

**ÖĞRETMENLERİN MESLEKİ VE EŞ TÜKENMİŞLİĞİ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ HALİNİN ARACI
ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZAL KARAKUŞ

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**MERSİN
AĞUSTOS - 2019**

**ÖĞRETMENLERİN MESLEKİ VE EŞ TÜKENMİŞLİĞİ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ HALİNİN ARACI
ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZAL KARAKUŞ

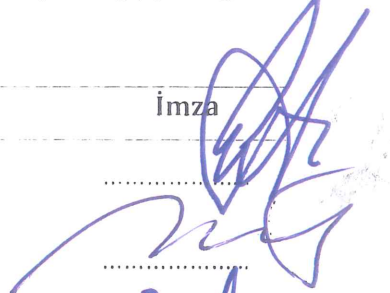
**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**Danışman
Doç. Dr. Burhan ÇAPRI**

**MERSİN
AĞUSTOS - 2019**

Hazal KARAKUŞ tarafından Doç. Dr. Burhan ÇAPRI danışmanlığında hazırlanan "Öğretmenlerde Mesleki Ve Eş Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Psikolojik İyi Oluş Halinin Aracı Rolü" başlıklı bu çalışma aşağıda imzaları bulunan jüri üyeleri tarafından oy birliği/çokluğu ile Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Görevi	Unvanı, Adı ve Soyadı	İmza
Başkan	Prof. Dr. Zafer GÖKÇAKAN	
Üye	Prof. Dr. Mehmet Hakan GÜNDOĞDU	
Üye	Doç. Dr. Burhan ÇAPRI	

Yukarıdaki Jüri kararı Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 09/08/2019 tarih ve 32 1/09 sayılı kararıyla onaylanmıştır.


Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Bu tezde kullanılan özgün bilgiler, şekil, tablo ve fotoğraflardan kaynak göstermeden alıntı yapmak 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu hükümlerine tabidir.

ETİK BEYAN

Mersin Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliğinde belirtilen kurallara uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlâk kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak kullandığımı,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü Mersin Üniversitesi veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı,
- Tezin tüm telif haklarını Mersin Üniversitesi'ne devrettiğimi beyan ederim.

ETHIC DECLARATION

This thesis is prepared in accordance with the rules specified in Mersin University Graduate Education Regulation and I declare to comply with the following conditions,

- I have obtained all the information and the documents of the thesis in accordance with academic rules,
- I presented all the visual, auditory and written information and results in accordance with specified ethics,
- I refer in accordance with the norms of scientific works about the case of exploitation of the other's work,
- I used all of the referred works as the references,
- I did not do any tampering in the used data,
- I did not present any part of this thesis as an another thesis at Mersin University or another university,
- I transfer all copyrights of this thesis to the Mersin University.

5 Ağustos 2019/ 5 August 2019

İmza/Signature
Hazal KARAKUŞ

ÖZET

ÖĞRETMENLERDE MESLEKİ VE EŞ TÜKENMİŞLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ HALİNİN ARACI ROLÜ

Bu araştırmada, öğretmenlerin mesleki tükenmişlik, eş tükenmişliği ve psikolojik iyi oluş puanlarının ilişkisi ve psikolojik iyi oluş puanlarının mesleki ve eş tükenmişliği puanları üzerinde aracı rol üstlenip üstlenmediği incelenmiştir.

Adana ili merkez ilçelerinde bulunan farklı branşlardan gönüllü olarak çalışmaya katılan evli ya da duygusal bir ilişkisi olan 349'u erkek (%42.0) ve 481'i kadın olmak üzere toplam 830 öğretmenle yapılan bu çalışmada veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu", "Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formu", "Eş Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formu" ve "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" kullanılmıştır. IBM SPSS Statistics 22 ve Lisrel 8.80 kullanılarak gerçekleştirilen verilerinin analizinde yapısal eşitlik modeli (YEM) analizi, korelasyon analizi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır.

