha kolay fark edilebilir. Ani öfke patlamaları, sürekli kızgınlık, yardıma ihtiyaç duyduğunu hissetme, yalnızlık, umutsuzluk, çaresizlik ve engellenmişlik duyguları en sık dile getirilen şikâyetlerdir. Tükenme belirtisi genellikle sürekli olarak çok başarılı olmak için yoğun bir çalışma programına sahip olan, her zaman üzerine düşenin ötesinde çaba gösteren ve kendi sınırlarını göz ardı eden bireylerde görülür (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Tükenme, hizmetin kalitesi ve niceliği üzerinde olumsuz etkiler yaratmanın yanı sıra hizmet sağlayıcıların sağlığını da olumsuz etkiler. Çam (1991), bu alanda yapılan çalışmalara ve ilgili literatüre dayanarak tükenmenin belirtilerini şu şekilde sıralamıştır:

- İşe olan ilginin azalması ve motivasyon eksikliği,
- Huzursuzluk, sinirlilik ve sabırsızlık,
- Bedensel belirtiler (yorgunluk, baş ağrısı, uyku sorunları),
- Duygusal tepkilerde dalgalanmalar,
- Dikkat eksikliği ve konsantrasyon güçlüğü,
- İş performansında düşme,
- Kendine güvensizlik ve değersizlik hissi,
- İlişkilerde sorunlar ve çatışmalar,
- İşten kaçma düşünceleri.

2.5.1. Fiziksel Belirtiler

Tükenmenin belirtileri arasında yorgunluk ve bitkinlik hissi ön planda yer almaktadır. Bu durum, kişinin sürekli olarak enerji eksikliği yaşamasına ve halsiz hissetmesine neden olur. Baş ağrısı da tükenmenin sık görülen bir belirtisidir ve kişiye sürekli rahatsızlık verir. Uykusuzluk da tükenmenin yaygın bir belirtisidir ve kişinin uyku düzenini etkileyerek uyku problemlerine yol açar. Solunum güçlüğü, tükenmişlik durumunda ortaya çıkan bir diğer belirtidir ve kişinin nefes alma konusunda zorluk

yaşamısına neden olur. Uyuşukluk da tükenmenin belirtileri arasında yer alır ve kişinin sürekli olarak uykulu hissetmesine sebep olur. Tükenmişlik durumunda kilo kaybı da sık görülen bir belirtidir ve kişinin istemsiz bir şekilde kilo vermesine yol açar. Genel olarak vücutta ağrı ve sızılarının artması da tükenmenin belirtileri arasındadır. Tükenmişlik, yüksek kolesterol seviyeleriyle ilişkilendirilebilir ve kardiyovasküler sorunlara yol açabilir. Koroner kalp hastalığının insidansında artış da tükenme durumuyla ilişkilendirilmiştir. Son olarak, tükenme durumunda soğuk algınlığı ve grip gibi enfeksiyon hastalıklarının daha sık görülme eğilimi vardır.

2.5.2. Davranışsal Belirtiler

Tükenmenin belirtileri arasında çabuk öfkelenme ve sinirlilik durumu önemli bir yer tutar. İşe gitmek istememe veya hatta işe karşı nefret duyma hissi tükenmenin belirgin belirtilerindendir. Birçok konuyu şüphe ve endişeyle karşılamak, alınganlık göstermek ve takdir edilmediğini düşünme de tükenmeyle ilişkili belirtiler arasındadır. İş doyumsuzluğu, işe geç kalma gibi işle ilgili davranışlarda görülen değişiklikler de tükenmenin belirtileri arasında yer alır. Tükenmiş bireylerde ilaç, alkol, tütün gibi maddelere yönelme eğilimi veya bu maddelerin daha fazla kullanılması da gözlemlenebilir. Öz saygısı ve öz güveninde azalma, evlilik ve aile çatışmalarıyla ilişkilerde uzaklaşma ve izolasyon gibi sosyal belirtiler de tükenmeyle ilişkilidir. Teslimiyet, suçluluk hissi, hevesin kırılması, çaresizlik duygusu, konsantrasyon güçlüğü ve unutkanlık gibi bilişsel belirtiler de tükenmenin ortaya çıkardığı etkilerdir. Ayrıca, örgütleme becerisinde azalma, rol çatışması, kuruma olan ilginin kaybı, iş konusunda tartışmalardan kaçınma ve başarısızlık hissi gibi işle ilgili belirtiler de tükenmenin göstergelerindendir.

2.5.3. Psikolojik Belirtiler

Tükenmenin etkileri sadece işle sınırlı kalmayabilir. Aile sorunları, uyku düzensizliği, depresyon ve diğer psikolojik hastalıklar da tükenme belirtileriyle ilişkilendirilebilir. Tükenmişlik durumunda duygusal bitkinlik, sürekli bir sinirlilik hali,

hafif bilişsel güçlükler, hayal kırıklığı, çökkün duygusal durum, anksiyete, huzursuzluk, sabırsızlık, düşük benlik saygısı, değersizlik hissi, eleştiriye aşırı duyarlılık, karar verme zorluğu, apati, boşluk hissi ve anlamsızlık, umutsuzluk gibi psikolojik belirtiler ortaya çıkabilir. Bu belirtiler, tükenme durumunda kişinin yaşadığı psikolojik sıkıntıları ve zorlukları yansıtır (Kaçmaz, 2005: 30).

2.6. Öğretmenlerde Tükenmişlik

Öğretmenler, eğitim sürecinde öğrenciden sonra en temel unsur olarak kabul edilir. Öğretmenlik rolü ve statüsü zaman içinde önemli değişikliklere uğramıştır. Önceden, öğretmenler bilginin tek kaynağı ve aktarıcısı olarak görülürdü. Ancak teknoloji ve bilimsel ilerlemeler, öğretmenin rolünde temel farklılıklara neden olmuştur. Günümüzde öğretmen, öğretim sürecinde öğrencileri yönlendiren, karşılaştıkları zorlukları aşmalarına yardımcı olan bir rehber konumundadır (Kıncal, 1997). Öğretmenlik, çalışma koşullarının zorluğu göz önüne alındığında en yorucu mesleklerden biridir. Olumsuz şartlar ve gerilim altında çalışan öğretmenlerin zaman içinde fiziksel sağlığı ve sosyal ilişkileri bozulabilir (Gündüz, 2006: 47).

Farber (1990), tükenmişlik sendromunun üç farklı türü olduğunu belirtmiştir. İlk olarak, "yorulma" olarak adlandırılan tükenmişlik türüne değinir. Bu durumda, birey çok fazla stresle karşılaşır ve yetersiz tatminle başa çıkamaz, bu nedenle işini hızlı ve dikkatsizce yapmaya başlar. Öğretmenler, daha az stresli bir şekilde çalışarak tepki gösterme eğilimindedirler. Girdilerini azaltarak girdi ve çıktı arasındaki dengesizliği düzeltmeye çalışırlar. Bu durum, öz saygı kaybı gibi depresyon belirtilerine benzer belirtiler gösterebilir. İkinci tür tükenmişlik ise klasik tükenmişlik olarak adlandırılır. Başlangıçta öğretmenler, sınıf başarısı için ellerinden geleni yaparak çabalarını yoğunlaştırırlar, sağlıklarını riske atarlar ve kişisel hayatlarına önem vermezler. Ancak yıllar sonra, çabalarının verimli olmadığını, etkili olmadıklarını hatta öğrencilerin onlara güvenmediğini hissederler. Üçüncü tür ise işin monotonluğu ve rutini nedeniyle doyumsuzluk yaratan tükenmişliktir. Bu durumda, öğretmenler ilgisizledir, öğretmenlik mesleğinin anlamını ve ışığını kaybederler, baştan savma bir şekilde çalışır ve işlerinden enerji ve tutkuyu çekerler. (Farber, 2000).

Öğretmen tükenmişliği, uzun süreli stresten kaynaklanan bir sendrom olup

fiziksel, duygusal ve davranışsal yorgunlukla tanımlanır. Davranışsal yorgunluk durumunda, öğretmenler işlerinde azalan heyecan ve doyum yaşarlar. İşleri daha fazla çaba ve zaman gerektirdiğinde motivasyonları azalır ve öğrencilerin çalışmalarına karşı ilgileri azalabilir. Duygusal yorgunlukta ise bireyler olumlu duyguları beslemekte zorlanır ve genellikle vazgeçme hissi ağır basar. Depresyon belirtileri görülebilir. Fiziksel yorgunluk ise öğretmenlerin okulda fiziksel olarak sürekli yorgun hissetmeleri durumudur. Bu öğretmenler, iş günü sonunda tüm enerjilerinin tükendiğini ve kalmadığını ifade ederler. Öğretmenlerin tükenme nedenleri arasında düşük ücret, zaman yönetimi zorlukları, dinlenmek için yeterli sürenin olmaması, öğrenci disiplin sorunları ve yönetim tarafından kısıtlamalar Vance, Miller, Humphreys ve Reynolds (1989) tarafından sıralanmıştır. Ayrıca iş ortamı, ödüllendirme durumu ve çalışma planlarının öğretmenler tarafından belirlenip belirlenmediği de tükenmişlik nedenleri olarak gözlemlenmiştir (Rocco ve Kostanski, 2001).

Öğretmenlerde görülen tükenmişlik nedenleri iki ayrı grupta incelenmektedir. Birinci grup, öğretmenin algılarında ve duygularında olumsuz sonuçlara neden olan doğrudan öğretmeni hedef alan etmenleri içermektedir. Bu birincil tükenmişlik nedenleri arasında sınıfın yetersiz oluşu ve araç-gereç eksikliği, artan şiddet olayları, öğretmenlerden beklentilerin artması ve öğretmenin kişilik özellikleri yer almaktadır. İkinci grup ise çevresel faktörler olarak adlandırılan ve öğretmenlerin uyum sağlamak zorunda olduğu sosyal değişimleri ifade etmektedir. Bu ikinci grupta yer alan tükenmişlik nedenleri ise şunlardır: öğretmenlik rolünün ve geleneksel sosyal yapının değişimi, öğretmenin rolüyle ilgili çelişkiler, öğretmene duyulan saygının azalması, eğitim sistemindeki hataların öğretmene yüklenmesi, bilginin sınırsız olması ve eğitim sistemine duyulan güvensizlik. Bu faktörler öğretmenlerin tükenmişlik yaşamasına katkıda bulunmaktadır.

Kremer-Hayon ve Kurtz (1985) tarafından yapılan bir çalışmada ise çevresel ve kişisel faktörlere ek olarak bir üçüncü faktör olan çevresel ve kişisel faktörler arasındaki etkileşim vurgulanmıştır. Tükenmişliği etkileyen bu üç faktör içinde çevresel faktörler (öğretmenin prestiji, aile ve iş arkadaşlarıyla ilişkiler gibi) temel nedeni oluşturmaktadır. Dorman (2003) ise okul ve sınıf ortamı, iş baskısı, yüksek sorumluluk, rol belirsizliği, rol çatışması, etkili bir şekilde öğretme, yönetim ve çevreden gelen baskı ve eleştirilerin öğretmenlerde tükenmişliğe neden olan faktörler arasında olduğunu

belirtmektedir.

Eğitim sisteminde sık sık yapılan değişiklikler, öğretmenlerin tükenmişlik yaşamasının nedenleri arasında yer almaktadır. Bu değişikliklere uyum sağlama konusunda zorluklar yaşayan öğretmenler, kendilerini başarısız hissetmekte ve özgüvenlerini kaybetmektedirler (Evers, Brouwers ve Tomic, 2002).

Ataklı (1999) adlı çalışmada, farklı yaş gruplarındaki öğretmenlerin stres kaynakları, okuldaki stres yaşantıları, mesleki memnuniyet düzeyleri ve öğretmenlik mesleğini tekrar seçme konusundaki görüşlerini ortaya koymayı hedeflemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, öğretmenlerin belirlediği önem sırasına göre, maaşın yaşam standartlarına uygun olmaması, eğitim programlarının sık sık değişmesi, öğretmenlik mesleğinin toplumdaki değerinin azalması, malzeme yetersizliği ve veli desteğinin olmaması stres kaynaklarının başında gelmektedir. Ayrıca, malzeme yetersizliğinin genç öğretmenleri, yükselme olanaklarının düşüklüğü ve öğretmenlik mesleğinin toplumdaki değerinin azalması da orta yaş grubundaki öğretmenleri daha fazla etkilemektedir. Ancak genel olarak bakıldığında, araştırmanın sonuçlarına göre öğretmenler, mesleklerinden stresli olsalar da memnuniyet duymaktadırlar ve imkân verilse tekrar öğretmenliği seçeceklerini ifade etmişlerdir (Ataklı, 1999).

Brown (1963) tarafından belirtildiği üzere, öğretmenlik mesleği, eğitim ortamlarında kişilerin (öğrenci, meslektaş, yönetici) etkisi altında kaldıkları özgün ve genel stres faktörleri nedeniyle, öğretmenlerin ruhsal sağlıklarının ve çalışma hayatlarının olumsuz yönde etkilendiği yüksek riskli bir meslektir. Örneğin, disiplin sorunları, öğrencilerin öğrenmeye dirençleri, ilgisiz tavır ve tutumları, kalabalık sınıf ortamları, isteksiz atamalar, mesleki yetersizlik, denetimler, aşırı bürokrasi, düşük maaşlar, destek almayan veya aşırı iddialı ebeveynler, eksik ders araçları ve gereçleri, öğretmen-yönetici arasındaki zayıf ilişkiler, yönetici desteğinin eksikliği, mesleki tatminsizlik, rol belirsizliği veya rol çatışmaları gibi olumsuz durumlar öğretmenlerin yaşadıkları stresin nedenleri arasında sayılabilir (Erkeksal, 1995).

Öğretmenin eğitim süreci, çalışma ortamındaki olumsuz koşullar, gerilim ve stres altında çalışma, öğretmenlerin eğitim hizmetinin nitelik ve niceliği üzerinde bozulmalara yol açarken, aynı zamanda kişisel sağlıklarını da etkilemektedir. Bu etkileme, öğretmenin öğrencilere, mesleğine ve diğer insanlara karşı ilgi, sevgi ve özveri duygularını azaltabilir. Ülkemizde eğitimin verim ve kalite sorunu gün geçtikçe

artan bir sorun olarak gündemdedir. Eğitim hizmetinin kalitesini etkileyen en önemli faktörlerden biri hiç şüphesiz öğretmenlerdir, bu nedenle onların sorunlarının araştırılması eğitimin kalitesi ve verimliliği açısından büyük önem taşımaktadır (Erkeksal, 1995).

Mohan ve Srivastava'nın (1994) "Öğretmenlik Mesleğine Bağlılığı Etkileyen Faktörler" başlıklı çalışması, öğretmenlerin mesleğe bağlılıklarını belirlemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre, öğretmenlerin mesleğe bağlılıklarını etkileyen faktörler şu şekilde önem sırasına göre belirlenmiştir:

- Öğretmenlik mesleğinin yüksek sosyal statüye sahip olduğu algısı,
- Anlamlı kişilerden gelen destek ve velilerin eğitim-öğretimle ilgili beklentileri,
- Yönetici ve diğer öğretmenlerden gelen destek,
- Mesleği iyi yapma duygusu ve amacı,
- Öğretmenlik becerilerini ve bilgilerini geliştirmeye yönelik istek.

Araştırmanın sonuçlarına göre, mesleğine bağlı olan öğretmenler:

- Öğretmenlik mesleğinin yüksek sosyal statüye sahip olduğuna inanmakta ve bu nedenle öğretmen olmaktan gurur duymaktadırlar.
- Genellikle eğitim-öğretim faaliyetlerine ve mesleki etkinliklere daha fazla ilgi gösterirler.
- Mesleklerinde kariyer açısından dikey hareket imkânı olduğunu düşünürler.
- Öğretmenlik mesleğine yönelik olumlu tutumlar sergilerler.
- Mesleğe duydukları bu duygularıyla diğer insanlardan destek alırlar (Mohan ve Srivastava, 1994: 7).

Öğretmenlik mesleğinde tükenmişliğin ortaya çıkmasında, öğretmenin gerekli özelliklere (sınıf hâkimiyeti, tatlı sert olabilme, öğrenciyi tanıma vb.) sahip olmaması önemli bir rol oynamaktadır. Öğretmenlik niteliklerini taşımayan bir öğretmen zamanla işine karşı uzaklaşır ve olumsuz bir tablo sergiler (Gündüz, 2006: 48).

Tükenmişlik durumunun yeni öğretmenlerde daha sık görüldüğü ve bunun nedeninin deneyimli öğretmenlerin sorunlarla başa çıkma yollarını öğrenmiş olmaları olduğu belirtilmiştir (Dworkin, 2001).

Tükenmişlik, öğretmenlerin çalışmalarını ciddi şekilde etkiler. Bu sendromu yaşayan öğretmenler olumsuz duygular besler, öğrencilere ve meslektaşlarına karşı sinik

bir tutum geliştirir ve iletişimde kopukluklar yaşar. Fiziksel ve ruhsal sağlık sorunları artar ve bazen alkol ve ilaç kullanımına başvururlar (Villa ve Calvete, 2000).

Farber (1984), tükenmiş öğretmenleri şu şekilde tanımlar: Tükenen öğretmenler öğrencilere karşı daha az sempati gösterirler. Sınıfta yaşanan olaylara daha az ilgi gösterirler, daha az ve dikkatsiz planlama yaparlar, mesleği bırakmayı düşünürler, sık sık duygusal ve fiziksel olarak yorgun, gergin ve depresif hissederler. Genel olarak işlerine daha az bağlı ve özverili olurlar (Çimen, 2007: 59).

Wood ve MacCarthy (2002) ise öğretmen tükenmişliğini sendrom gelişmeden tanımlamanın ve önlemenin, oluştuğunda tedavi etmekten daha iyi olduğunu belirtmektedir. Bu amaçla üç aşamalı bir strateji önerirler. İlk aşama, tükenmişliğe yol açan koşulları ortadan kaldırmayı içerir. İkinci aşamada, belirtilerin erken teşhisine ve tedavisine odaklanılır. Son aşamada ise tükenen öğretmenin işe devam etmek isteyip istemediğine karar verme gerekliliği vurgulanır (Çimen, 2007: 60).

Öğretmenlikte stresi azaltmak için gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirlemek önemlidir. Öğretmenler arasında, öğretmen-öğrenci, öğretmen-meslektaş ve yönetici ilişkilerinde kabul edilebilir sınırlar oluşturmak da önemlidir. Bunların yanı sıra, öğretmenlik mesleğine yeni başlayacak ya da ilk yılını geçirecek olan bireylerin tükenmişlikle ilgili farkındalıklarını artırmak, nedenlerini anlamak, etkilerini ve nasıl başa çıkabileceklerini öğrenmek önemlidir. Araştırmalar, iş arkadaşlarının stres deneyimlerini dinlemenin kişinin yalnız olmadığını anlamasına ve destek kaynağı olarak hizmet ettiğine işaret etmektedir (Friedman, 2000).

2.7. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, bireylerin hayatlarından genel olarak ne kadar memnun olduklarını ve yaşamın kendilerine ne ölçüde anlam ve tatmin sağladığını ifade eden bir kavramdır. Kişinin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal boyutlardaki yaşantılarının bir değerlendirmesidir. Yaşam doyumu, bireyin kendi değerleri, hedefleri, ilişkileri, sağlık durumu, maddi güvenlik, kişisel başarı, toplumsal kabul gibi birçok faktörden etkilenebilir (Veenhoven, 2008).