Araştırmanın analizleri sonucunda mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişlik puanları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkinin olduğu, psikolojik iyi oluş puanının mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği puanları arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca öğretmenlerin mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluşun kısmi aracı rol üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmenlerin mesleki tükenmişliklerinin cinsiyet, çalışma süresi, işe yönelik sosyal destek algısı, evlilik/ilişki süresi, çocuk sayısı, evliliğe yönelik sosyal destek algısına göre farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır. Öğretmenlerin eş tükenmişliklerinin cinsiyet, çalışma süresi, evlilik/ilişki süresi, çocuk sayısı, evliliğe yönelik sosyal destek algısına göre farklılaştığı ve psikolojik iyi oluşlarının evlilik/ilişki süresi ve evliliğe yönelik sosyal destek algısına göre farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular, alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Anahtar kelimeler: Mesleki Tükenmişlik, Eş Tükenmişliği, Psikolojik İyi Oluş, Öğretmen.

Danışman: Doç. Dr. Burhan ÇAPRI, Mersin Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Mersin.

ABSTRACT

THE MEDIATOR ROLE OF PSYCHOLOGICAL WELL BEING ON RELATIONSHIP BETWEEN CARRIER BURNOUT AND COUPLE BURNOUT LEVELS OF TEACHERS

In this study, it is investigated whether the career burnout, couple burnout and psychological well-being scores of teachers related or not. And whether psychological well-being scores have mediator role on carrier burnout and couple burnout relationship.

This study is conducted in Adana metropolitan district on totally 830 volunteer teachers (349 male (42%) and 481 female (59%) who are married or in emotional relationship. For the purpose of collecting data "Personal Information Form", "Burnout Scale-Short Version", "Couple Burnout Scale-Short Version", "Psychological Well-Being Scale" have been used.

IBM SPSS Statistics 22 and Lisrel 8.80 have been used in the analysis of the data. As a result, a significant positive relationship was observed between professional burnout and marital burnout scores, as well as psychological well-being scores was negatively correlated with professional burnout and marital burnout scores. In addition, it was concluded that psychological well-being plays a partial role in the relationship between teachers' marital and professional burnout. It was observed that the teachers' levels of professional burnout differed according to gender, length of service, perception of social support in the work place, duration of marriage/relationship, number of children, and perception of social support for marriage. It was observed that teachers' marital burnout differed according to gender, length of service, duration of marriage /relationship, number of children, perceptions of social support for marriage, and psychological well-being differed according to perceptions of marriage/relationship duration and social support for marriage. The results were discussed using related research literature as support documentation. The findings have been discussed in a frame of related literature.

Keywords: Career Burnout, Couple Burnout, Psychological Wellbeing, Teacher.

Supervisor: Associate Prof. Burhan ÇAPRI, Mersin University, Department of Educational Sciences, Mersin