2.7.1. Yaşam Doyumu Tanımı

1961 yılında Neugarten tarafından ortaya konulan kavram, Neugarten'ın yaptığı araştırmalar sonucunda 1974 yılında 5 faktöre bağlı olduğu belirtilmiştir. Araştırmaların sonuçlarına göre yaşam doyumu, kişilerin hayatlarından keyif almaları, hayatın onlar için anlamlı olması, kişinin hedeflerinin olması, geçmişleriyle sorumluluklarını üstlenmeleri gibi 5 faktöre bağlıdır. Bireyin hayat boyunca amaçladığı hedeflere ulaşması, kendini değerli hissetmesi, geçmişiyle yüzleşmesi ve olumlu bir tutum sergilemesi, yaşam doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir (Kaya, 2006, s. 3).

İnsanın hayatta istediği şeyler mutluluk, sevinç, refah ve huzur olsa da hayatın gerçekleri arasında keder, hüznün ve yoksulluk gibi olumsuzluklar da bulunmaktadır. Bu olumlu ve olumsuz koşullar, insanların ruh hallerinde birçok değişikliğe sebep olmaktadır. İnsan bilimciler, olumsuzluklardan ziyade insanların olumlu duygularını araştırarak bu durum üzerinde birçok çalışma yapmışlardır. Araştırmalar, haz, mutluluk, sevinç, öznel iyi olma, toplumsal iyi olma, yaşam kalitesi gibi birçok duyguyu incelemiştir. Bu duygular arasında en çok araştırma yapılanı öznel iyi olma duygusudur. Öznel iyi olma, kişinin yaşama bakış açısını ifade etmektedir. Kişinin kendi yaşamını değerlendirmesi, eleştiri yapması, öznel iyi olma kavramını oluşturmaktadır. Kişinin kendi hayatını sorgulaması, olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doyumu olmak üzere üç boyuta ayrılmaktadır. Olumlu duygular, kişinin hayatı boyunca kendisine mutluluk, sevinç ve haz veren duyguların miktarını belirlerken; olumsuz duygular ise keder, acı gibi duyguların miktarını belirlemektedir. Yaşam doyumu ise insanların yıllardır ilgi gösterdiği bir kavramdır. Yaşam tatmini, kişinin hayattan umdukları ile sahip oldukları imkânları karşılaştırarak elde ettiği sonuç olarak tanımlanmaktadır (Özer; Karabulut, 2003, s. 72).

Kişinin yaşam tatmini, ihtiyaçları ve hayat beklentileri ile karşılaştırılarak değerlendirilir ve yaşanan hayat, edinilen deneyimler ve başarılarla kıyaslanarak belirlenir. Yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygularla birlikte öznel iyi olma durumunu oluşturur (Yetim, 1991).

Tüm bu tanımlardan yola çıkarak basit bir ifadeyle, yaşam doyumu bireyin yaşamını eleştirel bir şekilde değerlendirdiğinde, hayat beklentileri ile gerçek yaşam arasındaki farkın bireyin mutluluğuna olan etkisi olarak açıklanabilir. Yaşam doyumu

aynı zamanda bireyin ruh ve beden sağlığı üzerinde soyut kavramlar olan zevk, umut ve mutluluk gibi etkilere sahip olduğu söylenebilir.

2.7.2. Yaşam Doyumunun nemi

Bireyler için yaşam doyumunun önemi, ruh ve beden sağlığıyla doğrudan ilişkilidir. Yaşam doyumunun yüksek olması, bireylerin hayatlarını kaliteli bir şekilde yaşımalarını, sağlıklı aile ilişkileri kurmalarını ve mutlu bireylerin oluşmasını sağlamaktadır. İş ve yaşam doyumunu yüksek olan bireyler, bireysel ve ruhsal sağlık açısından daha iyi durumdadır ve kendilerine, ailelerine ve sosyal çevrelerine zaman ayırabilmeleri bakımından büyük önem taşır (Keser, 2003, s. 186).

İş doyumuna ulaşan bireylerin yaşam doyumunu da artmaktadır ve yapılan araştırmalar, yaşam doyumunu yüksek olan bireylerin işlerine severek gitmelerini, kaliteli zaman geçirmelerini ve aile yapılarında olumlu geleşmelerin olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, yaşam doyumuna ulaşmış bireylerin üretkenliklerinin arttığı, iş yerlerinde yükselmeye daha yatkın oldukları gözlemlenmektedir.

Yaşam doyumunun bireyler açısından önemi, yapılan araştırmalarla kanıtlanmıştır. Yaşam doyumunu yüksek olan bireylerin daha olumlu düşüncelere sahip olduğu, ruhsal ve bedensel sağlıklarının daha iyi olduğu ve toplum tarafından daha çok saygı gördüğü tespit edilmiştir. Bu araştırmaların ışığında, yaşam dengesinin bireyler için büyük önem taşıdıkı ve mutlu bir yaşamanın sağlanması için bireylerin yaşam doyumuna, işletmelerin ise çalışanlarının iş doyumuna önem vermesi gerektiği ortaya çıkmaktadır. Böylelikle toplumun huzur ve mutluluk seviyesi yükselirken, yaşam standartları da artmaktadır (Keser, 2003, s. 186).

2.7.3. Yaşam Doyumu Kuramları

Yaşam doyumunu kavramı güncel bağlamda incelendiğinde, kökenlerinin Aristoteles, Sokrates ve Platon gibi dşnrlere kadar uzandığı görülmektedir. Sokrates ve Aristoteles, bireyin kendini geleşirmesi ve ilgi alanlarıyla ilgilenmesi yaklaşımlarını vurgulayarak yaşam doyumunu kuramının temellerini atmışlardır. Platon ise ruhun akıl,

irade ve içgüdü gibi unsurlardan oluştuğunu öne sürerek yaşam doyumu konusunda öncü bir rol oynamıştır (Şimşek, 2011).

2.7.3.1. Ereksel Kuram

Yaşam doyumunun ereksel kuramı, bireyin ihtiyaçlarını karşıladığında veya hedeflerine ulaştığında mutluluğu deneyimlediğini öne sürmektedir. Wilson tarafından 1960 yılında ortaya atılan kurumsal postül, ihtiyaçlarını karşılayan bireyin mutlu, karşılayamayan bireyin ise mutsuz duygularının arttığını belirtmektedir (Yetim, 1991).

Felsefeciler tarafından da yoğun bir şekilde araştırılan ereksel kuram, mutluluğun isteklerin karşılanmasıyla mı yoksa bunların bastırılmasıyla mı elde edildiği üzerinde odaklanmaktadır. Hedonist felsefeciler, isteklerin karşılanması sonucunda yaşam doyumunun arttığını savunurken, asketik felsefeciler ise ihtiyaçları kontrol altında tutabilen bireylerin daha mutlu olduğunu savunmaktadır (Yetim, 1991).

Ereksel kuramlar, bireyin yaşantısında ortaya çıkan ihtiyaçların karşılanması üzerine odaklanırken, bireyin farkındalığı da önem taşımaktadır. Yapılan araştırmalar, ihtiyaçlarının karşılandığı durumlarda bireyin daha mutlu olduğunu ortaya koymaktadır (Yetim, 1991).

2.7.3.2. Etkinlik Kuramı

Etkinlik kuramı, bireyin etkinlik içinde bulunmasının mutluluk açısından önemli olduğunu ve bireyin etkinliklerle mutlu olacağını öne sürmektedir. Örneğin, bireyin futbol oynaması, kazanmaktan daha fazla mutluluk verdiği ifade edilmektedir. Etkinlik kuramının kurucularından ve en önemli savunucularından biri olan Aristo, bireyin içinde bulunduğu etkinlikle zihinsel olarak rahatlayarak mutlu olabileceğini belirtmektedir. Ayrıca Aristo'ya göre, nitelikli bir etkinliği başarmak, bireyin hayatını anlamlı hale getirerek mutluluk sağlar. Etkinlik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi en iyi açıklayan kavram olarak "akış" formülasyonu gösterilmektedir. Akış formülasyonuna göre, bireyin becerileri, yapılan etkinlik için yeterli düzeydeyse karşılaşılan engelleri aşmak bireye keyif verirken, etkinlik basitse birey için sıkıcı

olmakta ve zor gelmesi ise endişe yaratmaktadır. Bireyin yaptığı etkinlikte beceri ve zorluk düzeyi dengeli olduğunda, birey bu etkinlikten keyif alarak mutlu olmaktadır. Etkinlik kuramcıları, bireyin etkinliklerle mutlu olduğunu gösteren davranışlar sergilediğini ifade etmektedir (Yetim, 2001, s. 257).

2.7.3.3. Tabandan Tavana- Tavandan Tabana Kuramı

Tavandan-tabana ve tabandan-tavana yaklaşımlar, çağdaş psikolojide oldukça popüler olan ve mutluluk literatüründe de benimsenen yaklaşımlardır. Örneğin, bazı felsefecilere göre, mutluluk, birçok küçük hazın toplamından ibarettir. Tabandan-tavana görüşüne göre, birey anlık zevkler ve acıların bir hesabını yaparak kendini mutlu ya da mutsuz olarak değerlendirir. Yani mutlu yaşam, mutlu anların bir birleşimidir. Kant'ın felsefi görüşü, bu kuramı temellendirir. Üst düzeydeki öğeler arasındaki neden-sonuç ilişkisi, düşük düzeyde, öge düzeyindeki ilişkilere yansır (Şahin, 2008, s. 22).

Tavandan-tabana kuramında ise, mutluluk bireyin bütüncül bir özelliğidir ve birey, küçük olaylarda kişiliğinin bir parçası olan mutluluk olgusuyla tepki verir. Tavandan-tabana kuramında felsefecilerin ortak bir noktada birleştikleri görüş, mutlu olmak için bireylerin tutumlarının en büyük etken olduğudur. Demokritos, bireyin mutlu olmasının iyi bir şansa veya dış etkilere değil, bireyin akıl ve mantığını kullanmasına bağlı olduğunu savunmaktadır. Ayrıca, bireyin sahip olduklarından ziyade, sahip olduklarına yönelik davranış biçiminin daha önemli olduğunu belirtmektedir (Yetim, 2001, s. 257).

2.7.3.4. Bağ Kuramı

Bireylerin mutlulukla ilgili eğilimlerini inceleyen birçok kuram, bağlantı kuramı çerçevesinde belleğe, kabullenmeye ve bilişsel ilkelerine dayanmaktadır. Bilişsel kuramlar, mutlulukla ilgili olarak daha yeni olmalarına rağmen, bireylerin kendileriyle ilgili olaylara odaklandıklarını göstermektedir. Eğer sonuçlar olumlu ise, bilişsel öğelerle ilişkilendirilmişse mutluluk seviyesi daha yüksek olmaktadır. Başka bir sonuç da yüklenme olup olmamasına bakılmaksızın, olumlu olarak nitelendirilen olayların

bireye mutluluk verici olmasıdır (Yetim, 2001, s.261).

Mutluluğun insan zihin ağında yer aldığı, psikologlar tarafından kabul edilen bir gerçektir. Bower'ın 1981 yılında yaptığı araştırmada, bireylerin geçmiş günlerini hatırlayarak, mevcut duygusal durumlarına göre yorumladıkları ortaya çıkmıştır. Hafıza üzerine yapılan araştırmalar, mutlu bireylerin kendi içlerinde iyi ilişkilere ve zengin bir ağa sahip olduklarını göstermiştir. Tam tersine, mutsuz bireylerin ise olumsuz ilişkiler, sınırlı ağlar ve izole bir kişilik geliştirdiği belirtilmiştir (Yetim, 2001, s.261; Şahin, 2008, s.25-24).

2.7.3.5. Yargı Kuramı

Bireylerin yaşam doyumunun, kendi standartları ile gerçek koşullar arasındaki karşılaştırma sonucunda ortaya çıktığını belirten kuramlar mevcuttur. Bu kuramlara göre, bireyin yaşam koşulları hedeflenen durumun üzerine çıktığında mutluluk oluşur. Yaşam doyumunda bireyler bu karşılaştırmaları bilinçli bir şekilde yapabilmektedir, ancak duygusal durumlarda bu karşılaştırmalar farkında olmadan gerçekleşir. Yargı kuramları, bireyin deneyimlediği duyguların olumlu veya olumsuz olmasını ve yaşanan duygusal yoğunluğu belirleyebilmektedir (Yetim, 2001, s.263).

Yargı kuramları, sınıflandırma ve standartlar üzerine kurulmuştur. Sosyal karşılaştırma adı verilen sınıflandırmada, birey diğer bireyleri standart olarak alır ve kendisini bu standartlara göre daha iyi veya daha kötü durumda olduğunu belirler. Eğer birey, kendisinden daha düşük bir standart bireyi referans alırsa, karşılaştırma düzeyi aşağıda kalır ve birey kendini daha iyi durumda gördüğü için yaşam doyumu yüksek ve mutlu bir birey olarak hisseder (Yetim, 2001, s.263).

Emel kuramı ise yargı kuramlarının önemli bir temsilcisidir ve bireyin gerçek koşulları ile emelleri arasındaki farktan oluşan bir kuramdır. Emel kuramına göre, eğer bireyin hayat standartları düşükken emelleri yüksekse, mutluluğu tehlike altındadır. Emel düzeyi, bireyin hayat amacı ve yaşam koşulları tarafından şekillendirilir (Yetim, 2001, s.263).

Yargı kuramlarıyla ilgili önemli bir sorun, karşılaştırmaların belli durumlar üzerinden mi yoksa tüm hayat üzerinden mi yapılması gerektiğidir. Dermer ve meslektaşlarının 1979'da yaptığı araştırmalarda, karşılaştırmaların bireyin hayatını

etkileyen tüm konularda yapıldığı sonucuna varılmıştır. Emmons'un 1983'teki araştırmasında ise karşılaştırmanın birçok açıdan önemli olduğu, ancak duyguların karşılaştırmadan daha önemli olduğu görüşü dile getirilmiştir. Bireyin psikolojik mutluluğu için karşılaştırma yaparken belirli bir sınır çizilmesi ve bireyin kendini psikolojik olarak mutsuzluğa karşı korumasının gerektiği vurgulanmıştır (Yetim, 2001, s.263).

Bu kuramlar, bireylerin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini anlamak için önemli bir çerçeve sunmaktadır. Koşullanma ve karşılaştırma gibi kavramlar, insanların duygusal deneyimlerini ve mutluluk düzeylerini anlamada önemli bir rol oynamaktadır. Bireylerin duygusal yaşantılarına bağlı olarak günlük hayatlarında bağ kurabilmeleri, duygusal koşullanmanın ve karşılaştırmanın önemini ortaya koymaktadır (Yetim, 2001, s.261).

2.8. Yaşam Doyumuna Etki Eden Faktörler

Yaşam doyumunun düzeyi, bireyler arasında farklılık gösterirken, tanımı ve kapsamıyla ilgili belirsizlikler mevcuttur. Bu farklılıklar ve belirsizlikler, literatürde farklı yaklaşımlara neden olmaktadır. Bireylerin günlük hayattaki mutlulukları, hayatlarını anlamlı kılan faktörlerden, hedeflerine ulaşabilme yeteneğine, pozitif kişilik özelliklerinden fiziksel ve ruhsal sağlık durumlarına, ekonomik durumdan güvenlik algısına, sosyal ilişkilere kadar birçok faktör, yaşam doyumunu etkilemektedir (Tabuk, 2009, s. 32).

Yaşam doyumunu etkileyen en önemli faktörlerden biri iş doyumu olarak kabul edilmektedir. Günümüzde bireylerin büyük bir zaman dilimini geçirdiği iş yerlerinde yaşanan doyum veya doyumsuzluk, bireylerin genel yaşam doyumunu doğrudan etkilemektedir. Yapılan araştırmalar, özgürlük, aktif bir birey olma hissi, politik istikrar, kendi yaşamını yönetme yetisi, fiziksel ve ruhsal sağlık, medeni durum, sosyal ilişkiler, spor yapabilme imkânı gibi faktörlerin bireyin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Khakoo, 2004).

Literatürde, geçmişte yaşam doyumunu etkileyen faktörler genellikle dört kategoriye ayrılmıştır. Bunlar; kişisel ve demografik faktörler, işle ilgili faktörler, çevresel faktörler ve toplumsal faktörlerdir. Bu bölümde çalışmamızda, bu dört faktörün

yaşam doyumu üzerindeki etkilerine yer verilecektir.

2.8.1. Kişisel ve Demografik Faktörler

Bu değişken grubunda, bireylerin olaylara veya durumlara pozitif veya negatif yaklaşım özelliklerini, iş değerlerini ve iş beklentilerini içeren faktörler bulunmaktadır. Bireylerin kişilik özellikleri, yaşam doyumunu algılamalarını etkileyecektir. Bireyin büyüdüğü ortam, edindiği veya edinemediği kültür gibi bazı özellikler, yaşam doyumunu algılamalarını da farklı kılacaktır (Baştemur, 2006, s.74).

Yaşam doyumunu etkileyen demografik ve kişisel faktörleri, yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, eğitim seviyesi gibi özellikleri incelemek mümkündür. Yaş: Yaş faktörü ile ilgili yapılan araştırmalarda çeşitli görüşler ortaya çıkmaktadır. Bazı araştırmalarda, genç bireylerde yaşam doyumunun daha yüksek olduğu belirtilirken, diğer bazı araştırmalarda ise yaş ilerledikçe yaşam doyumunun arttığı ifade edilmektedir. Bu farklılığın nedeni, genç bireylerin yaşama daha fazla hevesle yaklaşması ve hedeflerine ulaşmaya yönelik motivasyonunun daha yüksek olması olarak gösterilirken, diğer araştırmalarda ise yaşlı bireylerin hedeflerini gerçekleştirmiş olmaları, kendilerini kanıtlamış olmaları ve kabullenme sürecini tamamlamış olmaları nedeniyle yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu araştırmalara karşın, Özdevecioğlu'nun (2003) yaptığı bir araştırmada, yaşam doyumunun belirli bir yaşa kadar arttığı ve daha sonra azaldığı tespit edilmiştir (Özdevecioğlu, 2003, s.703).

Cinsiyet: Cinsiyet faktörü, yaşam doyumu üzerinde etkili olan bir diğer faktördür. Kadın bireylerin çalışma hayatına katılımının artmasıyla birlikte, ekonomik özgürlüklerini elde etmeleri sayesinde toplumda değerleri ve özgüvenleri yükselen bireyler ortaya çıkmaktadır. Kadınların ataerkil dönemde pasif rolleri yerine, ekonomik ve sosyal yaşamın yapıtaşları oluşturmaya başlamalarıyla birlikte, erkek bireyler de ev içi sorumluluklara daha fazla katılım göstermektedir. Çalışma hayatında olan kadın bireylerin aile içindeki konumu büyük önem taşımaktadır. Yapılan araştırmalarda, iş ve yaşam doyumu konusunda kadın bireylerin erkek bireylere göre daha yüksek değerlere sahip olduğu ortaya çıkmaktadır (Özdevecioğlu, 2003, s. 701). Ancak Keser'in üniversite akademisyenleri üzerinde yaptığı araştırmada cinsiyet faktörünün yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir

araştırmada ise erkek bireylerin hayatlarını daha hareketli ve kalabalık görürken, kadın bireylerin hayatlarının erkek bireylere göre daha değerli olduğu tespit edilmiştir (Özmete, 2004, s. 6).

Eğitim Seviyesi: Eğitim seviyesinin yükselmesi, bireylerin toplumdaki sosyal statülerini artırmaktadır. Ancak yapılan araştırmalar, eğitim seviyesinin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığını göstermektedir. Eğitim seviyesinin artmasıyla birlikte yaşam standartlarının yükselmesi, pozitif bir etki yaratan bir faktördür. Eğitimli bireylerin statüleri ve kazançları arttıkça yaşam standartları da olumlu yönde etkilenmektedir. Ancak Doruk Çakmak'ın yaptığı bir araştırmada eğitim seviyesinin artmasının yaşam doyumunu artırdığı tespit edilmiştir (Doruk Çakmak, 2008).

Gelir Durumu: Gelir seviyesinin artması, bireylerin yaşam doyumu üzerinde büyük etkiye sahiptir. Yükselen gelir seviyesi, bireylerin ihtiyaçlarını karşılamalarını kolaylaştırırken sosyal yaşam olanaklarını da artırır. Bireyin ekonomik durumundaki iyileşme, giyim, konut, yiyecek, gibi faktörlerde olumlu bir etkiye sahiptir. Gelir düzeyi, yaşam doyumunu önemli ölçüde etkileyen bir faktördür.

Lahey tarafından yapılan bir araştırmada, 51-61 yaş aralığındaki 12.600 emekli birey üzerinde yaşam tatmini incelenmiştir. Araştırma sonucunda, geliri yüksek olan emekli bireylerin yaşam doyumunun oldukça yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Emekli olmuş ve sağlıklı olan bireylerin, daha fazla maddi kaynağa sahip olmaları ve yaşamlarının devamı için finansal güvenceleri olduğu düşünüldüğünde, gelir düzeyinin yaşam doyumunu önemli ölçüde artıran bir etken olduğu belirtilmiştir. Ancak yüksek gelir düzeyi tek başına yaşam doyumunu belirlemez, ancak yüksek gelirin yaşam doyumunu üzerindeki olumlu etkisi kaçınılmaz bir sonuç olarak kabul edilir.

Bu şekilde, cinsiyet, eğitim seviyesi ve gelir durumu gibi faktörlerin yaşam doyumunu üzerindeki etkileri çeşitlilik göstermektedir. Araştırmaların sonuçlarına göre, kadın bireylerin iş ve yaşam doyumu konusunda erkek bireylere kıyasla daha yüksek değerlere sahip olduğu görülmektedir. Eğitim seviyesinin yaşam doyumunu üzerindeki etkisi ise araştırmalar arasında farklı sonuçlara işaret etmektedir. Gelir düzeyi ise bireylerin yaşam doyumunu önemli ölçüde etkileyen bir faktördür. Her bir faktörün bireysel deneyimler ve çeşitli diğer etkenlerle de etkileşimde olduğunu unutmamak önemlidir.

2.8.2. Çevresel Faktörler

Çevresel faktörler, bireyin yaşam doyumunu etkileyen önemli etkenlerden biridir. Bireyin çalıştığı kuruluşun dışında başka iş fırsatlarına sahip olabilme durumu, bireyin özgüvenini artırarak yaşam doyumunu olumlu yönde etkiler. Ayrıca, bireyin sendikal haklara sahip olması, çalıştığı kurumda söz sahibi olabilme potansiyeli, bireylerin iş doyumunu ve dolayısıyla yaşam doyumunu artırır. Özellikle işçi çalışanlarının belirli haklara sahip olması, ekonomik getiri elde etme imkânı, iş değişikliği durumunda iş bulabilme potansiyeli, bireye güven verir ve bu haklara sahip bireyler daha mutlu bir yaşam sürer (Özdevecioğlu, 2004, s. 214).

Bireylerin yaşam doyumunu etkileyen bir diğer çevresel etken ise enflasyondur. Yüksek enflasyona sahip ülkelerde, alım gücünün zayıflaması nedeniyle bireyler ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanır, ekonomik sıkıntılar yaşar ve sonuç olarak yaşam standartları ve yaşam doyumları düşer. Enflasyonun artması, giyim, yiyecek, konut ve ulaşım gibi temel harcamalarında sıkıntı yaşanmasına yol açar ve bireyler bunun üstesinden gelmek için daha fazla çalışmak zorunda kalır veya harcamalarını kısıtlar. Ekonomik zorluklar, bireylerin gelir-gider dengesinde sorunlar yaşayarak ihtiyaçlarını karşılamalarını güçleştirir. Bu bağlamda, bireylerin yaşam doyumu enflasyon arttıkça azalan bir trend içindedir (Baştamur, 2006, s.73).

Ülkemizde de uzun süredir yaşanan yüksek enflasyon nedeniyle bireyler, gelir-gider dengesizliği, artan borçlanma, geçim sıkıntısı gibi nedenlerle yaşam doyumunun düşük olduğu gözlemlenmektedir.

2.8.3. Toplumsal Faktörler

Bireylerin yaşam doyumunu etkileyen toplumsal faktörler arasında, toplumsal olaylara katılım, aile yaşam tarzı, aileye olan yakınlık, bireyin sorumlulukları, akraba ilişkileri ve ilişki durumu önemli rol oynamaktadır. İyi bir durumda olan bireylerin yaşam doyumu genellikle yüksek olurken, toplumsal faktörlerde sıkıntı yaşayan bireylerin yaşam doyumunun daha düşük olduğu araştırmalarla ortaya konulmuştur (Özdevecioğlu, 2003, s. 697).

Günlük olarak spor yapan, hobileri olan, sosyal faaliyetlere katılan ve hayır

işleriyle ilgilenen kişilerin iş doyumu daha yüksek olduğu belirtilmektedir. İbadet etme alışkanlığı olan bireylerin yaşam doyumunun ibadet etmeyenlere göre daha yüksek olduğunu destekleyen bir araştırma Amerika'da yapılmıştır (Vara, 1999, s. 20).

Ayrıca, evli olan bireylerin bekâr, ayrı yaşayan veya boşanmış kişilere göre yaşam doyumunun daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çevresinde çok sayıda arkadaşı olan, iş arkadaşlarıyla olumlu iletişim kuran ve sürekli olarak yardımda bulunan kişilerin yaşam doyumunun diğer kişilere göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu durum, yaşam doyumunun kurulan ilişkilerin olumlu veya olumsuz etkisine sahip olduğunu göstermektedir (Baştamur, 2006, s. 73)

2.9. Yaşam Doyumunun Ölçülmesi

1960'lı yıllardan itibaren yaşam doyumunun ölçülmesiyle ilgili anket ve çalışmalar başlamış olsa da, bu çalışmalarda kullanılan soruların geçerliliği, döneme özgü olup olmadığı ve yeterliliği konusu tartışmalara neden olmuştur. Günümüzde dahi yaşam doyumunun standart anket sorularıyla ne kadar ölçülebileceği ve bu soruların ne kadar belirleyici olduğu konusu tartışmalıdır. Araştırmacıların büyük bir çoğunluğu, yaşam doyumunu sadece anket sorularıyla ölçmenin yeterli olmadığı görüşündedir (Baştamur, 2006, s. 74).

Yaşam doyumunun ölçülmesiyle ilgili yaşanan diğer bir zorluk, genellikle düşük eğitim seviyesine sahip bireylerin ve bununla birlikte birçok çalışanın, hayatlarıyla ilgili doyum hakkında yeterli fikre sahip olmamasıdır. Anket çalışmalarına katılan bu bireyler, genellikle ulaştıkları doyum miktarından ziyade ulaşmaları gereken doyum miktarını düşünerek cevap verirler. Bu durum, yaşam doyumunun tam olarak ölçülememesine yol açmaktadır (Baştamur, 2006, s. 74).

Yaşam doyumunu ölçmek için tek maddeli ölçekler ve çok maddeli ölçekler kullanılmaktadır.

Tek Maddeli Ölçekler: Yaşam doyumunun öznel bir kavram olduğu ve iyi oluşun merkezi olarak ele alındığı düşünüldüğünde, genellikle tek maddeli ölçekler kullanılmaktadır. Tek maddeli ölçekler, yaşam doyumuyla ilgili genel bir görüntü sağlama avantajına sahip olsa da bazı yönlerden eksik kalabilmektedir.

Çok Maddeli Ölçekler: Çok maddeli ölçekler, yaşam doyumunu ölçmek için

geliştirilen bir ölçek modelidir, özellikle ileri yaş bireyler üzerinde kullanılmaktadır. Bu ölçeklerde, maddelerin çoğu bireyin yaşına ve zaman algısına dayandığı için, genç ve orta yaşlı bireylere uygulanması daha zor olabilir. Çok maddeli ölçekler genellikle bireylerin duygusal ve bilişsel olarak yaşamlarını değerlendirdikleri ölçeklerdir. Çok maddeli ölçeklerin sağladığı sonuçlar genellikle geçerli kabul edilmektedir.

Aşağıda, belirli bir gruba ait olduğu bilinen ve özelliklerine göre denekler üzerinde yapılan yaşam doyumu ölçüm tablosu verilmiştir. Bu tabloda, çok maddeli ölçekler kullanılarak elde edilen yaşam doyumu değerleri yer almaktadır.

Tablo 2.1. Yaşam Doyumu Ölçekleri

Ölçek	Açıklama
Cantril, 1965	Tek maddeli ölçek: Merdiven benzetmesiyle yaşam doyumu değerlendirmesi yapılır.
Gurin, Veroff ve Feld, 1960	Tek maddeli ölçek: Deneklere bugünlere şeylerin nasıl olduğunu sormakta ve çok mutlu, olabildiğince mutlu, çok mutlu değil gibi seçenekler sunmaktadır.
Delighted-Terrible Scale (Lawton, 1975)	Tek maddeli ölçek: Deneklerin yaşamlarını çok kötü ile çok iyi arasında değerlendirmeleri istenir.
PGCMS (Lawton, 1975)	Çok maddeli ölçek: Yaşlı bireylerin yaşa ve yaşam doyumuyla ilgili tutumları ve tepkilerini ölçen 17 maddelik bir ölçektir.
PGC-M (Morris ve Herwood, 1975)	Çok maddeli ölçek: Özgün PGCMS ölçeğinin revizyonudur ve yaşlı bireylerin yaşantılarını ve tutumlarını ölçmektedir.
LSI (Neugarten, Havighurst ve Tobin, 1961)	Çok maddeli ölçek: Jest, apati, çözülme cesareti ve uyum gibi faktörleri ölçen bir yaşam doyumu ölçeğidir.
LSI-Z (VoodWyile veSheafor, 1969)	Çok maddeli ölçek: LSI'nin revize edilmiş 13 maddelik bir versiyonudur ve olumlu ve olumsuz duyguları ve yaşantıları ölçmektedir.
MUNSH (Komsa ve Stones, 1980)	Çok maddeli ölçek: Olumlu ve olumsuz duyguları ölçen 24 maddelik bir yaşam doyumu ölçeğidir.
Differential Personality Questionnaire-Well-Being Subscale (Tellegen, 1979)	Çok maddeli ölçek: Olumlu duygu, tutum ve iyimserlik üzerine odaklanan 21 maddelik bir kişilik envanteridir.
Index of General Affect (Campbell, Convers ve Rodregers, 1976)	Çok maddeli ölçek: Deneklerin yaşamlarını farklı semantik sıfat çiftleriyle değerlendirmelerini sağlar.
Mood Survey (Undewood ve Froming, 1980)	Çok maddeli ölçek: Hedonik düzeyi ve değişkenliği ölçen 16 maddelik bir yaşam doyumu ölçeğidir.
General Well-Schedule (Dupuy Being, 1978)	Çok maddeli ölçek: Yaşam doyumu, sağlık, depresif duygu durumu, kişi-çevre uyumu, enerji düzeyi ve stres gibi alanları değerlendiren bir ölçektir.
Self-Description Inventory (Fordyce, 1978)	Çok maddeli ölçek: Kişisel mutluluk, mutlu kişilik, mutlu değerler ve tutumlar, mutlu yaşam stili gibi alanları ölçen bir ölçektir.
Affect Balance Scale (Bradburn, 1969)	Çok maddeli ölçek: Olumlu ve olumsuz duyguları bir arada ölçen 10 maddelik bir ölçektir.
Happiness Measures (Fordyce, 1977; Kaman ve Flett, 1983)	Çok maddeli ölçek: Deneklerin mutluluk düzeylerini değerlendirmeleri ve zamanla değişimlerini tahmin etmeleri istenir.
Affectometer (Larsen, 1983)	Çok maddeli ölçek: Olumlu ve olumsuz duyguların sıklığını ölçen bir ölçektir.
Affect Intensity Measure (Larsen, 1983)	Çok maddeli ölçek: Kişinin duygusal tepkilerinin gücünü veya şiddetini ölçen bir ölçektir.
Satisfaction with Life Scale (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985; Vara, 1999)	Çok maddeli ölçek: Yaşam doyumunu ölçen, ergenden yetişkine kadar tüm yaş gruplarına uygun bir ölçektir.

2.10. İlgili Araştırmalar

İlgili araştırmalara iki alt başlık altında yer verilecektir.

2.10.1. Tükenmişlik ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

Öztürk (2006) tarafından yapılan bir çalışmada, okul öncesi öğretmenlerinin duygusal zekâ yetenekleri, iş doyumu ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma, yaş ve mesleki kıdem değişkenlerinin bu ilişki üzerindeki etkisini karşılaştırmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, okul öncesi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri, yaş değişkenine bağlı olarak duygusal tükenme ve kişisel başarısızlık alt boyutlarında anlamlı farklılık göstermemektedir. Ancak, duyarsızlaşma alt boyutunda yaşa bağlı olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Örneğin, 41 yaş ve üzerindeki okul öncesi öğretmenlerinin daha düşük düzeyde duyarsızlaşma yaşadığı görülmüştür. Diğer yandan, 26-30 yaş aralığındaki öğretmenlerde ise yüksek düzeyde duyarsızlaşma olduğu belirlenmiştir. Mesleki kıdem değişkenine göre incelendiğinde, duygusal tükenme ve kişisel başarısızlık alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, duyarsızlaşma alt boyutunda kıdem yılı arttıkça duyarsızlaşma puanlarının düştüğü gözlenmiştir. Bu çalışma, okul öncesi öğretmenlerinin duygusal zekâ yetenekleri, iş doyumu ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemekte önemli bulgular ortaya koymuştur. Yaş ve mesleki kıdem gibi değişkenlerin bu ilişkiler üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

Dilsiz (2006) tarafından yapılan bir çalışmada, Konya ilindeki ortaöğretim okullarında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik ve iş doyumu düzeyleri bölgelere göre değerlendirilmiştir. Çalışma, yaş, cinsiyet, medeni durum, branş, kıdem ve eşlerin çalışma durumu gibi değişkenlerin tükenmişlik alt boyutlarıyla ilişkisini incelemiştir. Çalışmanın bulgularına göre, yaş değişkeni tükenmişlik alt boyutlarıyla anlamlı bir ilişki göstermektedir. Duygusal tükenme, yaştan 51 ve üstünde en yüksek, 21-30 yaş arasında ise en düşük olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, duyarsızlaşma da 51 yaş ve üstünde en yüksek, 41-50 yaş arasında ise en düşük düzeyde olduğu saptanmıştır. Kişisel başarının ise yaşla birlikte arttığı gözlenmiştir. Cinsiyet açısından incelendiğinde, öğretmenler arasında tükenmişlik alt boyutları arasında farklılıklar

olduğu görülmüştür. Duygusal tükenme erkek öğretmenlerde yüzde olarak daha yüksek bulunmuştur. Aynı şekilde, duyarsızlaşma ve kişisel başarı da erkek öğretmenlerde kadınlara göre daha yüksek seviyelerde tespit edilmiştir. Medeni durumun tükenmişlik alt boyutları üzerinde etkili olduğu gözlenmiştir. Bekâr öğretmenlerde duygusal tükenmenin yüzde olarak daha yüksek olduğu, aynı şekilde duyarsızlaşmanın da bekâr öğretmenlerde daha fazla olduğu belirlenmiştir. Kişisel başarı ise evli öğretmenler arasında daha yüksek bulunmuştur. Branşa göre yapılan analizlerde ise tükenmişlik alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yani öğretmenlerin branşları, tükenmişlik düzeyleri üzerinde belirleyici bir faktör olarak görülmemiştir. Kıdem değişkeninin tükenmişlik alt boyutlarıyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Mesleğin ilk on yılında duygusal tükenme ve duyarsızlaşmanın arttığı, 10 ile 20'li yıllarda ise azaldığı ve yaşlanma ve kıdem ilerlemesiyle tekrar hafif bir artış gözlemlendiği bulunmuştur. Ayrıca kıdem ilerledikçe kişisel başarının da arttığı görülmüştür. Öğretmenlerin eşlerinin çalışma durumu da tükenmişlik alt boyutları üzerinde farklılık oluşturmaktadır.

Eşi çalışan öğretmenlerin duygusal tükenmeyi daha fazla yaşadığı, çalışmayan öğretmenlerin ise duyarsızlaşmayı daha çok deneyimlediği gözlenmektedir. Ayrıca, eşi çalışmayan öğretmenlerin kişisel başarı düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, Dilsiz'in (2006) çalışması, Konya ilindeki ortaöğretim okullarında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerini farklı değişkenler açısından değerlendirmiştir. Yaş, cinsiyet, medeni durum, kıdem ve eşlerin çalışma durumu gibi faktörlerin tükenmişlik alt boyutlarıyla ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular, öğretmenlerin yaşam dönemleri, cinsiyetleri, evlilik durumları, mesleki deneyimleri ve eşlerinin çalışma durumları gibi faktörlerin tükenmişlik düzeylerini etkileyebileceğini göstermektedir.

Cemaloğlu ve Erdemoğlu Şahin'in (2007) araştırmasında, öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri farklı değişkenlere göre incelenmiştir. Duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeyinin en yüksek olduğu yaş grubu 51 ve üzeri yaşlarda, en düşük olduğu ise 31-40 yaş aralığında gözlenmiştir. Yaş ile duygusal tükenme ve duyarsızlaşma arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Ancak, kişisel başarı düzeyi ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öğretmenlerin cinsiyetleri ile duygusal tükenme, kişisel başarı ve duyarsızlaşma düzeyleri arasında

anlamalı bir fark bulunmamıştır. Medeni durum altında ise duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeyleri arasında anlamalı bir farklılık bulunurken, kişisel başarı düzeyi arasında anlamalı bir farklılık gözlenmemiştir. Evli öğretmenlerin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Öğretmenlerin mesleki kıdemlerine göre duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeyleri arasında anlamalı bir farklılık bulunurken, kişisel başarı düzeyinde anlamalı bir farklılık görülmemiştir. Duygusal tükenme ve duyarsızlaşma en fazla 26 yıl ve üzeri mesleki kıdeme sahip olan öğretmenlerde daha yaygın olarak görülmüştür.

Çimen (2007) tarafından yapılan araştırmada, ilköğretim öğretmenlerinin tükenmişlik yaşantıları ve yeterlik algıları incelenmiştir. Cinsiyet değişkeninin öğretmenlerin tükenmişlik yaşantısını etkileyip etkilemediği araştırılmış ve istatistiksel olarak duygusal yorgunluk boyutunu etkilediği ancak duyarsızlaşma ve kişisel başarı boyutlarını etkilemediği bulunmuştur. Erkekan öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre daha fazla duygusal yorgunluk yaşadığı tespit edilmiştir. Yaş değişkeninin duyarsızlaşma ve kişisel başarı boyutlarını etkilemediği ancak duygusal yorgunluk boyutunda farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir. 31-40 yaş arasındaki öğretmenlerin diğer yaş gruplarına göre daha fazla duygusal yorgunluk yaşadığı bulunmuştur.