TEŞEKKÜR

Tez sürecimin her aşamasında yardımlarını esirgemeyen, güler yüzünden ödün vermeden her koşulda bana destek olan, çalışma disiplini ve azmi ile örnek aldığım sevgili tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Burhan ÇAPRI'ye, tez çalışmamın daha nitelikli hale gelmesi için değerli katkılarını sunan juri üyeleri Sayın Prof. Dr. Zafer GÖKÇAKAN ve Sayın Prof. Dr. Mehmet Hakan GÜNDOĞDU'ya teşekkür ederim. Lisans ve yüksek lisans eğitimimde bana olan inancından güç aldığım, hayata dair görüşlerimin şekillenmesinde büyük katkıları olan sevgili hocam Doç. Dr. Binali TUNÇ'a teşekkür ederim. Veri toplamamda bana gönülden yardımcı olan değerli öğretmenlerim Zahide TURAN ASLAN ve Emine YILDIZ'a, sevgili arkadaşım Zeliha KARADAĞ'a teşekkür ederim. Tez yazım sürecimde beni destekleyen yüreği güzel arkadaşım Merve Kübra UĞUR'a teşekkür ederim. Desteklerini ve sevgilerini her zaman yüreğimde hissettiğim değerli ablam İlke GEYİKLİ ve abim Turgay GEYİKLİ'ye, en kıymetlim olan biricik yeğenim Metin GEYİKLİ'ye varlıklarından dolayı teşekkür ederim. Okuma ve öğrenme azmimi hep diri tutmamı sağlayan sevgili babam Halil KARAKUŞ'un anısına teşekkür ederim. Tez çalışmam boyunca maddi manevi destekleri ile yanımda olan Ahmet TANGERLİ, İkbâl YAZGAN ve Mehmet Nurullah YAZGAN'a teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
İÇ KAPAK	
ONAY	
ETİK BEYAN	
ÖZET	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR	iii
ŞEKİLLER DİZİNİ	vii
KISALTMALAR ve SİMGELER	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	4
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Problem Cümlesi	4
1.3.1. Alt Problemler	5
1.4. Araştırmanın Önemi	5
1.5. Araştırmanın Sayıtları	7
1.6. Sınırlılıklar	7
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	8
2.1. Kuramsal Çerçeve	8
2.1.1. Mesleki Tükenmişlik	8
2.1.2. Eş Tükenmişliği	12
2.1.3. Psikolojik İyi Oluş	19
2.2. İlgili Araştırmalar	22
2.2.1. Mesleki Tükenmişlik Kavramına İlişkin Yapılan Araştırmalar	22
2.2.2. Eş Tükenmişlik Kavramına İlişkin Yapılan Araştırmalar	23
2.2.3. Psikolojik İyi Oluş Kavramına İlişkin Yapılan Araştırmalar	25
3. YÖNTEM	28
3.1. Araştırmanın Modeli	28
3.2. Evren ve Örneklem	29
3.3. Veri Toplama Araçları	30
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	30
3.3.2. Tükenmişlik Ölçeği – Kısa Formu (TÖ-KF)	30
3.3.3. Eş Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formu (ETÖ-KF)	31
3.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)	31
3.4. İşlem	32
3.5. Verilerin Analizi	32
4. BULGULAR	34
4.1. Ölçüm Modeli	34
4.2. Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik, Eş Tükenmişliği ve Psikolojik İyi Oluş Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bulgular	35
4.3. Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik ve Eş Tükenmişliği Puanları Arasındaki İlişkide Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular	35
4.3.1. Eş Tükenmişliğinin Mesleki Tükenmişliği Yordamasına İlişkin Bulgular	35
4.4. Sosyo-Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular	38
5. TARTIŞMA VE YORUM	52
5.1. Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik, Eş Tükenmişliği ve Psikolojik İyi Oluş Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması	52
5.2. Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik ve Eş Tükenmişliği Puanları Arasındaki İlişkide Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması	53

5.3. Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Puanları Cinsiyet, Mesleki Kıdem, Branş, İşe Yönelik Sosyal Destek Algısı, Evlilik-İlişki Süresi, Çocuk Sayısı ve Evliliğe Yönelik Sosyal Destek Algısına Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması	53
5.4. Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Puanları Cinsiyet, Mesleki Kıdem, Branş, İşe Yönelik Sosyal Destek Algısı, Evlilik-İlişki Süresi, Çocuk Sayısı ve Evliliğe Yönelik Sosyal Destek Algısına Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması	57
5.5. Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Puanları Cinsiyet, Mesleki Kıdem, Branş, İşe Yönelik Sosyal Destek Algısı, Evlilik-İlişki Süresi, Çocuk Sayısı ve Evliliğe Yönelik Sosyal Destek Algısına Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması	59
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	62
6.1. Sonuçlar	62
6.2. Öneriler	64
KAYNAKLAR	66
EKLER	72

TABLOLAR DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 3. 2. Öğretmenlerin Demografik Bililerine İlişkin Değerler	29
Tablo 4. 1. TÖ-KF, ETÖ-KF ve PİÖÖ'ye İlişkin Doğrulamalı Faktör Analizi Sonuçları	34
Tablo 4. 2. Yapısal eşitlik modelinde kullanılan uyum indekslerine ilişkin iyilik ölçütleri	35
Tablo 4. 3. Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik, Eş Tükenmişliği ve Psikolojik İyi Oluş Puanları Arasındaki İlişkilerine Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları	35
Tablo 4. 4. Şekil 4.1'e İlişkin Yol Katsayıları	36
Tablo 4. 5. Şekil 4.2'e İlişkin Yol Katsayıları	37
Tablo 4.6. Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin T Testi Sonuçları	38
Tablo 4. 7. Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Puanlarının Çalışma Süresine (Yıl) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	39
Tablo 4. 8. Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Puanlarının Branşlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	39
Tablo 4. 9. Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Puanlarının İş Yaşamında Sosyal Destek Alıp Almamalarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin T Testi Sonuçları	40
Tablo 4. 10. Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Puanlarının Evlilik/İlişki Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	41
Tablo 4. 11. Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Puanlarının Çocuk Sayılarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	41
Tablo 4. 12. Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Puanlarının Evlilik/İlişki Yaşamlarında Sosyal Destek Alıp Almamalarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin T-Testi Sonuçları	42
Tablo 4. 13. Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin T-Testi Sonuçları	43
Tablo 4. 14. Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Puanlarının Çalışma Süresine (Yıl) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	43
Tablo 4. 15. Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Puanlarının Branşlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	44
Tablo 4.16. Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Puanlarının İş Yaşamında Sosyal Destek Alıp Almamalarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin T Testi Sonuçları	45
Tablo 4. 17. Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Puanlarının Evlilik/İlişki Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	45
Tablo 4. 18. Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Puanlarının Çocuk Sayılarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	46
Tablo 4. 19. Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Puanlarının Evlilik/İlişki Yaşamlarında Sosyal Destek Alıp Almamalarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin T-Testi Sonuçları	47
Tablo 4. 20. Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin T Testi Sonuçları	47
Tablo 4. 21. Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Çalışma Süresine (Yıl) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	48
Tablo 4. 22. Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Branşlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	48
Tablo 4. 23. Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının İş Yaşamında Sosyal Destek Alıp Almamalarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin T Testi Sonuçları	49
Tablo 4. 24. Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Evlilik/İlişki Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	50
Tablo 4. 25. Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Çocuk Sayılarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	50

ŞEKİLLER DİZİNİ

	Sayfa
Şekil 1. Pines'in Mesleki Tükenmişlik Modeli	10
Şekil 2. Pines'in Eş Tükenmişlik Modeli	13
Şekil 3. Eş Tükenmişliğinin Sonuçları	16
Şekil 4. Araştırmanın Aracılık Modeli	28
Şekil 4.1. Eş Tükenmişliğinin Mesleki Tükenmişliği Yordayıcılığına İlişkin Test Sonuçları	36
Şekil 4.2. Mesleki Tükenmişlik ve Eş Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Psikolojik İyi Oluşun Aracı Rolüne İlişkin Test Sonuçları	37

KISALTMALAR ve SİMGELER

Kısaltma/Simgesi	Tanım
Akt.	Aktaran
ETÖ-KF	Eş Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formu
KBF	Kişisel Bilgi Formu
Öğrt.	Öğretmen
PİÖÖ	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
TÖ-KF	Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formu
TDK	Türk Dil Kurumu

1. GİRİŞ

Mesleki tükenmişlik, “insanlarla yüz yüze etkileşimde bulunmayı gerektiren mesleklerde çalışanlarda görülen fiziksel bitkinlik, uzun süren yorgunluk, çaresizlik, umutsuzluk ve işe yaramama duygusu ve diğer insanlara karşı olumsuz tutumları içeren duygusal, zihinsel ve fiziksel boyutlu bir sendromdur (Maslach ve Jackson, 1981). Mesleki tükenmişlik yavaş ve sinsice başlayan, ani bir şekilde ortaya çıkan ve sonraki zamanlarda sürekli gelişerek kronik bir hale gelen bir olgudur (Günay, 2016, s. 43). Ayrıca bu tanımlara ek olarak Pines ve Aronson tarafından ortaya konan Varoluşçu Mesleki Tükenmişlik Modeli’nde mesleki tükenmişlik, “bireyleri duygusal anlamda sürekli olarak tüketen ortamların, bireyler üzerinde yol açtığı fiziksel, duygusal ve zihinsel tükenme durumu” olarak tanımlamıştır (Amasralı, 2016, s. 32). Psikoanalitik-Varoluşçu bakış açısına göre tükenmişliğin nedeni insanların yaşantılarında ulaşamadıkları varoluşsal anlamı işlerinde edinmeyi beklemedir. Kişiler bu beklenti karşılanmadığı zaman umutsuzluğa kapılarak tükenmişlik yaşamaya başlamaktadır. Pines tarafından geliştirilen psikoanalitik- varoluşçu yaklaşıma göre meslek seçimi, bireyin olumsuz çocukluk deneyimleri ve çözülmemiş aile etkileşimi ile şekillenen bilinçdışı süreçlerle açıklanmaktadır. Bireyin iş yaşamını doğrudan etkileyen sonuçlar doğuran mesleki tükenmişliğin, bireyin yaşamının diğer önemli kısmını oluşturan evlilik ve aile yaşamını da etkilemesi olasıdır (Lingard, 2004).