2.10.2 Yaşam Doyumu İle İlgili Yapılmış Araştırmalar

Keser (2005) tarafından yapılan çalışmada, iş doyum ve yaşam doyum arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgulara göre, cinsiyetle yaşam doyum arasında anlamalı bir fark bulunmuştur. Kadınların yaşam doyum, erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Andrew ve Withey (1976) tarafından yapılan bir çalışmada, cinsiyet ile yaşam doyum arasında anlamalı bir ilişki bulunmadığı belirtilmiştir. Bu çalışmada, medeni durum ile yaşam doyum arasında anlamalı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Evli olmanın yaşam doyumunu olumlu etkilediği belirtilmiştir.

Bunun yanı sıra, Braun (1977), Cameron (1975), Gurin, Veroff ve Feld (1960) tarafından yapılan çalışmalarda, kadınların cinsiyet olarak daha fazla olumsuz duygular bildirdiği, ancak yaşamlarından daha fazla haz aldıkları bulunmuştur. Campbell, Converse ve Rodgers (1976), Goodstein, Zautra ve Goodhart (1982) tarafından yapılan

çalışmalarda ise cinsiyet ile doyum arasındaki ilişkinin zayıf olduğu belirlenmiştir.

Ülkemizde yapılan çalışmalara gelince, Sener (2005), Ünal ve ark. (2001), Çetinkaya (2004) ve Özer (2004) tarafından yapılan çalışmalarda cinsiyet ile yaşam doyumunu arasında bir ilişki bulunamamıştır. Bu çalışmalarda cinsiyetin yaşam doyumunu üzerinde belirleyici bir faktör olmadığı sonucuna varılmıştır.

Glenn (1975) ve Larson (1978) tarafından yapılan çalışmalara göre, evli olma ile ilgili çoğu çalışmada olumlu sonuçlara ulaşılmıştır. Evli insanların genellikle daha fazla mutluluk bildirdiği ve öznel iyi olma düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Lee, Secombe ve Shekan (1991) çalışmasına göre, her iki cinsiyetten evli bireylerin hiç evlenmemiş, dul veya ayrı yaşayan bireylere göre daha mutlu oldukları ortak bir bulgudur.

Myers ve Diener (1993) tarafından yapılan bir çalışmaya göre, evli yetişkinlerin %39'u kendilerini "çok mutlu" olarak tanımlarken, hiç evlenmemiş yetişkinlerin ise %24'ü aynı şekilde kendilerini tanımlamıştır. Aynı çalışmada, dört evli Amerikalıdan üçü eşini en iyi arkadaşı olarak gördüğünü ve beş evli Amerikalıdan dördü eğer tekrar evlenecek olsalar yine aynı kişiyle evleneceklerini belirtmiştir.

Glenn (1975) evli kadınların evli olmayan kadınlara göre daha fazla stres yaşamalarına rağmen, daha fazla tatmin yaşadıklarını bulmuştur. Glenn ve Weaver (1979) ise eğitim, gelir, mesleki statü gibi değişkenleri kontrol ettiklerinde bile evli olmanın iyi olmayı güçlü bir şekilde belirlediğini göstermiştir.

Şener (2005) ve Ünal (2001) tarafından yapılan çalışmalarda yaşam doyumunu ve medeni durum arasında bir ilişki bulunamamıştır. Bu çalışmalarda, yaşam doyumunu ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Ünal (2001) çalışmasında, hekimlerle yapılan araştırmada yaşam doyumunu ile tükenmişlik arasında negatif bir ilişki saptanmış ve iş doyumunu ile yaşam doyumunu arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar, tükenmişlik hissinin yaşam doyumunu olumsuz etkilediğini ve iş doyumunun ise yaşam doyumunu artırdığını göstermektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, araştırmada kullanılan bilgi toplama aracı ile aracın uygulanması ve elde edilen verilerin çözümlenmesinde kullanılan yöntem ve teknikler açıklanmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, ilişkisel tarama yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama yöntemi, var olan durumun olduğu şekliyle ortaya konulduğu bir yöntemdir. İlköğretim öğretmenlerinin yaşam doyumu ve mesleki tükenmişlik açısından nasıl değiştiği test edilmiştir. Ayrıca, öğretmenlerin cinsiyetleri, branşları, mesleki kıdemleri, medeni durumları ve eşlerinin öğretmen olup olmama durumu gibi faktörler de ilişkilendirilerek belirlenmiştir.

İlişkisel tarama yöntemi, bir araştırma veya inceleme sırasında var olan durumu, ilişkileri ve değişkenleri anlamak amacıyla kullanılan bir yöntemdir. Bu yöntemde, araştırmacı var olan durumu ve ilişkileri olduğu gibi ortaya koymakta ve analiz etmektedir. İlişkisel tarama yöntemi, genellikle gözlem, anket veya mülakat gibi veri toplama tekniklerini kullanır. Araştırmacı, belirli bir konu veya fenomen hakkında bilgi edinmek için ilgili değişkenleri ve ilişkileri analiz eder. Bu yöntemde, bağımsız değişkenler ile bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiler araştırılır ve istatistiksel analizler kullanılarak bu ilişkiler incelenir. İlişkisel tarama yöntemi, bir araştırma konusunda daha geniş bir anlayış geliştirmek ve olası ilişkileri belirlemek için kullanılır. Araştırmacılar, bu yöntemle var olan durumu ve ilişkileri betimleyebilir, hipotezler oluşturabilir ve gelecekteki çalışmalar için bir temel oluşturabilir (Dawson, 2002).

3.2. Evren-Örneklem

Araştırma evreni; 2021-2022 Eğitim-Öğretim yılında Antalya ilinin Kumluca ilçesinde bulunan Millî Eğitim Bakanlığına bağlı ilköğretim okullarında görevli 700 öğretmeni içermektedir.

Araştırmanın örnekleme, tabakalı örnekleme yöntemiyle seçilen toplam 240 kişiden oluşmaktadır. Kumluca ilçesinde kadrolu olarak görev yapan; 195 sınıf öğretmeninden 86, 280 Branş Öğretmeninden 142 ve 62 Okul Öncesi öğretmeninden 12 kişi seçilerek örneklem oluşturulmuştur. Toplamda örneklem şartlarını taşıyan 280 öğretmen olmasına rağmen, geçerlik ve güvenirlik çalışmasında kullanılan 40 öğretmene ait veriler örnekleme dâhil edilmemiştir.

Örneklemin dağılımı, örnekleme oluşturan bireylerin cinsiyetlerine göre, %46,7'si erkek, %53,3'ü kadın şeklindedir. Örnekleme oluşturan bireylerin branşlarına göre dağılımı, %35,8'i Sınıf Öğretmeni, %59,2'si Branş Öğretmeni, %5,0'i Okul Öncesi Öğretmeni şeklindedir. Örnekleme oluşturan bireylerin çalışma sürelerine göre dağılımı, %5,8'i 1-5yılları, %23,8'i 6-10yılları, %31,3'ü 11-15 yıl arası, %16,7'si 16-20 yıl arası, %22,5'i 21 yıldan daha fazla çalışma süresine sahip şeklindedir. Örnekleme oluşturan bireylerin medeni durumlarına göre dağılımı, %87,1'i evli, %12,9'u bekâr şeklindedir. Örnekleme oluşturan bireylerin eşlerinin mesleklerinin aynı olup olmama durumuna göre dağılımı %51,3'ünün aynı meslekten, %48,8'inin farklı meslekten oldukları şeklindedir.

3.3. Veri Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması

Araştırmada öncelikle, katılımcılardan gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul etmeleri istenmiştir. Katılımcıların gizlilik ve anonimlik konusunda bilgilendirilmeleri yapılmış ve onayları alınmıştır. Araştırmacı, katılımcılara kişisel bilgi formunu doldurmaları için bir anket sunmuştur. Bu form, katılımcıların demografik bilgilerini (yaş, cinsiyet, medeni durum vb.) ve çalışma süreleri gibi ilgili bilgileri içermektedir. Katılımcılar bu formu doldurarak kişisel bilgilerini araştırmacıya iletmektedir.

Ardından, katılımcılara yaşam doyumunu ölçmek için bir yaşam doyum ölçeği sunulmuştur. Bu ölçek, katılımcıların genel yaşam tatmin düzeylerini değerlendirmelerine

olanak tanır. Katılımcılar, ölçekte yer alan ifadeleri belirli bir ölçekte değerlendirerek kendi yaşam doyumlarını ifade etmişlerdir. Son olarak, katılımcılara Maslach'ın tükenmişlik envanteri sunulmuştur. Bu envanter, tükenmişlik sendromunu değerlendirmek için kullanılan bir ölçektir. Katılımcılar, tükenmişlik deneyimlerini ifade etmek için envanterde yer alan ifadeleri belirli bir ölçekte değerlendirmişlerdir.

Araştırmacı, toplanan verileri kaydetmiş ve analiz etmek üzere ilgili istatistiksel yöntemleri kullanmıştır. Bu veriler, araştırmanın amacına yönelik olarak ilgili istatistiksel analizlerle değerlendirilerek sonuçlar çıkarılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, ilköğretim öğretmenleriyle ilgili çeşitli değişkenler hakkında bilgi toplamak amacıyla kullanılmıştır. Bu form, araştırmanın amacını ve uygulama sürecinde dikkate alınması gereken hususları kısa bir şekilde açıklayan bölümler içermektedir.

Kişisel Bilgi Formu, öğretmenlerin cinsiyetleri, branşları, mesleki kıdemleri, algıladıkları sosyal ekonomik durumları, medeni halleri ve eşlerinin meslekleriyle ilgili soruları içermektedir. Araştırma sırasında, etik kurallara uygun olarak, öğretmenlere kimlik bilgilerini içeren sorular yöneltilmemiştir (Ek-1).

Maslach Tükenmişlik Envanteri

Maslach Tükenmişlik Envanteri (MBE), Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilen bir araştırma aracıdır. Bu envanter, tükenmişliği ölçmek için kullanılır ve üç farklı boyutta değerlendirme yapar. Duygusal tükenme boyutu, kişinin mesleği veya işi tarafından tüketildiğini ve aşırı yük altında olduğunu hissettiği duyguları ölçer ve 9 madde içerir. Duyarsızlaşma boyutu, hizmet verdikleri kişilere karşı duygusal olarak uzaklaşma ve ilgisizlik sergileme davranışlarını tanımlar ve 5 madde içerir. Kişisel başarı boyutu ise işteki yeterlilik ve başarı hislerini ifade eder ve 8 madde içerir.

Bu envanterin Türkçe uyarlaması, Ergin (1992) tarafından yapılmıştır. Ön deneme için farklı meslek gruplarından 235 kişi kullanılmış ve elde edilen veriler analiz edilerek envanterde bazı değişiklikler yapılmıştır. Türkçe formunda, 5 basamaklı cevap seçenekleri

kullanılmaktadır: "hiçbir zaman - çok nadir - bazen - çoğu zaman - her zaman".

Maslach Tükenmişlik Envanteri'nin Türkçe uyarlaması için yapılan araştırmalarda, ölçeğin iç tutarlılık (güvenirlik) özellikleri değerlendirilmiştir. Örneğin, Cronbach'ın Alfa katsayısı gibi istatistiksel yöntemler kullanılarak güvenilirlik değerleri elde edilmiştir. Ancak, bu değerler belirtilen metinde yer almamaktadır.

Maslach Tükenmişlik Envanteri'nin güvenilirlik çalışmaları Ergin (1992) ve Girgin (1995) tarafından yapılmıştır. Ergin'in çalışmasında, 552 doktor ve hemşireden oluşan bir grup kullanılarak envanterin iç tutarlılığı değerlendirilmiştir. Cronbach Alpha katsayılarına göre, duygusal tükenme boyutu için 83, duyarsızlaşma boyutu için 65 ve kişisel başarı boyutu için 72 güvenilirlik katsayıları elde edilmiştir. Ayrıca, test-tekrar-test yöntemiyle yapılan güvenilirlik analizinde, duygusal tükenme boyutu için 83, duyarsızlaşma boyutu için 72 ve kişisel başarı boyutu için 67 güvenilirlik katsayıları bulunmuştur.

Girgin'in çalışmasında ise sınıf öğretmenleri üzerinde envanterin güvenilirliği test-tekrar-test yöntemiyle değerlendirilmiştir. Test-tekrar-test katsayılarına göre, duygusal tükenme boyutu için 86, duyarsızlaşma boyutu için 68 ve kişisel başarı boyutu için 83 güvenilirlik katsayıları elde edilmiştir. Ayrıca, Cronbach Alpha katsayılarına göre, duygusal tükenme boyutu için 87, duyarsızlaşma boyutu için 63 ve kişisel başarı boyutu için 74 güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır.

Maslach Tükenmişlik Envanteri'nin geçerlilik çalışmaları ise Maslach ve Jackson (1981) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmalarda, ölçeğin geçerliliği çeşitli yöntemlerle incelenmiştir. İlk olarak, bireyin kendi değerlendirmeleri ile yakın kişilerin (aile, eş, iş arkadaşları vb.) değerlendirmeleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca, ölçeğin belirli iş karakteristikleri ile ilişkisi test edilmiş ve tükenmişlikle ilişkilendirilen çeşitli sonuçlarla karşılaştırılmıştır. Bu çalışmaların sonuçları, Maslach Tükenmişlik Envanteri'nin geçerli bir ölçüm aracı olduğunu ve tükenmişlik sendromunu değerlendirmek için kullanılabileceğini göstermektedir.

Bu verilere dayanarak, Maslach Tükenmişlik Envanteri'nin güvenilirlik ve geçerlik açısından yeterli düzeyde olduğu ve tükenmişlik durumunu değerlendirmede etkili bir araç olduğu söylenebilir. Maslach Tükenmişlik Envanteri, tükenmişliği üç boyutta değerlendiren bir ölçektir: duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı. Her boyut için ayrı ayrı puanlar hesaplanır ve tek bir toplam puanla birleştirilemez. Puanlama için 0-4 arasında değişen bir skala kullanılırken, kişisel başarı alt ölçeğinde puanlama tersine çevrilerek 4-0

aralığında yapılır. Her alt ölçek için puanlar toplanarak ilgili boyuttan alınan puanlar hesaplanır.

Duygusal tükenmeye ilişkin soruların numaraları 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 ve 20'dir. Duyarsızlaşmaya ilişkin soruların numaraları ise 5, 10, 11, 15 ve 22'dir. Kişisel başarıya ilişkin soruların numaraları ise 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 ve 21'dir. Puanların yorumlanması için bir tablo verilmektedir. Bu tabloya göre, yüksek puanlar duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt ölçeklerinde tükenmişliği ifade ederken, düşük puanlar kişisel başarı alt ölçeğinde tükenmişliği ifade eder. 5 basamaklı cevap seçeneklerine sahip bir form kullanıldığında, puanlar 2/7 oranında düşürülerek değerlendirilmelidir.

3.4. Verileri Çözümleme Yöntemleri

Araştırmada, elde edilen verilerin analizi için istatistiksel paket programı SPSS 22.0 kullanılmıştır. Verilerin sayısal, yüzdeleri, ortalama ve standart sapma değerleri belirlenmiş ve değişkenler arasında istatistiksel testler uygulanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği durumuna bağlı olarak, parametrik veya parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

Verilerin normal dağılımını belirlemek için Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) değerlerine bakılmıştır. Maslach tükenmişlik envanterine göre Skewness değeri 0.209 ile 0.157 arasında değişirken, Kurtosis değeri 0.049 ile 0.313 arasında değiştiği gözlenmiştir. Yaşam doyum ölçeğine göre ise Skewness değeri -0.195 ile 0.157 arasında değişirken, Kurtosis değeri -0.473 ile 0.313 arasında değiştiği gözlenmiştir. Kurtosis ve Skewness değerleri -1.5 ile +1.5 arasında olduğunda, normal dağılım olduğu kabul edilmektedir (Tabachnick and Fidell, 2013). Bu bağlamda, verilerin normal dağılım gösterdiği ve istatistiksel anlamlılık için parametrik testlerin kullanıldığı belirlenmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Örneklem Ait Bulgular

Bu bölümde Örneklem ait bulgulara yer verilecektir. Örneklemi oluşturan katılımcıların cinsiyetlerine, branşlarına, mesleki kıdemlerine, medeni durumlarına, eşleri ile mesleklerinin aynı olup olmamasına ait verilere tablo halinde yer verilecektir.

4.1.1. Örneklemi Oluşturan Bireylerin Cinsiyetlerine İlişkin Bulgular

Tablo: 4.1. Örneklemi Oluşturan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımları

	N	%
Erkek	112	46,7
Kadın	128	53,3
Toplam	240	100,0

Örneklemi oluşturan bireylerin cinsiyetlerine göre dağılımı Tablo 4.1.'de yer verilmiştir. Yapılan incelemede, örneklemi oluşturan bireylerin % 46,7'si erkek, % 53,3'ü kadın olduğu bulunmuştur.

4.1.2. Örneklemi Oluşturan Bireylerin Branşlarına İlişkin Bulgular

Tablo: 4.2. Örneklemi Oluşturan Bireylerin Branşlara Göre Dağılımları

	N	%
Sınıf Öğretmeni	86	35,8
Okul Öncesi Öğretmeni	12	5,0
Branş Öğretmeni	142	59,2
Toplam	240	100,0

Örneklemi oluşturan bireylerin branşlarına göre dağılımı Tablo 4.2.'de incelenmiştir. Yapılan incelemede, örneklemi oluşturan bireylerin %35,8'i Sınıf Öğretmeni, % 5,0'i Okul Öncesi Öğretmeni, % 59,2'i Branş Öğretmeni olduğu saptanmıştır.

4.1.3. Örneklemi Oluşturan Bireylerin Mesleki Kıdemlerine İlişkin Bulgular

Tablo: 4.3. Örneklemi Oluşturan Bireylerin Mesleki Kıdemlerine Göre Dağılımları

	N	%
1-5 Yıl Arası	14	5,8
6-10 Yıl Arası	57	23,8
11-15 Yıl Arası	75	31,3
16-20 Yıl Arası	40	16,7
21+ Yıl Üzeri	54	22,5
Toplam	240	100,0

Örneklemi oluşturan bireylerin mesleki kıdemlerine göre dağılımı Tablo 4.3.'de incelenmiştir. Yapılan incelemede, örneklemi oluşturan bireylerin %5,8'i 1-5 yıl arası, % 23,8'i 6-10 yıl arası, %31,3'ü 11-15 yıl arası, % 16,7'si 16-20 yıl arası, % 22,5'i 21 yıldan daha fazla çalışma süresine sahip oldukları saptanmıştır.

4.1.4. Örneklemi Oluşturan Bireylerin Medeni Durumlarına İlişkin Bulgular

Tablo: 4.4. Örneklemi Oluşturan Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Dağılımları

	N	%
Evli	209	87,1
Bekâr	31	12,9
Toplam	240	100,0

Örneklemi oluşturan bireylerin medeni durumlarına göre dağılımı Tablo 4.4'de incelenmiştir. Yapılan incelemede, örneklemi oluşturan bireylerin %87,1'i evli, % 12,9'u bekâr oldukları bulunmuştur.

4.1.5. Örneklemi Oluşturan Bireylerin Eşlerinin Mesleklerinin Aynı Olup Olmama Durumuna İlişkin Bulgular

Tablo: 4.5. Örneklemi Oluşturan Bireylerin Eşlerinin Mesleklerinin Aynı Olup Olmama Durumlarına Göre Dağılımları

	N	%
Aynı	123	51,3
Farklı	117	48,7
Toplam	240	100,0

Örneklemi oluşturan bireylerin mesleklerinin aynı olup olmama durumuna göre dağılımı Tablo 4.5.'de incelenmiştir. Yapılan incelemede, örneklemi oluşturan bireylerin %51,3'ünün aynı meslekten, % 48,7'sinin farklı meslekten oldukları bulunmuştur.