Diğer yandan, eş tükenmişliği; çiftlerin birbirlerini önemsemesi, karşılıklı sevmeye, birbirine güven, ebeveynlik rollerinin yerine getirilmesi, sorumlulukların paylaşılması ve dünya görüşü gibi (Slosarz, 2002) çeşitli evlilik beklentilerinin gerçekler ile uyuşmaması durumunda ortaya çıkan bir tükenmişlik türüdür. Eş tükenmişliği yaşayan kişiler; fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak yorgunluk yaşamaktadır ve bunlar önlenmediği takdirde boşanmalara uzanan çeşitli sonuçlar ortaya çıkabilmektedir (Pines, 1996).

Pines’e (1993; 1996) göre insanlar evliliklerinde yaşadıkları tükenmişliklerine benzer nedenlerle, iş yaşamlarında tükenmişlik yaşamakta ve her iki tükenmişlik durumunun kökenine de aynı dinamikler kaynaklık etmektedir. Aralarındaki tek fark ise, eşlerin evlilik yaşamlarında hayal edip bekledikleri şeyleri gerçekleştirememeleri, çalışanların ise iş yaşamlarındaki beklentilerini karşılayamamaları durumunda tükenmişlik yaşamalarıdır (Çapri, 2008).

Pines (1996) eş tükenmişliği kavramını, psikoanalitik ve varoluşçu olmak üzere iki temel psikolojik danışma kuramının sentezinden oluşan “psikoanalitik-varoluşçu temel”de açıklamaktadır. Eş tükenmişliği kavramını kuramsal olarak, erken çocukluk yaşantılarının bireyin ilerideki yaşamını etkileyebileceğini savunan psikoanalitik yaklaşım ile hayatta anlam arayışı ve anlamsızlık duygusuyla baş etmeyi savunan varoluşçu yaklaşım açıklamaktadır (Pines, 1996). Bireyin doyurulmamış çocukluk ihtiyaçlarını gidermek ve yaşantılarına anlam

katmak ancak bireyin sahip olduğu iyi bir iş ve iyi bir ilişki ile gerçekleşebileceği bilinmektedir (Pines, 2000).

Psikoanalitik yaklaşıma göre, bireyin sahip olduğu olumsuz çocukluk yaşantılarının, ileride de olumsuz kişilerarası ilişkiler kurma olasılığını artıracığı, bireyin iş ve eş seçiminin bilinçdışı belirleyicilerinin çocukluk travmaları üzerinde inşa edileceği düşünülmektedir. Bireyler, Meslek ve eş seçimini, çocukluk yıllarında doyuramadıkları bazı ihtiyaçlarını gidermek ve çocukluk yaşantılarına varoluşsal bir anlam kazandırabilmek için yapmaktadır (Pines, 1996; Pines, 2000; Pines ve Yanai, 2001). Bir başka deyişle, doyuramadıkları ihtiyaçlarını yaptıkları iş veya eş yaşantıları ile gidermeye çalışmaktadır. Birey işini veya ilişkisini anlamlı buluyorsa veya işinde veya ilişkisinde bu ihtiyaçlarını giderip doğru seçimler yapabiliyorsa tükenmişlik yaşama olasılığı düşmektedir. Pines (2004) bireyin seçim sürecinde yüksek beklenti ve umudun yer aldığını ancak yaşanan hayal kırıklıkları, duygusal beklentilerin karşılanmaması veya ilişkiye verilen anlamın yitirilmesinin bireylerde eş tükenmişliğine yol açacağını belirtmektedir.

İş yaşamlarında mutlu olan çiftler, ilişkilerine daha fazla odaklanabilir ve sorunlarını sağlıklı bir şekilde ele alarak eş tükenmişliğine neden olacak problemlerle ilgili önlemler alabilirler (Kızıldağ, 2015). Mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği psikoanalitik- varoluşçu temelde değerlendirildiğinde birbirleri ile yakından ilişkili oldukları görülmektedir.

Psikolojik iyi oluş ise; kişinin kendisi ile ilgili olan algılarının olumlu olmasını, kendi çizgilerinin bilincinde olduğunda bile kendisinden memnun olmasını, çevredeki diğer kişilerle güvenilir ve samimi ilişkiler geliştirmesini, kendi gereksinim ve arzularını karşılayabilecek biçimde çevreyi biçimlendirmesini ifade etmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Psikolojik iyi oluş bireyin diğer kişilerle içerisinde olduğu etkileşimin seviyesini göstermektedir. Bireyin hayatını sürdürmedeki hedefini ve bu hedefe ulaşabilmek için kullanabileceği kaynakları kullanabilme kapasitesini göstermektedir (Ryff ve Keyes, 1995).

Psikolojik iyi oluş normal, negatif ve pozitif olarak adlandırılan üç farklı model ile açıklanmıştır. Negatif modelde psikolojik iyi oluş kişinin yaşamında patolojik vakaların olmaması ve sağlıklı olması olarak ifade edilmektedir. Normal olarak adlandırılan modele göre ortalama standartlarda bir işe, kendisine yeten bir çevreye sahip olmasıyla kendini mutlu kabul eden birey iyi olarak tanımlanmaktadır. Pozitif modele göre ise psikolojik iyi oluşa sahip birey patolojik vakaya sahip olmamanın ötesinde ortalama iyi oluşların da üzerinde bir duruma sahip olma olarak ifade edilmektedir (Maloney, 1990; akt. Akın, 2009).

İyi olmayla ilgili diğer bir ifade de bireylerin kendi hayatının dışında topluma da aktif olarak katkı sağlaması ve bu katkının devamlığının olması ile ilgilidir (Huppert, Baylis ve Keverne, 2004). Bireyin iyi oluşu psikolojik, sosyal ve fiziki durumlarda olabilmektedir. Psikolojik durum mutlu olma, hoşnutsuzluk ve zihinsel süreçlerle, sosyal durumlar iş ilişkileri ve

arkadaşlık bağlarıyla, fiziki durumlar ise biyolojik ve fiziki yeterliliklerle somutlaştırılabilir (Gediksiz, 2013).

Alfred Adler'e (1927) göre psikolojik iyi oluş sosyal çevre, iş yaşamı ve özel yaşam olmak üzere yaşamın üç unsurun gereksinimlerini giderme ve bu şekilde becerilerin devamlı olması ile açıklanmaktadır (Geçtan, 2004). İnsanın sosyal bir varlık olduğu göz önünde bulundurulduğunda çevresi ile kurduğu ilişkiler ve evlilik ilişkisinde kurduğu sağlıklı iletişimin psikolojik iyi oluşunu olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Kiecolt-Glaser ve Newton (2001), mutlu evliliklerin fiziksel ve psikolojik sağlıkla ilişkili olduğunu açıklamışlardır. Beach ve arkadaşları yaptıkları çalışmada bir eşteki düşük evlilik uyumunun diğer eşte daha sonraki depresif belirtileri tetiklediğini sonucuna ulaşmışlardır (Beach, Katz, Kim ve Brody, 2003). Diğer yandan, mutsuz bir evliliği sürdürmenin genel mutluluk, yaşam doyumu, benlik saygısı ve genel sağlıkla olumsuz yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir (Hawkins, 2005).

İş hayatının ve mesleki yaşantıların kişinin hayatında kapladığı yer düşünüldüğünde, bireyin sahip olduğu mesleğin niteliği, çalışma koşulları, bireyin kendini mesleki anlamda geliştirmesi için sunulan imkanlar, meslekle ilgili stres unsurlarının fazlalığı, kişinin yeteneğine, ilgisine ve değerlerine uygun meslek seçmiş olsa bile onun aile yaşantısını, mutluluğunu, yaşama dair aldığı doyumu etkilemektedir (Kuiper, Martin ve Dance, 1992; Martin ve Lefcourt, 1983). Bu mesleklerden en önemlilerinden biri çocukların ve gençlerin duygusal, sosyal ve eğitsel gelişimde oldukça büyük bir role sahip olan öğretmenliktir.