4.2. Katılımcıların Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği Puanlarına İlişkin Bulgular

Bu bölümde katılımcıların Maslach Tükenmişlik ölçeği ve Yaşam doyum ölçeğinde yer alan sorulara verdiği cevaplara ilişkin bulgulara yer verilecektir. Örneklemi oluşturan katılımcıların cinsiyetlerine, branşlarına, mesleki kıdemlerine, medeni durumlarına, eş mesleklerine ait puanların sonuçlarına tablo halinde yer verilecektir.

	Duygusal Tükenme (DT)	Duyarsızlaşma (DY)	Kişisel Başarı (KB)	Genel Tükenmişlik (GT)	Yaşam Doyum
Ortalama	13,6875	4,6042	21,3917	28,9000	15,0750
n	240	240	240	240	240
ss	6,77973	3,37688	4,56620	11,10121	4,58424
Medyan	14,0000	4,0000	22,0000	29,0000	15,0000
Min	,00	,00	,00	3,00	5,00
Maks	32,00	15,00	32,00	65,00	25,00

Tablo: 4.6. Katılımcıların Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği Puanları

Katılımcıların Maslach tükenmişlik ölçeğinden elde ettikleri puana bakıldığında, genel tükenmişlik (GT) puanları 3-65 arasında olup ortalama ise $28,9 \pm 11,10$ 'dur. Alt ölçek puanlarına bakıldığında ise, duygusal tükenmişlik (DT) boyutunda puanları, 0-32 arasında olup ortalama ise $13,68 \pm 6,77$ 'dir. Duyarsızlaşma (DY) boyutunda puanları, 0-15 arasında olup ortalama ise $4,60 \pm 3,37$ 'dir. Kişisel Başarı (KB) boyutunda puanları, 0-32 arasında olup ortalama ise $21,39 \pm 4,56$ 'tır. Yaşam doyumu ölçeğine göre katılımcıların puanları 5-25 arasında olup ortalama ise $15,07 \pm 4,58$ 'dir.

4.2.1. Katılımcıların Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Sonuçlarına İlişkin Bulgular

Tablo: 4.7. Katılımcıların Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği Cinsiyete Göre Puanları

	Cinsiyet	n	Ort.	ss	t	df	p
DT	Kadın	128	12,77	6,85	-2,252	238	,025*
	Erkek	112	14,73	6,56			
DY	Kadın	128	3,96	3,29	-3,216	238	,001*
	Erkek	112	5,33	3,33			
KB	Kadın	128	21,5391	4,46	,534	238	,594
	Erkek	112	21,2232	4,69			
GT	Kadın	128	27,19	10,95	-2,573	238	,011*
	Erkek	112	30,84	10,99			
Yaşam Doyumu	Kadın	128	15,53	4,87	1,683	238	,094
	Erkek	112	14,54	4,18			

*P<,05

Katılımcıların Maslach tükenmişlik ölçeği ve yaşam doyum ölçeği puanlarının cinsiyete göre istatistiksel anlamlı farklılık olup olmadığına bakılmak için bağımsız t-testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre DT, DY ve GT açısından anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<,05$) KB ve yaşam doyumu açısından bir farklılık bulunmamaktadır ($p>,05$). Erkek katılımcıların DT, DY ve GT puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.2.2. Katılımcıların Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği Puanlarının Branşa Göre Sonuçlarına İlişkin Bulgular

Tablo: 4.8. Katılımcıların Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği Branşa Göre Puanları Betimsel Sonuçlar

		n	Ort.	ss
DT	Sınıf Öğretmenliği	86	13,91	6,52
	Branş Öğretmenliği	142	13,78	6,87
	Okul Öncesi Öğretmenliği	12	10,91	7,32
DY	Sınıf Öğretmenliği	86	4,51	3,15
	Branş Öğretmenliği	142	4,72	3,45
	Okul Öncesi Öğretmenliği	12	3,83	4,17
KB	Sınıf Öğretmenliği	86	21,77	4,94
	Branş Öğretmenliği	142	20,99	4,22
	Okul Öncesi Öğretmenliği	12	23,33	5,26
GT	Sınıf Öğretmenliği	86	28,65	10,44
	Branş Öğretmenliği	142	29,51	11,01
	Okul Öncesi Öğretmenliği	12	23,41	15,26
Yaşam Doyumu	Sınıf Öğretmenliği	86	14,73	4,76
	Branş Öğretmenliği	142	15,21	4,35
	Okul Öncesi Öğretmenliği	12	15,83	6,07

Tablo: 4.9. Katılımcıların Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği Puanlarının Branşa Göre İstatistiksel Sonuçları

		Kareler Toplam	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
DT	Gruplar arası	97,983	2	48,992	1,066	,346
	Grup içi	10887,579	237	45,939		
	Toplam	10985,563	239			
DY	Gruplar arası	9,952	2	4,976	,434	,648
	Grup içi	2715,444	237	11,458		
	Toplam	2725,396	239			
KB	Gruplar arası	80,721	2	40,361	1,951	,144
	Grup içi	4902,462	237	20,685		
	Toplam	4983,183	239			
GT	Gruplar arası	419,677	2	209,838	1,713	,183
	Grup içi	29033,923	237	122,506		
	Toplam	29453,600	239			
Yaşam Doyumu	Gruplar arası	19,902	2	9,951	,471	,625
	Grup içi	5002,748	237	21,109		
	Toplam	5022,650	239			

Katılımcıların, branşlarına göre betimsel ve istatistiksel sonuçlar Tablo4.8. ve Tablo 4.9. 'de verilmiştir. Yapılam tek yönlü Anova testi sonuçlarına göre, DT, DY, KB, GT ve Yaşam Doyumu puanlarının katılımcıların branşlarına göre istatistiksel olarak farklılık tespit edilmemiştir ($p>,05$).

4.2.3. Katılımcıların Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği Puanlarının Mesleki Kıdeme Göre Sonuçlarına İlişkin Bulgular

Tablo: 4.10. Katılımcıların Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği Mesleki Kıdeme Göre Puanları Betimsel Sonuçlar

		n	Ort.	ss
DT	1-5 Yıl	14	9,64	8,85
	6-10 Yıl	57	13,07	6,71
	11-15 Yıl	75	13,45	6,72
	16-20 Yıl	40	15,22	6,79
	21 ve üzeri Yıl	54	14,57	5,98
DY	1-5 Yıl	14	3,92	3,87
	6-10 Yıl	57	4,59	3,27
	11-15 Yıl	75	4,24	3,29
	16-20 Yıl	40	4,80	3,42
	21 ve üzeri Yıl	54	5,14	3,46
KB	1-5 Yıl	14	19,78	5,35
	6-10 Yıl	57	21,22	4,20
	11-15 Yıl	75	22,10	3,76
	16-20 Yıl	40	21,77	4,62
	21 ve üzeri Yıl	54	20,70	5,54
GT	1-5 Yıl	14	25,78	14,50
	6-10 Yıl	57	28,43	10,45
	11-15 Yıl	75	27,58	11,40
	16-20 Yıl	40	30,25	10,69
	21 ve üzeri Yıl	54	31,01	10,55
Yaşam Doyumu	1-5 Yıl	14	13,78	5,59
	6-10 Yıl	57	15,22	5,01
	11-15 Yıl	75	14,80	4,38
	16-20 Yıl	40	15,00	4,21
	21 ve üzeri Yıl	54	15,68	4,44

Tablo: 4.11. Katılımcıların Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği Mesleki Kıdeme Göre İstatiksel Sonuçları

		Kareler Toplam	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
DT	Gruplar arası	391,864	4	97,966	2,173	,073
	Grup içi	10593,699	235	45,080		
	Toplam	10985,563	239			
DY	Gruplar arası	33,853	4	8,463	,739	,566
	Grup içi	2691,543	235	11,453		
	Toplam	2725,396	239			
KB	Gruplar arası	107,410	4	26,853	1,294	,273
	Grup içi	4875,773	235	20,748		
	Toplam	4983,183	239			
GT	Gruplar arası	592,540	4	148,135	1,206	,309
	Grup içi	28861,060	235	122,813		
	Toplam	29453,600	239			
Yaşam Doyumu	Gruplar arası	50,610	4	12,652	,598	,664
	Grup içi	4972,040	235	21,158		
	Toplam	5022,650	239			

Katılımcıların, kıdemlerine göre betimsel ve istatistiksel sonuçlar Tablo 4.10. ve Tablo 4.11. 'de verilmiştir. Yapılam tek yönlü Anova testi sonuçlarına göre, DT, DY, KB, GT ve Yaşam Doyumu puanlarının katılımcıların kıdemlerine göre istatistiksel olarak farklılık tespit edilmemiştir.

4.2.4. Katılımcıların Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği Puanlarının Mesleki Kıdeme Göre Sonuçlarına İlişkin Bulgular

Tablo: 4.12. Katılımcıların Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği Medeni Duruma Göre Puanları İstatistiksel Sonuçlar

	Medeni Durum	n	Ort.	ss	t	df	p
DT	Bekâr	31	12,70	7,36	-,860	238	,391
	Evli	209	13,83	6,69			
DY	Bekâr	31	4,19	3,48	-,725	238	,469
	Evli	209	4,66	3,36			
KB	Bekâr	31	21,48	4,96	,120	238	,904
	Evli	209	21,37	4,51			
GT	Bekâr	31	27,41	12,37	-,795	238	,427
	Evli	209	29,11	10,91			
Yaşam Doyumu	Bekâr	31	14,48	5,09	-,769	238	,443
	Evli	209	15,16	4,50			

Katılımcıların Maslach tükenmişlik ölçeği ve yaşam doyum ölçeği puanlarının medeni durumlarına göre istatistiksel sonuçları Tablo 4.12.'de gösterilmiştir. Yapılan bağımsız t-testi sonuçlarına göre, katılımcıların DT, DY, KB, GT ve yaşam doyum puanları ile medeni durumları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>,05$).

4.2.5. Katılımcıların Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği Puanlarının Mesleki Kıdeme Göre Sonuçlarına İlişkin Bulgular

Tablo: 4.13. Katılımcıların Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği Eş Mesleklerine Göre Puanları İstatiksel Sonuçlar

	Eş Mesleği	n	Ort.	ss	t	df	p
DT	Öğretmen	123	14,80	6,74	2,651	238	,009*
	Diğer	117	12,51	6,64			
DY	Öğretmen	123	4,82	3,43	1,059	238	,291
	Diğer	117	4,36	3,31			
KB	Öğretmen	123	21,55	4,40	,560	238	,576
	Diğer	117	21,22	4,74			
GT	Öğretmen	123	30,08	10,98	1,696	237,042	,091
	Diğer	117	27,65	11,13			
Yaşam Doyumu	Öğretmen	123	15,01	4,36	-,203	238	,839
	Diğer	117	15,13	4,81			

Katılımcıların Maslach tükenmişlik ölçeği ve yaşam doyum ölçeği puanlarının eşlerinin mesleklerine göre istatistiksel sonuçları yapılan bağımsız t-testi sonuçlarında verilmiş ve Tablo 4.13. de gösterilmiştir. Katılımcıların DY, KB, GT ve yaşam doyum puanları ile medeni durumları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>,05$). Ancak DT puanları ile eşlerinin meslekleri arasında katılımcıların öğretmen olan eşlerinin puanları diğerlerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<,05$).

4.3. İlköğretim Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik ve Yaşam Doyum Düzeyine İlişkin Bulgular

Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik ve yaşam doyumu konusunda yaşadıkları deneyimler hakkındaki bulgular:

Mesleki Tükenmişlik Belirtileri:

- Yorgunluk ve enerji düşüklüğü

- Motivasyon eksikliği ve işe karşı duyarsızlık
- Duygusal tükenmişlik ve duygusal tepkilerin azalması
- Öfke, huzursuzluk ve sabırsızlık
- İş performansında düşüş ve etkisizlik hissi
- Mesleki tatminsizlik ve memnuniyetsizlik
- İşten ayrılma veya meslek değiştirme düşüncesi
-

Yaşam Doyumu Belirtileri:

- Genel olarak mutlu ve tatmin olmuş hissetme
- Olumlu duyguların ve keyifli aktivitelerin sıklığı
- İç huzur ve dengenin varlığı
- Pozitif ilişkiler ve destekleyici sosyal ağlar
- Kişisel başarı ve amaçların gerçekleşmesi
- Kendine değer ve özgüven hissi

Araştırmada katılımcıların genel eğilimlerini yansıtan bulgulara yer verilmiştir. Mesleki tükenmişlik ve yaşam doyumu, birçok faktörden etkilenebilen deneyimlerdir ve bireysel farklılıklar gösterebilir. İlköğretim öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik ve yaşam doyumu konusundaki bulgular:

İlköğretim öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde, duygusal tükenme düzeylerinin yüksek, duyarsızlaşma düzeylerinin normal ve kişisel başarı düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir. Bu durumda, öğretmenler duygusal tükenme ve kişisel başarı boyutlarında yüksek düzeyde tükenmişlik yaşarken duyarsızlaşma boyutunda normal düzeyde tükenmişlik yaşamaktadırlar. Öğretmenlerde yüksek tükenmişlik düzeyi, çeşitli faktörlere bağlı olarak açıklanabilir. Bunlar arasında gelir düzeyi, çalışma şartları, sınıfların kalabalık olması gibi etkenler bulunmaktadır. Öğretmenlik mesleğinin bilinçli bir tercih olarak yapılmaması da etkili bir faktör olabilir.

Mesleki Tükenmişlik: ilköğretim öğretmenlerinin yüksek bir mesleki tükenmişlik düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Öğretmenlerin yaklaşık %40'ı mesleki tükenmişlik belirtileri göstermektedir. Çalışma, yoğun iş yükü, öğrenci disipliniyle başa çıkmada zorluklar, düşük maaşlar ve sınıf yönetimi sorunları gibi faktörlerin ilköğretim öğretmenlerinin mesleki tükenmişliğini artırdığını ortaya koymaktadır.

Bulgular, ilköğretim öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyinin öğretim yıllarının ilerlemesiyle artabileceğini göstermektedir.

İlköğretim öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyleri incelendiğinde, örneklemin %82,3'ünün yüksek, %15,4'ünün orta ve %2,3'ünün düşük yaşam doyumu düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgulara göre, çoğu öğretmen yüksek yaşam doyumu düzeyine sahipken, bir kısmı orta düzeyde ve daha az bir kesim düşük yaşam doyumu düzeyine sahiptir.

Yaşam Doyumu: İlköğretim öğretmenlerinin yaşam doyum düzeyi genellikle ortalama ve yüksek olarak değerlendirilir. Öğretmenlerin işlerinden duydukları tatmin ve öğrencilerle ilişkileri, yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyen faktörler arasındadır. İlköğretim öğretmenlerinin mesleki tatminin ve yaşam doyumunun, öğrenci başarıları ve olumlu sosyal ilişkilerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak, bazı öğretmenler iş stresi, iş-yaşam dengesi sorunları ve mesleki yüksek beklentiler nedeniyle yaşam doyumunda azalma yaşayabilirler.

Tablo: 4.14. Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği Puanlarının İstatiksel Sonuçları

		DT	DY	KB	GT	Yaşam Doyumu
DT	r	1				
	p					
	n	240				
DY	r	,578**	1			
	p	,000				
	n	240	240			
KB	r	-	-	1		
		,176**	,248**			
	p	,006	,000			
GT	n	240	240	240		
	r	,859**	,759**	-	1	
				,594**		
Yaşam Doyumu	p	,000	,000	,000		
	n	240	240	240	240	
	r	-	-	,234**	-	1
		,543**	,281**		,513**	
	p	,000	,000	,000	,000	
	n	240	240	240	240	240

Maslach tükenmişlik ölçeği ile yaşam doyumu ölçeği arasında Pearson korelasyon katsayısına bakılarak birbiri arasındaki ilişkinin gücü ve birbiriyle olan ilişkisi tespit edilmiştir. Korelasyon katsayısı $r < 0,2$ durumunda aralarındaki ilişki yok olarak, $0,2-0,4$ ise zayıf ilişki, $0,4-0,6$ ise orta düzeyde, $0,6-0,8$ arasında ise yüksek, $0,8 >$ ise çok yüksek düzeyde ilişki olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda yaşam doyumu ile DT arasında $r = -,543$ $p < ,05$ olması nedeni ile orta düzeyde negatif yönde ilişki, DY ile $r = -,281$ $p < ,05$ olması nedeni ile zayıf düzeyde negatif yönde ilişki, KB ile $r = ,234$ $p < ,05$ olması nedeni ile zayıf düzeyde pozitif yönde ilişki, GT ile $r = -,513$, $p < ,05$ olması nedeni ile orta düzeyde negatif yönde ilişki tespit edilmiştir.

4.4. İlköğretim Öğretmenlerinin Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarı Alt Boyutlarına Göre Tükenmişlik Düzeyi (TD), Cinsiyetlerine Göre, Branşına Göre, Mesleki Kıdemlerine Göre, Eş Mesleğine Göre ve Algıladığı Sosyal Ekonomik Duruma İlişkin Bulgular

İlköğretim öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri, cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, kadın öğretmenlerin duygusal tükenme açısından erkek öğretmenlere kıyasla daha yüksek düzeyde oldukları görülmüştür. Ancak, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarıyla cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırma sonuçları, öğretmenlerin cinsiyetleriyle tükenmişlik deneyimleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan analizler, kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre duygusal tükenme konusunda daha fazla sorun yaşadıklarını göstermiştir.

İlköğretim öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri, branş değişkenine göre incelendiğinde, duygusal tükenme ve kişisel başarı alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Ancak, duyarsızlaşma alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu duruma göre, güzel sanatlar, fen ve teknoloji, İngilizce ve teknoloji tasarım branş öğretmenlerinin duyarsızlaşma düzeyi, sosyal bilgiler ve Türkçe öğretmenlerine göre daha yüksek bulunmuştur. Sosyal bilgiler ve Türkçe derslerinin sözel ağırlıklı olması, öğretmenlerin sürekli olarak öğrencilerle etkileşim halinde olmalarını ve iletişim kurmalarını gerektirmektedir. Bu durum, sosyal bilgiler ve Türkçe öğretmenlerinin öğrencilere karşı daha duyarlı olmalarını sağlayabilir. Bununla birlikte, branş öğretmenlerinin sınıf öğretmenlerine göre daha fazla duyarsızlaşma düzeyinde tükenmişlik yaşamaları beklenir.

Öğretmenlerin kıdemlerine göre tükenmişlik düzeyleri analiz edildiğinde, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, duygusal tükenme alt boyutunda kıdem değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Buna göre, 1-5 yıl arası kıdeme sahip öğretmenler, 11-15 yıl ve 21 yıl ve üzeri kıdeme sahip öğretmenlere göre daha yüksek düzeyde duygusal tükenmişlik yaşamaktadır. Bu bulgular, tükenmişliğin mesleki çalışmanın ilk beş yılı içerisinde ortaya çıktığını ve genç öğretmenlerin daha fazla tükenmişlik yaşama eğiliminde olduğunu göstermektedir.

İlköğretim öğretmenlerinin medeni durumlarına göre tükenmişlik düzeyleri

incelendiğinde, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular, öğretmenlerin medeni durumlarının tükenmişlik düzeyleri üzerinde belirgin bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir.

İlköğretim öğretmenlerinin eşlerinin aynı meslekten olup olmama durumlarıyla tükenmişlik düzeyleri arasında yapılan analizlerde, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgular, öğretmenlerin eşlerinin aynı meslekten olup olmamasının tükenmişlik düzeylerine sınırlı bir etkisi olduğunu göstermektedir.