Öğretmenlerin gelecek nesilleri yetiştirdiği göz önünde bulundurulduğunda meslek olarak toplumsal açıdan önemli bir yere sahiptir. Öğretmenin içinde bulunduğu çalışma koşulları, aile ortamı, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri başta kendi öğrencileri ve velileri olmak üzere dolaylı olarak tüm toplumun gelişimini etkileyen unsurlardır. Nitelikli bir eğitim ortamından bahsedebilmek için öncelikle özverili, sabırlı, sürekli değişime açık, sevgi dolu öğretmenlerin var olması gerekmektedir. Öğretmenlerin psikolojik açıdan sağlıklı olmaları öğrencilerin de psikolojilerini olumlu yönde etkileme ve eğitimin niteliğini arttırmaya yardımcı olacaktır (Yeşiltepe, 2011). Bununla bağlantılı olarak öğretmenlerde mesleki tükenmişlik, eş tükenmişliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmüştür. Mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği durumların azaltılması ve ortaya çıkış nedenlerinin kontrol altına alınması, psikolojik iyi oluş düzeyinin artırılması eğitimin kalitesini yükseltmeye yönelik çalışmaların yürütülmesinde önemli olduğu düşünülmüştür.

Mesleki tükenmişlik kavramına ilişkin alanyazına bakıldığında yapılan çalışmalarda eş tükenmişliği ile pozitif korelasyona sahip olduğu görülmektedir (Çapri, 2008; Kızıldağ, 2015; Pines vd., 2000). Son yıllarda üzerinde sıkça çalışmalar yapılan psikolojik iyi oluş kavramının da mesleki tükenmişlik ile negatif korelasyona sahip olduğu bilinmektedir (Burke, Koyuncu ve Fiksenbaum, 2010; Greenglass, Burke ve Fiksenbaum, 2001). Yukarıdaki çalışmalarda mesleki

tükenmişlik ile eş tükenmişliği arasında pozitif bir ilişki, mesleki tükenmişlik ile psikolojik iyi oluş arasında ise negatif bir ilişki olduğu görülmüş ve bu bilgiler araştırmacıyı mesleki tükenmişlikle ilişkisi olduğu bilinen bu iki kavramında birbirleriyle ilişkili olduğunu düşünmeye sevk etmiştir. Mesleki tükenmişlik ile eş tükenmişliğinin ilişkisi bilinmekteyken iyi oluş kavramının da içinde olduğu bir aracılık modelinin oluşturulması; bu üç kavramın birbirlerine doğrudan-dolaylı etkileri ve birbirini yordama gücü konusunda da alanyazına katkıda bulunabilecektir. Alanyazında bulunan birçok araştırmada (Amasralı, 2016; Cenkseven, 2004; Can, 2013; Çapri, 2008; Karaçam, 2016) olduğu gibi bu araştırmada da sosyo-demografik değişkenlerin araştırmanın temel kavramları üzerinde etkili olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle, araştırmanın alanyazına olan özgün katkısını ve önerilerini şekillendireceği düşünülen sosyo-demografik değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisinin son derece önemli olduğu söylenebilir.

1.1. Problem Durumu

Bu araştırmada öğretmenlerin mesleki ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluş halinin aracı rolü ve demografik değişkenlerin mesleki tükenmişlik, eş tükenmişliği ve psikolojik iyi oluş değişkenleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu nedenle araştırmanın problemini, Adana İl merkez ilçelerinde çalışan farklı branşlardan öğretmenlerin mesleki tükenmişlik, eş tükenmişliği ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiler ve sosyo-demografik özellikleri oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı; öğretmenlerin mesleki tükenmişlik, eş tükenmişliği ve psikolojik iyi oluş puanlarının ilişkisi ve psikolojik iyi oluş puanlarının mesleki ve eş tükenmişliği puanları üzerinde aracı rol üstlenip üstlenmediğini incelemektir. Bu araştırmanın temel amaçlarına ek olarak, öğretmenlerin mesleki tükenmişlik, eş tükenmişliği ve psikolojik iyi oluş puanlarının cinsiyet, yaş, mesleki kıdem, branş, işe yönelik sosyal destek algısı, evlilik-ilişki süresi, çocuk sayısı ve evliliğe yönelik sosyal destek algısına göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi amaçlanmıştır.