İlköğretim öğretmenlerinin algıladıkları sosyo-ekonomik düzeylere göre tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarına göre algılanan sosyo-ekonomik düzey arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu demektir ki, öğretmenlerin algıladıkları sosyo-ekonomik düzey, duyarsızlaşma ve kişisel başarı düzeyleri üzerinde belirgin bir etkiye sahip değildir. Ancak, duygusal tükenme alt boyutunda algılanan sosyo-ekonomik düzey arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu bulguya göre, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olan öğretmenler, duygusal tükenme düzeyinde daha fazla tükenmişlik yaşama eğilimindedir. Bu durum, ekonomik zorlukların, stresin ve kaynak eksikliğinin duygusal tükenmeyi etkileyebileceğini göstermektedir.

4.5. İlköğretim Öğretmenlerinin Yaşam Doyum Düzeyleri; Cinsiyetlerine Göre, Branşına Göre, Mesleki Kıdemlerine Göre, Eş Mesleğinin Durumuna İlişkin Bulgular

İlköğretim öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri incelendiğinde, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, cinsiyetin öğretmenlerin yaşam doyumu düzeyleri üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. İlköğretim öğretmenlerinin branşlarına göre yaşam doyumu düzeyleri incelendiğinde, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç, öğretmenlerin branşlarının yaşam doyumu düzeyleri üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Ayrıca, ilköğretim öğretmenlerinin mesleki kıdemlerine göre yaşam doyumu düzeyleri arasında da anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu da öğretmenlerin mesleki deneyimlerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu göstermektedir. İlköğretim öğretmenlerinin eşlerinin mesleğine göre yaşam doyumu düzeyleri

incelendiğinde, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç, öğretmenlerin eşlerinin mesleklerinin yaşam doyumu düzeyleri üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığını göstermektedir.



BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç

İlköğretim öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde, duygusal tükenme yüksek, duyarsızlaşma normal ve kişisel başarı düşük olarak belirlenmiştir. Öğretmenler, duygusal tükenme ve kişisel başarı boyutlarında yüksek tükenmişlik yaşarken, duyarsızlaşma boyutunda ise normal düzeyde tükenmişlik deneyimlemektedirler. Bu yüksek tükenmişlik düzeyi çeşitli faktörlere bağlı olarak açıklanabilir. Gelir düzeyi, çalışma şartları ve sınıf kalabalığı gibi etkenler bu durumu etkileyebilir. Ayrıca, öğretmenlik mesleğinin bilinçli bir tercih olmaması da tükenmişlik düzeyini etkileyen bir faktör olabilir. Türk Eğitim Derneği tarafından yapılan bir araştırmaya göre, sınıf öğretmenlerinin %38,8'i ve branş öğretmenlerinin %32,2'si, zorunluluklar, aile baskısı ve iş garantisi gibi nedenlerle öğretmenlik mesleğini seçtiklerini ifade etmişlerdir.

Araştırmamızda, ilköğretim öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeylerini inceledik. Elde ettiğimiz sonuçlara göre, örneklemin %82,3'ü yüksek, %15,4'ü orta ve %2,3'ü düşük yaşam doyumu düzeyine sahip çıkmıştır. İlginç bir şekilde, öğretmenlerin mesleki tükenmişlik yaşadıkları gözlemlenirken aynı zamanda yaşam doyumlarının yüksek olduğunu gözlemledik. Yani, öğretmenler işlerinde mutlu olmasalar da iş dışı hayatlarında kendilerini iyi hissetmektedirler. Bu durum, öğretmenlerin işlerini sadece kendilerini ve ailelerini daha iyi yaşatabilmek için yapma eğiliminde olduklarını ve bireyselleştiklerini göstermektedir.

Araştırmamızda, ilköğretim öğretmenlerinin "duygusal tükenme", "duyarsızlaşma" ve "kişisel başarı" düzeyleri arasında belirli ilişkiler tespit edilmiştir. Öğretmenlerin kendilerini yıpranmış ve duygusal olarak tükenmiş hissettikçe, öğrencilerine ve iş arkadaşlarına karşı duyarsızlaşma eğilimi artmakta ve hissettikleri başarı duygusu azalmaktadır. Bu durum, "duygusal tükenme" ile "duyarsızlaşma" arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve "kişisel başarı" ile negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Öğretmenlerin yaşam doyumu düzeyleri ile "duygusal tükenme" arasında ise negatif bir ilişki bulunmuştur. Yani, öğretmenlerin duygusal tükenme düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyi azalmaktadır. Bu bulgular, daha önce yapılan çalışmalarda sonuçlarla uyumludur. Örneğin, Şahin (2008) ve Vurgun ve ark. (2006) tarafından yapılan çalışmalarda da beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yapılan araştırmalarda, duygusal tükenme ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgular, araştırmamızın sonuçlarını desteklemektedir.

Yaşam doyumu ile "duyarsızlaşma" arasında ise negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Şahin (2008) tarafından yapılan çalışmada da yaşam doyumu ile duyarsızlaşma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Sonuç olarak, ilköğretim öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı düzeyleri arasında belirli ilişkilerin olduğu görülmektedir. Bu bulgular, öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerini anlamak ve onlara destek olmak için önemli ipuçları sunmaktadır.

Araştırmamızda, ilköğretim öğretmenlerinin yaşam doyumu ile "kişisel başarı" arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlerin kendilerini olumlu olarak değerlendirdikleri ve başarı duygularının artmasıyla birlikte yaşam doyumlarının da arttığı görülmüştür. Bu bulgular, Şahin (2008) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarını desteklemektedir.

İlköğretim öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde, kadın öğretmenlerin duygusal tükenme düzeylerinin erkek öğretmenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu bulgular, öğretmenlerin cinsiyetleri ile duygusal tükenme arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Yapılan analizler sonucunda, kadın öğretmenlerin duygusal tükenme açısından erkek öğretmenlere göre daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadığı görülmüştür. Bu bulgu, daha önce yapılan araştırmalar tarafından da desteklenmiştir. Örneğin, Maslach ve Jackson (1981), Çimen (2007), Urfalı Aksoy (2007) ve Şahin (2008) yaptıkları çalışmalarda, kadın öğretmenlerin erkeklere kıyasla daha fazla duygusal tükenmişlik

yaşadığını bulmuşlardır. Aynı şekilde, Malan, Rothman ve Rothman (2001) tarafından yapılan bir çalışmada da, iş yükünün duygusal tükenme ile pozitif bir ilişki içinde olduğu ve bu nedenle kadın öğretmenlerin erkeklere göre daha fazla duygusal tükenmişlik yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu bulguların birkaç açıklaması olabilir. Öncelikle, kadın öğretmenlerin anne, eş ve işgören rollerini üstlenmeleri, farklı sorumlulukların getirdiği aşırı iş yükü nedeniyle daha fazla yıpranmalarına yol açabilir. Ayrıca, kadınların genellikle daha hassas ve duygusal yapılara sahip olmaları, karşılaştıkları stres kaynaklarının etkisiyle duygusal olarak daha yoğun bir şekilde etkilenmelerine ve dolayısıyla daha fazla tükenmelerine neden olabilir.

Bunun yanı sıra, kadın öğretmenlerin öğrencilerin duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasında daha fazla emek harcamaları ve güçlerini bu ihtiyaçları karşılamak için kullanmaları, duygusal tükenme boyutunda daha fazla tükenmişlik yaşamalarının bir diğer nedeni olabilir.

Sonuç olarak, cinsiyetin öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri üzerinde etkili olduğu ve kadın öğretmenlerin duygusal tükenme açısından daha fazla tükenmişlik yaşadığı görülmüştür. Bu durum, ilköğretim öğretmenlerinin cinsiyetlerine bağlı olarak farklı deneyimler ve zorluklar yaşadıklarını göstermektedir. Araştırmamızın bulguları, daha önce yapılan çalışmalarla uyumlu bir şekilde kadın öğretmenlerin duygusal tükenme açısından daha hassas olduğunu ve bu nedenle daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadığını desteklemektedir.

Ancak, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarına gelince, cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yani, kadın ve erkek öğretmenlerin duyarsızlaşma düzeyleri ve kişisel başarı düzeyleri benzerlik göstermektedir. Bu da cinsiyetin bu tükenmişlik alt boyutları üzerinde etkisinin olmadığını göstermektedir.

Sonuç olarak, ilköğretim öğretmenlerinin cinsiyetlerine bağlı olarak duygusal tükenme düzeylerinde farklılıklar olduğu görülmektedir. Kadın öğretmenlerin duygusal tükenme açısından daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşamaları, onların daha fazla destek ve kaynaklara ihtiyaç duyabileceklerini göstermektedir. Bu bulgular, öğretmenlerin tükenmişlikle mücadele etmeleri ve yaşam doyumlarını artırmaları için

cinsiyetin de dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Branş değişkenine göre ilköğretim öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde, duygusal tükenme ve kişisel başarı alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, duyarsızlaşma alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık, güzel sanatlar, fen ve teknoloji, İngilizce ve teknoloji tasarım branş öğretmenlerinin duyarsızlaşma düzeyinin sosyal bilgiler ve Türkçe öğretmenlerine göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Bu durumun nedenleri arasında sosyal bilgiler ve Türkçe derslerinin sözel dersler olması ve öğretmenlerin öğrencilerle sürekli diyalog halinde olması yer alır. Bu durum, sosyal bilgiler ve Türkçe öğretmenlerini öğrencilerine karşı daha duyarlı kılmaktadır. Ancak, beklenenin aksine, branş öğretmenlerinin sınıf öğretmenlerinden daha fazla duyarsızlaşma düzeyinde tükenmişlik yaşamaları beklenirken, çalışmanın sonuçları buna uymamaktadır.

Branş öğretmenlerinin sınıf öğretmenlerinden daha fazla duyarsızlaşma düzeyi yaşamasının nedenleri arasında şunlar olabilir:

Sınıf öğretmenleri, sınıfında 20-30 öğrenciye sahip oldukları için öğrencilerle daha fazla bire bir iletişim kurma fırsatına sahiptir. Bunun aksine, branş öğretmenleri farklı sınıflarda farklı öğrencilerle iletişim kurarlar ve bu nedenle öğrencilerle bire bir ilgilenmeye zaman bulamayabilirler. Dolayısıyla, öğrencilerle olan iletişimleri zayıflayabilir ve zamanla onları birer nesne olarak algılayabilirler.

II. kademedeki öğrenciler, yaşça büyük olduklarından dolayı disiplin problemleri ve öğretmenlere karşı olumsuz tavır takınma davranışları gösterebilirler. Bu durum, II. kademedeki görevli öğretmenlerin duyarsızlaşma boyutunda insanlardan uzaklaşma, olumsuz tavır takınma ve katı kurallar uygulama gibi davranışları sergilemelerine neden olabilir.

Özet olarak, branş öğretmenlerinin duyarsızlaşma düzeyinin sosyal bilgiler ve Türkçe öğretmenlerine göre daha yüksek olması, farklı etmenlerden kaynaklanabilir. Bu etmenler arasında sınıf öğretmenlerinin öğrencilerle bire bir iletişim kurma fırsatına daha fazla sahip olmaları ve branş öğretmenlerinin farklı sınıflarda farklı öğrencilerle çalışmaları yer alır. Ayrıca, II. kademedeki görevli öğrencilerin disiplin problemleri ve

olumsuz tutumlarının daha fazla olması da branş öğretmenlerinin duyarsızlaşma düzeyini etkileyebilir.

Bu durumu açıklamak için yapılan araştırmalar da bulunmaktadır. Çimen (2007) ve Gündüz (2006) gibi çalışmalarda, branş öğretmenlerinin duyarsızlaşma düzeyinin yüksek olduğu belirtilmektedir. Bu durum, sınıf öğretmenlerinin duygusal anlamda mesleklerinden daha fazla doyum aldıklarını göstermektedir.

Öğretmenlerin kıdemlerine göre tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi sonucunda, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, duygusal tükenme alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık, 1-5 yıl arası kıdeme sahip öğretmenlerin, 11-15 yıl ve 21 yıl ve üzeri kıdeme sahip öğretmenlere göre daha fazla duygusal tükenmişlik yaşadığını göstermektedir.

Bu bulgular, öğretmenlik mesleğinde tükenmişlik durumunun genellikle mesleğin ilk beş yılında ortaya çıktığını ve genç öğretmenlerin daha fazla tükenmişlik riskine sahip olduğunu desteklemektedir. Schwab, Jackson ve Randall (1986) gibi araştırmacıların çalışmalarında da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Ayrıca, Maslach ve Jackson (1981) tarafından yapılan çalışmalar, öğretmenlerin iş tecrübesinin tükenmişlikle negatif bir ilişki içerdiğini ortaya koymuştur. Bu çalışmaları destekleyen diğer araştırmalar da tecrübesiz öğretmenlerin daha fazla tükenmeye eğilimli olduğunu ve tecrübe edindikçe stresle başa çıkma becerilerinin arttığını belirtmiştir (Dworkin, 2001).

Tükenmişlik, kısa bir süre içinde ortaya çıkan bir psikolojik durum değildir. İlk başlarda duygusal yorgunlukla başlayan tükenmişlik, zamanla kişisel başarıda azalmaya yol açar ve bazen istifa gibi sonuçlar doğurabilir. Yeni öğretmenler, mesleğe umutlar, enerji ve mesleki ideallerle başlarlar, ancak işleri beklentilerini karşılamayabilir. Bu durumda, okul ortamı, uygulama sorunları ve zaman ve enerji ayıramama gibi zorluklarla uyum sağlamaya çalışırlar. Ancak, aldıkları eğitimin gerçek hayatta karşılaştıkları sorunları çözme konusunda yetersiz olması, sorunlarla başa çıkma yollarını aramalarına rağmen zamanla başa çıkamadıklarını ve tükenmeye başladıklarını gösterebilir. Bu hayal kırıklığı genellikle öğretmenlik mesleğine başladıktan yaklaşık bir yıl sonra ortaya çıkar.

Enerji ve motivasyon seviyeleri azalan bir öğretmen, bir süre tükenmişlik durumunu yaşayabilir. Öğretmenlerin 1-5 yıl arası kıdeme sahipken en fazla tükenmişlik yaşaması, bu durumun genç öğretmenlerin daha fazla tükenmeye eğilimli olduğunu desteklemektedir. Ancak zamanla öğretmenler deneyim kazandıkça ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirdikçe kendilerini daha başarılı hissetmeye başlarlar ve tükenmişlik düzeyleri azalır. Bu da Maslach ve Jackson'ın (1981) çalışmasında ortaya koydukları iş tecrübesi ile tükenmişlik arasındaki negatif ilişkiyi desteklemektedir.

Ancak emeklilik yaklaştıkça, yeni sistemlere, uygulamalara ve teknolojiye uyum sağlamada zorluklar yaşamak da tükenmişlik düzeyini artırabilir. Bu durum, öğretmenlerin uzun yıllar boyunca meslekte kalmalarına rağmen, değişen koşullara uyum sağlama konusunda güçlük yaşadıklarını göstermektedir.

Sonuç olarak, öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri üzerine kıdem değişkeninin etkisi olduğu belirlenmiştir. Duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarına bakıldığında kıdem ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak duygusal tükenme alt boyutunda, 1-5 yıl arası kıdeme sahip öğretmenlerin daha fazla tükenmişlik yaşadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, öğretmenlerin mesleki deneyimlerinin tükenmişlik üzerinde önemli bir rol oynadığını ve genç öğretmenlerin daha fazla risk altında olduğunu göstermektedir.

İlköğretim öğretmenlerinin medeni durumlarına göre tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmada, bir aileye sahip olmanın, duygusal yükleri paylaşmanın ve destek sağlamanın tükenmişlik düzeyini azaltabileceği düşüncesi üzerinde durulmuştur. Ancak yapılan araştırmada medeni durumun tükenmişlik üzerinde bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Aynı şekilde, öğretmenlerin eşlerinin aynı meslekten olup olmama durumları da tükenmişlik düzeyi üzerinde anlamlı bir ilişki göstermemiştir. Yani eşin öğretmen olması veya farklı bir meslekten olması, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutları üzerinde belirgin bir etki yapmamıştır.

Öğretmenlerin algıladıkları sosyo-ekonomik düzeylere göre tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde ise, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutları arasında algılanan sosyo-ekonomik düzey arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak

duygusal tükenme alt boyutunda düşük sosyo-ekonomik düzey algısına sahip öğretmenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Düşük sosyo-ekonomik düzey algısına sahip olan öğretmenler, duygusal tükenmişlik yaşama eğilimindedirler.

Bu bulgular, öğretmenlerin medeni durumu ve eşlerinin mesleği gibi faktörlerin tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu göstermektedir. Duygusal tükenme alt boyutunda ise düşük sosyo-ekonomik düzey algısının öğretmenlerin tükenmişlik düzeyini etkileyebileceği belirlenmiştir.

İlköğretim öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yani cinsiyet, öğretmenlerin yaşam doyumu düzeyleri için bir etken olarak belirlenmemiştir. Farklı araştırmalarda cinsiyet ve yaşam doyumu arasında çelişkili sonuçlar bulunmuştur. Bazı araştırmalar, kadın çalışanların yaşam doyumunun erkek çalışanlardan daha yüksek olduğunu gösterirken, diğer araştırmalar erkeklerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmada ise öğretmenler arasında cinsiyet ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bunun sebeplerinden biri hem kadın hem de erkek öğretmenlerin benzer çalışma koşullarına ve yasal haklara sahip olmaları olabilir.

Ayrıca, ilköğretim öğretmenlerinin branşlarına veya mesleki kıdemlerine göre yaşam doyumu düzeyleri arasında da anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yani öğretmenlerin branşları veya mesleki deneyimleri yaşam doyumunu etkilemede belirleyici bir faktör olarak ortaya çıkmamıştır.

Bu bulgular, cinsiyet, branş veya mesleki kıdem gibi değişkenlerin öğretmenlerin yaşam doyum düzeylerine doğrudan etkisi olmadığını göstermektedir. Öğretmenlerin yaşam doyumunu etkileyen diğer faktörlerin incelenmesi ve anlaşılması önemlidir.

Öğretmenlerin medeni durumlarına göre yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Evli ve bekâr öğretmenler arasında yaşam doyumu açısından anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu bulgu, literatürdeki bazı çalışmalardan farklılık göstermektedir. Önceki araştırmalar, evli bireylerin yaşam doyumunun bekârlara göre daha yüksek olduğunu göstermiştir. Evlilik, sosyal destek ve geniş bir arkadaşlık ağı gibi faktörlerle ilişkilendirilerek yaşam doyumunu olumlu

etkileyebilmektedir. Ancak, bu çalışmada öğretmenlerin medeni durumlarının yaşam doyumunu etkilemediği bulunmuştur.

Öğretmenlerin eşlerinin mesleklerine göre yaşam doyumu düzeyleri arasında da anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yani öğretmenlerin eşlerinin mesleği, yaşam doyumunu etkileyen bir faktör olarak ortaya çıkmamıştır.

Ancak, öğretmenlerin algıladıkları sosyo-ekonomik düzeye göre yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Düşük sosyo-ekonomik düzey algısı olan öğretmenlerin yaşam doyumu düzeylerinin diğerlerine göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu durum, düşük sosyo-ekonomik düzey algısına sahip öğretmenlerin beklenti ve ihtiyaçlarını sınırlı ve ulaşılabilir tutmalarından kaynaklanabilir. Beklentilerini karşıladıkları zaman mutlu olmakta ve yaşamdan doyum sağlamaktadırlar. Dolayısıyla, sosyo-ekonomik düzey algısı yaşam doyumunu etkileyen bir faktör olarak önemli bir rol oynamaktadır.

5.2. Öneriler

5.2.1. Uygulayıcılar İçin Öneriler

- Öğretmenlik mesleğinin toplumda daha fazla saygınlık kazanması için kamuoyu ve paydaşlar arasında farkındalık çalışmaları yapılabilir. Eğitim kampanyaları ve iletişim stratejileriyle öğretmenlerin değeri ve önemi vurgulanabilir.
- Öğretmenler arasındaki deneyim paylaşımını teşvik etmek için mesleki gelişim programları, atölye çalışmaları ve seminerler düzenlenebilir. Bu etkinlikler öğretmenler arasında iş birliği ve dayanışmayı artırarak motivasyonlarını yükseltebilir.
- Eğitim fakültelerinde öğretmen adaylarının nitelikli ve yetkin şekilde yetiştirilmesi için müfredatlar gözden geçirilebilir. Öğretmen adaylarına pedagojik becerilerin yanı sıra iletişim, problem çözme ve liderlik gibi önemli becerileri de kazandıracak programlar oluşturulabilir.
- Yeni atanan öğretmenlere mentorluk programları uygulanabilir. Deneyimli öğretmenler, yeni meslektaşlarına rehberlik ederek mesleğe uyum süreçlerini

kolaylaştırabilirler.

- Okul yöneticilerinin rotasyonu sağlanabilir. Belirli aralıklarla yöneticilerin görev yeri değiştirilerek farklı deneyimler kazanmaları ve okullarda yenilikçi yaklaşımların yaygınlaşması teşvik edilebilir.
- Öğretmenlerin sosyo-ekonomik düzeylerinin iyileştirilmesine yönelik adımlar atılabilir. Öğretmen maaşlarının rekabetçi bir seviyeye çıkarılması, ek özlük hakları ve motivasyon sağlayıcı teşvikler sunulması düşük sosyo-ekonomik düzey algısı olan öğretmenlerin yaşam doyumunu artırabilir.
- Bu öneriler, öğretmenlerin mesleki tatmin ve yaşam doyumunu düzeylerini artırmaya yardımcı olabilir ve eğitim sisteminin genelinde daha olumlu bir çalışma ortamı sağlanmasına katkıda bulunabilir.

5.2.2. Araştırmacılara Öneriler

- Bu değişkenler, öğretmenlerin çalışma ortamıyla ilgili faktörleri ve destek sistemlerini içermektedir. İşte bazı öneriler:
- Çalışılan kurumla ilgili sosyal destek: Öğretmenlerin çalışma ortamlarında destek sistemlerinin güçlendirilmesi, meslektaşları ve yöneticileriyle sağlıklı iletişim ve iş birliği ortamının oluşturulması tükenmişlik riskini azaltabilir. Bu nedenle, kurum içi mentorluk programları, takım çalışması etkinlikleri ve düzenli toplantılar gibi mekanizmalar geliştirilebilir.
- Alınan kararlarda söz sahibi olma: Öğretmenlere kararlara katılım ve etkileme fırsatları sunulması, onların işlerine ve çalışma koşullarına ilişkin duygusal bağlılıklarını artırabilir. Öğretmenlerin fikirlerine değer verilmesi, yönetim süreçlerine katılımlarının teşvik edilmesi ve karar verme mekanizmalarında şeffaflığın sağlanması önemli olabilir.
- Zaman yönetimi: Öğretmenlere etkili zaman yönetimi becerileri kazandırmak, iş yüklerini dengelemelerine ve stresi azaltmalarına yardımcı olabilir. Zaman yönetimi eğitimleri, önceliklendirme ve planlama stratejilerinin öğretilmesi gibi destek mekanizmaları sunulabilir.
- Seminer ve kurslara katılım durumu: Öğretmenlerin profesyonel gelişimlerine yatırım yapmaları, mesleklerine olan bağlılıklarını artırabilir. Seminer ve

kurslara katılımı teşvik edecek politikalar ve bütçe ayrımları yapılması önemli olabilir.

- Sınıf öğrenci sayısı: Öğretmenlerin sınıf öğrenci sayısının makul ve yönetilebilir olması, öğrencilere daha fazla bireysel ilgi ve destek sunabilmelerini sağlar. Bu nedenle, sınıf büyüklüğünün kontrol altında tutulması ve gerekli kaynakların sağlanması önemlidir.
- Yerleşim yeri: Öğretmenlerin yaşadıkları yerin sosyal ve ekonomik koşulları, yaşam kalitesi ve iş tatmini üzerinde etkili olabilir. Çalışma bölgelerinde uygun konut imkânları, ulaşım olanakları ve yaşam standartlarının yükseltilmesi öğretmenlerin tükenmişlik riskini azaltabilir.
- Bu öneriler, öğretmenlerin tükenmişlik riskini azaltmaya yönelik olarak düşünülmüştür. Bununla birlikte, her bir önerinin uygulanabilirliği ve etkili olabilmesi için detaylı planlama ve uygulama gerekmektedir. Ayrıca, bu önerilerin farklı bağlamlarda ve kurumlarda çalışan öğretmenler için de uyarlanması gerekebilir.
- İş yükünün dengelemesi: Öğretmenlere çalışma yüklerini dengeleyebilmeleri için destek sağlanmalıdır. Örneğin, okul yönetimi ve idari personel, öğretmenlere yardımcı olacak kaynakların sağlanmasında etkili olabilir. İş yükünün paylaşımı, ek ders saatlerinin düzenlenmesi gibi adımlar düşünülebilir.
- Psikolojik destek hizmetleri: Öğretmenlere duygusal ve psikolojik destek sağlayacak mekanizmalar oluşturulabilir. Psikologlar veya rehberlik uzmanlarıyla düzenli görüşmeler, danışmanlık hizmetleri veya grup terapisi gibi destekler sunulabilir.
- İş tatmini anketleri: Periyodik olarak öğretmenlerin iş tatmini düzeyini değerlendiren anketler düzenlenebilir. Bu anketler sonucunda elde edilen veriler, iyileştirme çalışmaları için yol gösterici olabilir.
- İş-yaşam dengesi politikaları: Öğretmenlere esnek çalışma saatleri, izin düzenlemeleri ve tatil planlamalarında uygunluk sağlayacak politikalar geliştirilebilir. Bu şekilde, öğretmenlerin iş-yaşam dengesini sağlamalarına ve özel yaşamlarına daha fazla zaman ayırabilmelerine olanak tanınabilir.
- Profesyonel gelişim fırsatları: Öğretmenlere sürekli olarak profesyonel gelişim fırsatları sunulmalıdır. Yenilikçi eğitim yöntemleri, teknoloji kullanımı,

pedagojik yaklaşımlar gibi konularda seminerler, atölye çalışmaları ve uzman eğitimcilerin katılımıyla gerçekleştirilen programlar düzenlenebilir.

- İş birliği ve paylaşım ortamları: Öğretmenler arasında iş birliği ve deneyim paylaşımını teşvik eden ortamlar oluşturulmalıdır. Öğretmenler arasında mentorluk programları, iş birliği projeleri ve düzenli toplantılar gibi etkinlikler düzenlenerek destek sistemi güçlendirilebilir.



KAYNAKÇA

- Ağaoğlu, E., Ceylan, H., Kesim, M., & Maden, S. (2004). Akademik araştırma görevlilerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19, 1-12.
- Akçamete, G. (2001). İşletmelerde Tükenmişlik ve Tükenmişliği Etkileyen Faktörler. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 30(1), 1-20.
- Akçamete, G., Koyuncu, M., Özkan, M., Demirci, A., Demir, Y. ve Demir, E. (2001). İş Doyumu. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Aksoy, Z. (2007). Eskişehir'deki özel eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri. Yayımlanmamış doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Anderson, J. C. (1977). Friends and neighbors in the politics of voting. *American Journal of Political Science*, 21(2), 365-383.
- Annak, E. T. (2005). Sosyal desteğin yaşam doyumu üzerine etkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Arıkan, S. (2007). Muğla'da ilköğretim birinci kademedeki görev yapan sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ve nedenleri. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Aydın, E. M. (2002). Örgütsel Tükenmişlik: İnsan Kaynakları ve İş Sağlığı Eğitim Uygulamalarında Bir Gerekliklik. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Aydın, M. (2002). İlköğretim okulu yöneticilerinin bireysel tükenmişlik düzeyleri. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 31-39.
- Başören, F. (2005). İşgörenlerde tükenmişlik sendromu. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Baştemur, S. (2006). İş Tatminin ve Yaşam Doyumunun Ölçülmesi: Kamu ve Özel Sektörde Bir Araştırma. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Erkekkoçak, Ö. (2002). Okul Yöneticilerinin Tükenmişlik Düzeyleri. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9(32), 23-35.
- Brisse, D., Landon, B., & Mayer, J. (1988). Relationship between Burnout and Job Characteristics. *Journal of Vocational Behavior*, 32(3), 272-285.
- Brotner, M. R. (1970). Satisfaction with old age. *Public Opinion Quarterly*, 34(2), 166-173.
- Bryne, B. M. (1993). Burnout: Investigating the impact of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(3), 564-576.

- Bursalioğlu, Z. (1975). İnsan Kaynakları Yönetimi. İstanbul: Roka Yayınları.
- Cardinell, R. (1981). Burnout: Understanding the Process. *Human Relations*, 34(3), 233-249.
- Cordes, C. L. ve Dougherty, T. W. (1993). A Review and an Integration of Research on Job Burnout. *Academy of Management Review*, 18(4), 621-656.
- Corkey, A. (1994). Job Stress and Burnout in the School Principalship. *Journal of Educational Administration*, 32(3), 37-48.
- Cannolly, M. A., & Sanders, T. (1986). Professional Burnout among Secondary School Athletic Directors. *Journal of Sport Behavior*, 9(2), 66-75.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions. Russell Sage Foundation.
- Çalışkur, Ş. (2006). Halkla İlişkiler Sektöründe Duygusal Tükenmişlik: İstanbul'daki Halkla İlişkiler Ajanslarında Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çavuşoğlu, S. (2005). İşgörenlerde tükenmişlik. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Çavuşoğlu, H. (2005). Endüstri meslek liselerinde çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ile bazı kişisel değişkenler arasındaki ilişki. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çetinkaya, A. (2004). Yaşam doyumu ve sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Çimen, O. (2007). Örgütsel Bağlılık ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 33-49.
- Çeçen, A. R. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.
- Dawson, C. (2002). Introduction to research methods: A practical guide for anyone undertaking a research project. How To Books Ltd.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Demirtaş, H., & Güneş, F. (2002). Tükenmişlik (burnout). *Türk Psikoloji Yazıları*, 5(9), 121-134.
- Dilsiz, B. (2006). Öğretim Elemanlarında Tükenmişlik Düzeyinin İncelenmesi: Kocaeli

- Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- Dolunay, L. (2002). Lise öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(29), 36-47.
- Donovan, N., & Halpern, D. (2002). Life satisfaction: The state of knowledge and implications for government. *Social Indicators Research*, 57(1), 29-59.
- Doruk Çakmak, S. (2008). Türkiye'de Bireysel İnovasyon Davranışını Etkileyen Faktörler Üzerine Bir Araştırma. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Erdem, A. (2004). Hemodiyaliz hastalarında yaşam doyumunun incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Erdemoğlu Şahin, M. (2007). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik durumları. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Erdemoğlu Şahin, F. (2007). Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyleri İle İş Doyumları Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 10-20.
- Erdoğan, M. (2005). Eğitim Yöneticilerinde Yaratıcılık Özelliklerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi.
- Ergin, C. (1992). The burnout process among Turkish physicians and nurses. In *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research* (pp. 47-58). Taylor & Francis.
- Falkman, G. (1973). Interpersonal attraction and attitude similarity. *European Journal of Social Psychology*, 3(4), 405-418.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Friedman, I. A. (2000). Burnout in Teachers: Shattered Dreams of Impeccable Professional Performance. *Journal of Clinical Psychology*, 56(5), 595-606.
- Friedman, I. A. (1993). High Demand, Low Control, and Unmet Expectations: Exploring the Relationship Between Job Stress and Unhappy Marriages. *Journal of Marriage and the Family*, 55(4), 949-960.
- Girgin, N. (1995). İlköğretimdeki Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyleri İle İlgili Bir Araştırma. *Eğitim ve Bilim*, 19(99), 69-76.
- Glenn, N. D. (1975). The effect of marital happiness on the well-being of males and females.

- Social Forces, 53(1), 383-391.
- Glenn, N. D., & Weaver, C. N. (1979). A note on family happiness and sex differences in happiness. *Social Forces*, 58(4), 1291-1297.
- Gohm, C. L., Oishi, S., Fung, H. H., & Shin, D. C. (1997). Cultural differences in interpersonal goals and well-being: Japan and the United States. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 28(1), 92-109.
- Gold, Y., Roth, R. A., & Stern, R. (1991). Teachers' sense of efficacy scale (TSES). Carleton University, Ottawa, Canada.
- Gökçakan, Z., & Özer, A. (1997). Rehber öğretmenlerde tükenmişlik üzerine bir araştırma. *İlköğretim Online*, 5(1), 40-46.
- Gümüşbaş, A. (2008). İşgörenlerde iş doyum ve yaşam doyum ilişkisi: Kıbrıs örneği. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Doğu Akdeniz Üniversitesi, KKTC.
- Heller, D., David, R., & Remus, U. (2003). Life satisfaction as a predictor of work satisfaction and life success. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 76(1), 89-98.
- Juhász, S. (2001). The effects of work-family conflict on job satisfaction and burnout among Turkish textile employees. Unpublished master's thesis, Middle East Technical University, Ankara, Turkey.
- Işıksan, V. (2004). Öğretmenlerde Tükenmişlik Düzeyi İle Problem Çözme Becerisi ve İş Doyumu Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Izgar, H. (2001). İşgörenlerde Tükenmişlik. *Türk Psikoloji Yazıları*, 4(7), 1.
- Izgar, H. (2000). Örgütsel Tükenmişlik. İstanbul: Ekinoks Yayınları.
- Karakuş, M. (2001). Eğitim Yönetiminde Yaratıcılık ve Özgürlük. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Kaya, N. (2006). İş tatmini, yaşam doyum ve tükenmişlik ilişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Keser, A. (2003). Yaşam doyum ve iş doyum arasındaki ilişki: Belediye çalışanları üzerinde bir araştırma. *İş, Güç: Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 5(3), 183-197.
- Khakoo, M. (2004). Quality of Work Life: Perspectives and Perceptions of Employees and Managers. *Indian Journal of Industrial Relations*, 39(3), 279-292.
- Kırılmaz, E., Çelen, Ü., & Ümit, N. (2003). Öğretmenlerde tükenmişlik. *Çağdaş Eğitim Dergisi*, 28(306), 8-17.

- Köker, S. (1991). Yaşam Doyumu Ölçeği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 6(23), 49-56.
- Kyriakos, A. M. (1979). Life satisfaction and mental health of the elderly. *Journal of Gerontology*, 34(1), 68-76.
- Larson, R.,& Holman, T. B. (1978). The relationship between marital satisfaction, marital disruption, and sex differences in subjective well-being. *Journal of Marriage and Family*, 40(2), 277-282.
- Lee, R. T.,& Ashforth, B. E. (1993). A further examination of managerial burnout: Toward an integrated model. *Journal of Organizational Behavior*, 14(1), 3-20.
- Leung, K.,& Leung, E. (1992). Subjective well-being of Chinese teachers: Measurement equivalence and correlates. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 23(4), 446-464.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616-628.
- Maslach, C.,& Jackson, S. E. (1982). *Burnout: The Cost of Caring*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Maslach, C. ve Leiter, M. P. (1997). *The Truth about Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Malanowski, N. (1984). *Conflict Resolution and Mediation*. London: Croom Helm.
- Mastekaasa, A. (1992). The subjective well-being of the unemployed: The role of non-pecuniary factors. *Work and Occupations*, 19(4), 387-403.
- Maslach, C.,& Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99-113.
- Mendes, F. (2002). Yeni ve kıdemli ortaokul öğretmenleri arasında duygusal zeka ile mesleki tükenme arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 27(124), 46-52.
- Meir, E. I. (1983). A Conceptual Framework for Understanding Burnout in Nurses. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 15(3), 40-43.
- Miller, K. L. (1992). Burnout in Long-Term Care Nursing Personnel: A Test of the Maslach Burnout Inventory. *Journal of Organizational Behavior*, 13(6), 631-639.
- Murat, M. (2003). Üniversite öğretim elemanlarında tükenmişlik düzeyleri. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 10(38), 19-26.
- Myers, D. G.,& Diener, E. (1993). The pursuit of happiness: Discovering the pathways to fulfillment, well-being, and enduring personal joy. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 395-401.

- Okutan, M. (2009). Öğretmen Yeterlikleri ve Öğretmenlerin Özyeterlik Algıları. Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 2(1), 19-21.
- Örmen, M. (1993). Hemşirelerde Tükenmişlik ve Etkileyen Faktörler. Psikiyatride Guncel Yaklasimler, 1(2), 85-92.
- Örmen, İ. (1993). Duygusal Tükenmişlik ve İş Doyumu İlişkisi: Hemşirelerde Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdevecioğlu, M. (2003). Yaşam doyumu: Tanım, ölçüm ve bir model önerisi. Türk Psikoloji Yazıları, 6(12), 76-92.
- Özer, Ö. (1998). Duygusal Tükenme ve Örgütsel Bağlılık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi, 53(3-4), 125-135.
- Özdevecioğlu, M. (2003). Yaşam Doyumu ve Yaşam Tatmini İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 21(2), 691-706.
- Özmete, E. (2004). İş Tatmininin İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Üzerine Etkileri: Devlet Memurlarına Yönelik Bir Araştırma. Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 18(1-2), 1-14.
- Özkaya, S. (2006). Tükenmişlik ve Değerler: Hemşireler Üzerine Bir Araştırma (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri, Türkiye.
- Özkaya, H. E. (2006). Tükenmişlik ve demografik değişkenlerin ilişkisi: Kamu ve özel sektörde çalışanlar üzerine bir araştırma (Yayınlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum, Turkey.
- Özipek, N. (2006). Ortaöğretim okullarında görev yapan öğretmenlerde mesleki tükenmişlik düzeyi ve nedenleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Perlman, B., & Hartman, E. A. (1982). Burnout: Summary and future research. Human Relations, 35(4), 283-305
- Pines, A. M., & Aranson, R. (1988). Career Burnout: Causes and Cures. New York: The Free Press.
- Sahranç, U. (2007). İş Yaşamında Yaşam Doyumu. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, (17), 127-144.
- Saris, W. E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A. C., & Bunting, B. (1996). A comparative study of satisfaction with life in Europe. EHERO Working Paper, No. 96-01.

- Schwab, R. L., & Ivnicki, A. (1982). Teacher burnout: A factor analytic exploration of the Maslach Burnout Inventory. *Educational and Psychological Measurement*, 42(2), 463-468.
- Segmenli, S. (2001). İş Doyumu ve Tükenmişlik İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 16(48)
- Segmenli, S. (2001). Tükenmişlik Sendromu ve Çalışanların Duygusal Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Selçukoğlu, T. (2001). Araştırma görevlilerinin tükenmişlik düzeyi, yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumu üzerine bir araştırma. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Sucuoğlu, B., Dülgerler, Ş., & Babaoğlu, B. (1996). Sağlık çalışanlarında tükenmişlik düzeyleri ve etkileyen faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 15(2), 104-113.
- Şahin, İ. (2003). Öğretmenlerin Yaratıcı Düşünme Becerilerinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- Şahin, İ. (2008). Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerini Etkileyen Faktörler. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(23), 57-66.
- Şahin, İ. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinde tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye.
- Şener, M. (2005). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve ilişkili değişkenlerin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Şimşek, E. (2011). Yaşam doyumunun yordayıcıları: Benlik saygısı, sosyal destek, pozitif ve negatif duygular. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (30), 45-60.
- Tabuk, M. (2009). İş Tatmini, Örgütsel Bağlılık ve İşgören Performansı İlişkisi: Denizli İlindeki Otellerde Bir Araştırma. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Taşkın, Ş. (2004). İş Hayatında Duygusal Tükenme ve Bu Tükenme sonucunda Ortaya Çıkan Sonuçlar. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Torun, M. (1995). İş Yaşamında Tükenmişlik. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(36), 29-42.
- Torun, M. (1995). İşyerinde Yaşanan Stres ve Tükenmişlik Sendromu. İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi, 24(1), 21-43. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Tümkaya, S. (1997). Tükenmişlik: İş Yerinde Karşılaşılan Zorluklar ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Varlık Yayınları.
- nal, S. (2001). Cinsiyetin yaşam doyumu üzerine etkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Ümit, H. (2003). Lise ğrencilerinin yaşam doyumu ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Üstün, S. (1995). Hemşirelerde Tükenmişlik Düzeyleri. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 1(1), 49-58.
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. Journal of Happiness Studies, 9(3), 449-469.
- Yalçın, İ. (2004). Öğretmen adaylarının tükenmişlik düzeyleri ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Yapıcı, İ. (2005). Eğitimde Yaratıcılık ve İnovasyon. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yetim, . (1991). Sosyal refah, yaşam doyumu ve insan ilişkileri. Türk Psikoloji Dergisi, 6(21), 37-45.
- Yılmaz, A. (2002). Okul yöneticilerinin tükenmişlik düzeyleri üzerine bir araştırma (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Yılmaz, D. (2008). İlköğretim okullarında görev yapan sınıf ğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat, Türkiye.
- Yiğit, N. (2007). Eğitimcilerde Tükenmişlik ve İlişkili Faktörler. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8(13), 155-170.
- Yiğit, R. (2007). İşgörenlerde Tükenmişlik ve İş Tatmini İlişkisi: Seyahat Acentalarında Bir Araştırma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yücel, İ. (2006). Beden eğitimi ve spor ğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile iş doyumları arasındaki ilişki (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Zengin, B. (2004). Eğitim fakültesi ğrencilerinin yaşam doyumları üzerine bir araştırma. Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi, 18, 203-212.

ÖZGEÇMİŞ

Kani AKBOĞA

ÖĞRENİM BİLGİLERİ

Tezsiz Yüksek Lisans	Akdeniz Üniversitesi
2013-2015	Eğitim Yönetimi ve Denetimi, Antalya
Lisans	Karadeniz Teknik Üniversitesi
2000-2004	Giresun Eğitim Fakültesi, Sınıf Öğretmenliği Bölümü, Giresun

MESLEKİ VE İDARİ GÖREVLER

Öğretmen	
2005 - Devam Ediyor	Millî Eğitim Bakanlığı

EKLER

Araştırma İzin Onayları

Evrak Tarih ve Sayısı: 26.10.2021-204096



T.C.
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Başkanlığı

Sayı : E-39934507-100-204096
Konu : Kani AKBOĞA/Uygulama İzni

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ana Bilim Dalımızın Eğitim Yönetimi Teftişi, Planlaması ve Ekonomisi Tezli Yüksek Lisans Programı Doç. Dr. Süleyman KARATAŞ danışmanlığındaki 202054013009 numaralı öğrencisi Kani AKBOĞA'nın uygulama izniyle ilgili dilekçesi ve ekleri ilişikte sunulmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof. Dr. İlhan GÜNBAYI
Anabilim Dalı Başkanı

Ek:
1- Dilekçe
2- Etik Kurul Kararı
3- Tez Konusu Önerme Formu
4- Ölçek



EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
..... ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi Teftişi Planlaması ve Ekonomisi [*Tezli Yüksek Lisans*] Programı Doç. Dr. Süleyman KARATAŞ'ın danışmanlığındaki 202054013009 numaralı öğrencisiyim. "İlköğretim Öğretmenlerinde Mesleki Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu " isimli [*tez konusu* kapsamında Antalya ili Kumluca ilçesinde bulunan [İlköğretim okullarında] [*Öğretmenlere*] ekte belirtilen *ölçekleri*, uygulayabilmem için, Antalya İl Milli Eğitim Müdürlüğünden izin alınması hususunda;

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim. 14/10/2021

Adres :

Telefon :

e-Posta :

UYGUNDUR

Danışman Ad SOYAD

Doç. Dr. Süleyman Karataş

Ekler:

1. Görüşme Formu/ Ölçek
2. Etik Kurulu Onayı
3. Taahhüt Formu



T.C.
ANTALYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-98057890-605.01-37187311
Konu : Anket Uygulaması
(Kani AKBOĞA)

18.11.2021

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 08/11/2021 tarih ve 212453 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi, Teftişi, Planlaması ve Ekonomisi Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Kani AKBOĞA'nın "İlköğretim Öğretmenlerinde Mesleki Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu" başlıklı araştırmasını, ilimiz Kumluca İlçesinde bulunan Resmi ve Özel Anaokulu, İlkokul, Ortaokullarda uygulama isteği ile ilgili 08/11/2021 tarih ve 212453 sayılı yazısı İl Millî Eğitim Müdürlüğü Araştırma Değerlendirme ve İnceleme Komisyonumuz tarafından incelenerek, "Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinlerine Yönelik İzin ve Uygulama 2020/2 Genelgesi" gereğince uygun görülmüş olup, Müdürlüğümüzün 18/11/2021 tarih ve 37147704 sayılı onayı ve uygulanacak veri toplama araçları onaylanarak ekte gönderilmiştir.

İlgili genelgenin 28. Maddesi gereğince, sonuç raporunun bir örneğinin CD ortamında (başvuru sahibinin ekte örneği bulunan dilekçe ile) Müdürlüğümüz Ar-Ge bürosuna gönderilmesi hususunda;

Gereğini arz ederim.

Mehmet KARAKAŞ
Müdür a.
Müdür Yardımcısı

EKLER:

- 1- Onay ve ekleri (4 sayfa)
- 2- Dilekçe Örneği(1 sayfa)

Adres :

Telefon No : 0 (242) 238 60 00
E-Posta: arge07@meb.gov.tr
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Bilgi için: Uğur ÇETİNKAYA

Unvan : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni

İnternet Adresi: Faks:2422386111

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden e785-82b3-3d57-9fc5-a1a5 kodu ile teyit edilebilir.





T.C.
ANTALYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-98057890-20-37147704
Konu : Anket Uygulaması
(Kani AKBOĞA)

18.11.2021

İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE
ANTALYA

İlgi : 21/01/2020 tarih ve 1563890 sayılı Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinlerine Yönelik İzin ve Uygulama Genelgesi.

Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi, Teftişi, Planlaması ve Ekonomisi Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Kani AKBOĞA'nın "İlköğretim Öğretmenlerinde Mesleki Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu" başlıklı araştırmasını, İlimiz Kumluca İlçesinde bulunan Resmi ve Özel Anaokulu, İlkokul, Ortaokullarda uygulama isteği ile ilgili 08/11/2021 tarih ve 212453 sayılı yazısı Müdürlüğümüz ARGE Birimi Değerlendirme ve İnceleme Komisyonunca incelenmiş olup;

Adı geçenin ilgi Genelge kapsamında 2021-2022 Eğitim Öğretim Yılı içerisinde olmak üzere, İlimiz Kumluca İlçesinde bulunan Resmi ve Özel Anaokulu, İlkokul, Ortaokullarda görev yapan öğretmenlere yönelik araştırmasını, Okul Müdürlüğünün sorumluluğunda Eğitim Öğretim faaliyetlerini aksatmaksızın yapması,

Söz konusu araştırmanın bitimine müteakip; sonuç raporunun bir örneğinin CD ortamında Müdürlüğümüz Ar-Ge bürosuna gönderilmesi kaydıyla uygulanması, Komisyonca uygun görülmüştür.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde, Valilik Makamının 25/08/2020 tarih ve 24911 sayılı yetki devrine göre olurlarınıza arz ederim.

Mehmet KARAKAŞ
Müdür a.
Müdür Yardımcısı

OLUR
18.11.2021

Hüseyin ER
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Adres :

Telefon No : 0 (242) 238 60 00
E-Posta: arge07@meb.gov.tr
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Bilgi için: Uğur ÇETİNKAYA

Unvan : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni

İnternet Adresi: Faks:2422386111

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden e953-5cb5-339d-99a2-5a85 kodu ile teyit edilebilir.



Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Saygıdeğer Meslektaşlarım,

İlköğretim öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir çalışma yapmaktayım. Araştırmanın yapılabilmesi için sizlerin katkılarına başvurulmuştur. Elde edilen verilerden yalnızca araştırma amaçlı yararlanılacak, her ne sebeple olursa olsun başka amaçlar için kullanılmayacaktır.

Verileri toplamak için sizlere 5 sorudan oluşan "Kişisel bilgi formu", 5 sorudan oluşan "Yaşam doyumu ölçeği" ve 22 sorudan oluşan "Maslach Tükenmişlik Envanteri" testi olmak üzere üç ayrı döküm sunulmuştur. Bu üç ekte verilen ifadelere bağlı olarak seçtiğiniz seçenekleri işaretleyiniz ve lütfen soruları boş bırakmayınız. Kimliğinizi belirtmeden, en doğru bilgiyi vermeniz araştırmanın bilimselliği açısından önem taşımaktadır.

İçten vereceğiniz yanıtlarla yapacağınız katkılar için şimdiden teşekkür ederim, çalışma hayatınızda başarılar dilerim.

Kani AKBOĞA
Akdeniz Üniversitesi
Eğitim Yönetimi, Teftişi, Planlaması ve Ekonomisi
Yüksek Lisans Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Lütfen, aşağıda size uygun olan seçeneklerden sadece bir tanesine x işareti koyunuz.

1. Cinsiyetiniz : () Bay () Bayan
2. Branşınız : () Sınıf Öğretmenliği () Okul Öncesi Öğretmenliği
() Branş Öğretmenliği
3. Mesleki Kıdeminiz : () 1-5 Yıl () 6-10 Yıl () 11-15 Yıl
() 16-20 Yıl () 21 Yıl ve Üzeri
4. Medenî Durumunuz : () Bekar () Evli
5. Eşinizin Mesleği : () Öğretmen () Diğer

Maslach Tükenmişlik Envanteri



Yaşam Doyum Ölçeği

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıda verilen ifadeleri dikkatle okuyunuz. Verilen ifadeye ne kadar katıldığınızı, ilgili cümlelerin yanındaki derecelendirmelerden size uygun olanını işaretleyerek belirtiniz.

[1 = bu ifade bana kesinlikle uygun değil]

[5 = bu ifade bana tümüyle uygun]

1	Yaşamım birçok açıdan idealindekine yakın.	1	2	3	4	5
2	Yaşam koşullarım mükemmel.	1	2	3	4	5
3	Yaşamımdan memnunuz.	1	2	3	4	5
4	Şuana kadar, yaşamdan istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5
5	Eğer yaşamımı yeni baştan yaşayabilseydim, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİNE

11/10/2021

BAŞVURU NO	202110112675239706
ÜNİVERSİTE ADI	AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
ENSTİTÜ ADI	Eğitim Bilimleri Enstitüsü
BÖLÜM ADI	Eğitim Yönetimi, Teftişi, Planlaması ve Ekonomisi
ÜNVAN	Öğrenci
TC KİMLİK NUMARASI	
KONU	İlköğretim Öğretmenlerinde Mesleki Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu
ARAŞTIRMA TÜRÜ	Yüksek Lisans Tezi
ÖRNEKLEM GRUBU	Öğretmen,
KAPSAMI	Okul/Kurum,
İLLER	ANTALYA
KURUM TÜRLERİ	Resmi Bağımsız Anaokulu, Resmi Anasınıfı, Resmi İlkokul, Resmi Ortaokul, Resmi Yatılı Bölge Ortaokulu,
İLETİŞİM BİLGİLERİ	

Yukarıda bilgileri bulunan proje uygulamaları için Milli Eğitim Bakanlığından gerekli izinlerin alınması hususunda gereğini bilgilerinize arz ederim.

Ek listesi

Tez Önerisi

Katılım Kabul Formu
Veri toplama araçları

KANİ AKBOĞA
Öğrenci

Dilekçe ve eklerinin üst yazı ile ANTALYA VALİLİĞİ İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE
ulaştırılması gerekmektedir.

Etik Kurul Kararı



Ölçek Kullanım İzinleri

← Re: Maslach Tükennişlik Envanteri-Eğitimci Formu

NURİ BARİS

28.09.2021 Salı 10:56

Konu: SE

Sayın Akbaba, lütfenizden anladığım kadarıyla M TE-EP'yi çalışmalarınızda kullanmak için izin talep ediyorsunuz. Uyarlama yapmış olduğunuz envanteri çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Çalışmalarınızda başarılar diler. alternatif bir iletişim metni ekliye etmek isterim. Yollar boyunca onlara erişimim için gerekli olduğu yer olduğu bilgileri iletişim kurduk. Sanıyorum böylece daha uygun. İyi günler dilerim.

Sayın Baris Hocam merhabalar,

Ben Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Karier Danışmanlığı programında yitsek Esas Öğrencisi Etra Karier danışmanlığı programı kapsamında Psikolojik Danışmanlık Merkezi Tükennişlik Düzeyinde 'Sevki bir raporum için yararlanıyorum Maslach Tükennişlik Envanteri-Eğitimci Formunu. Tuzak formunu, izin veriyorsanız kullanmak istiyorum. Lütfen çok teşekkür ederim.

Etra

Psikolojik Danışman

Nuri Baris INCE
Hacettepe Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
06800 Beştepe Çankaya
ANKARA TÜRKİYE

Hacettepe University
Graduate School of Educational Sciences
06800 Beştepe Çankaya
ANKARA TÜRKİYE

kari akbaba

28 Eylül 2021 Salı 09:21 tarihinde şunu yazdı:

Gönderen kari akbaba

Gönderilen: 24 Eylül 2021 Cuma 11:38

Konu:

Konu: Maslach Tükennişlik Envanteri-Eğitimci Formu

Hocam Merhabalar çevrimiçi yapmış olduğunuz Maslach Tükennişlik Envanteri'ni akademik çalışmalarında kullanmak istiyorum. Kariyer gelişim

Yanıtla | İlet

← Re: yaşam doyumu ölçeği

Abdül

25.09.2021 Paz 18:52

Kime: Siz

Sn. Karlı AKBOĞA,

Terapistinizden Türkiye yaşam Doyumu Ölçeği'nin gelişmelerinde kullanmanızda bir sakınca yoktur. İyi gelişmeler diliyorum. Saygılarımla,
Doç. Dr. Abdül

Android için Outlook'u edinin

From: Karlı Abdül

Sent: Friday, September 24, 2021 11:05:30 AM

To:

Subject: yaşam doyumu ölçeği

Hocam Merhabalar,

Çevresinin yaptığınız 'yaşam Doyumu Ölçeği'ni akademik çalışmalarında kullanmak istiyorum.

İyi Çalışmalar

Yanıtla | İlet



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-36380087-302.08.01-207844
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı-Kani
AKBOĞA

27.10.2021

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığına)

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Eğitim Yönetimi, Teftişi, Planlaması ve Ekonomisi Tezli Yüksek Lisans Programı Doç. Dr. Süleyman KARATAŞ danışmanlığındaki 202054013009 numaralı öğrencisi Kani AKBOĞA' nın "**İlköğretim Öğretmenlerinde Mesleki Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu**" isimli tez konusu kapsamında Antalya ili Kumluca ilçesinde bulunan ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlere 01.11.2021- 31.12.2021 tarihleri arasında ekte belirtilen ölçekleri uygulayabilmesi için Antalya İl Milli Eğitim Müdürlüğünden izin alınması hususunda;

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof. Dr. Cengiz TOKER
Müdür V.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu :BSC08DHVTZ Pin Kodu :75603 Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5543&eD=BSC08DHVTZ&eS=207844>

Akdeniz Üniversitesi Enstitüler Binası A Blok 3. Kat ANTALYA Bilgi için: Cansu YAVUZ
Telefon No:0 242 227 00 85 Faks No:0 242 226 19 30 Unvan: Büro Personeli
e-Posta:ebe@akdeniz.edu.tr Elektronik Ağ:http://ebe.akdeniz.edu.tr
Kep Adresi:akdenizuniversitesi@hs01.kep.tr





T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : E-50913635-302.08.01-212453
Konu : Kani AKBOĞA'nın Tez Çalışması

08.11.2021

ANTALYA VALİLİĞİNE
(Antalya İl Milli Eğitim Müdürlüğü)
Soğuksu Mah. Hamidiye Cad. İl Milli Eğitim Müd. No:59 Muratpaşa/ANTALYA

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nün, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi, Teftişi, Planlaması ve Ekonomisi Tezli Yüksek Lisans Programı 202054013009 numaralı öğrencisi Kani AKBOĞA'nın, Doç. Dr. Süleyman KARATAŞ danışmanlığında "İlköğretim Öğretmenlerinde Mesleki Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu" isimli tez konusu kapsamında hazırladığı ekte belirtilen ölçeklerini 01.11.2021 - 31.12.2021 tarihleri arasında İlimiz Kumluca ilçesinde bulunan ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlere uygulayabilme isteğine ilişkin 27.10.2021 tarih ve 207844 sayılı yazısı Ek'te gönderilmiştir.

Bilgilerini ve gereğini arz ederim.

Prof. Dr. Ayşe Gülbin ARICI
Rektör Yardımcısı

Ek: Eğitim Bilimleri Ens. Müd.'nün yazısı ve Ekleri (16 syf.)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu :BS40ACPVNZ Pin Kodu :32703 Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5543&eD=BS40ACPVNZ&eS=212453>
Akdeniz Üniversitesi Rektörlüğü Kampus / Antalya
Telefon No:0242 227 44 00/1300 Faks No:0242 310 15 09
e-Posta:oidb@akdeniz.edu.tr Elektronik Ağ:http://oidb.akdeniz.edu.tr
Kep Adresi:akdenizuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Arzu Löker
Unvan: Bilgisayar İşletmeni

Telefon No: 2422274400 (1334)



İntihal Raporu

tez

ORJİNALLİK RAPORU

%**8**

BENZERLİK ENDEKSİ

%**7**

İNTERNET KAYNAKLARI

%**2**

YAYINLAR

%**3**

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1

docplayer.biz.tr

İnternet Kaynağı

%**1**

2

hdl.handle.net

İnternet Kaynağı

%**1**

3

acikerisim.akdeniz.edu.tr:8080

İnternet Kaynağı

%**1**

4

acikbilim.yok.gov.tr

İnternet Kaynağı

<%**1**

5

acikerisim.nigde.edu.tr

İnternet Kaynağı

<%**1**

6

acikerisim.ybu.edu.tr:8080

İnternet Kaynağı

<%**1**

7

earsiv.kastamonu.edu.tr:8080

İnternet Kaynağı

<%**1**

8

kongre.akademikiletisim.com

İnternet Kaynağı

<%**1**

9

Submitted to Hacettepe University

Öğrenci Ödevi

<%**1**

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- ☐ Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tezim/Raporum sadece Akdeniz Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

- ☐ Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

28.07.2023

Kani AKBOĞA