1.3. Problem Cümlesi

“Öğretmenlerin mesleki ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluş halinin aracı rolü nedir?” şeklinde belirlenmiştir. Bu temel probleme dayalı olarak çalışmanın alt problem cümleleri şöyle sıralanabilir.

1.3.1. Alt Problemler

1. Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik, eş tükenmişliği ve psikolojik iyi oluş hali puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Öğretmenlerin mesleki ve eş tükenmişlik puanları arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluş hali puanlarının aracı rolü var mıdır?
3. Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puanları cinsiyet, yaş, mesleki kıdem, branş, işe yönelik sosyal destek algısı, evlilik-ilişki süresi, çocuk sayısı ve evliliğe yönelik sosyal destek algısına göre farklılık göstermekte midir?
4. Öğretmenlerin eş tükenmişlik puanları cinsiyet, yaş, mesleki kıdem, branş, işe yönelik sosyal destek algısı, evlilik-ilişki süresi, çocuk sayısı ve evliliğe yönelik sosyal destek algısına göre farklılık göstermekte midir?
5. Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş hali puanları cinsiyet, yaş, mesleki kıdem, branş, işe yönelik sosyal destek algısı, evlilik-ilişki süresi, çocuk sayısı ve evliliğe yönelik sosyal destek algısına göre farklılık göstermekte midir?

1.4. Araştırmanın Önemi

Gelişen bilim ve teknolojiyle birlikte günümüz dünyasında yaşamın her alanında değişimler yaşanması kaçınılmaz olmuştur. Özellikle teknolojik gelişmelerin hızlı bir şekilde hayatımıza girmesi yaşamımızda da hızlı değişimler olmasına yol açmaktadır. Sanal yaşantıların artması ile kişilerarası etkileşim azalmış toplum merkezli bir yaşamdan birey merkezli yaşama geçiş başlamıştır. Bu gelişmelerden en çok etkilenen alanlardan birisi aile ve evlilik kurumu iken diğeri eğitim alanıdır.

Toplumun önemli yapı taşlarından olan aile ve evlilik kurumu tarihsel bir gelişim göstermektedir. Toplumun değişen ihtiyaçlarıyla birlikte kişilerin de evlilikten beklentilerinin değiştiği, evlilik içerisindeki rollerin farklılaştığı ve bununla bağlantılı olarak günümüzde evliliklerde yaşanan problemlerin arttığı gözlemlenmektedir (Nunes, 2008; akt. Yeşiltepe). Evliliklerinde mutsuz olan bireylerin genel mutluluğu, yaşam doyumu ve benlik algısı düşmekte psikolojik ve fiziksel sağlık problemleri yaşama konusunda daha riskli durumda oldukları bilinmektedir (Hawkins, 2005). Toplumun temelini oluşturan ailenin yapısal olarak sağlıksız olması toplumsal ruh sağlığını da olumsuz yönde etkilemektedir (McCubin, 1990; akt.

Yeşiltepe). Dolayısıyla aile yaşamında olumsuzluklara neden olan stres ve tükenmişlik durumunun belirlenmesinin, belirlenen bu olumsuz durumların azaltılmasına ve evlilik kalitesinin artırılmasına yönelik çalışmaların yürütülmesinde öneminin büyük olduğu düşünülmektedir (Çapri, 2008).

Bireyin iş ortamındaki performansını değişen koşulların yanı sıra aile yaşamı ve evliliklerindeki ilişkileri de etkilemektedir. Öğretmenlerin geleceğin bireyleri çocukların psikolojik gelişimleri üzerinde son derece etkili olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Öğretmenlerin evlilik doyumlarının ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olması kendi yaşantılarına olan etkilerinin beraberinde eğitim kalitesinin niteliğinin artması konusunda da oldukça önemlidir. Öğretmenlerin sağlıklı ruhsal yapıda olmaları toplumun temelini oluşturan çocukların psikolojilerini olumlu yönde etkileyerek dolaylı olarak sağlıklı bir toplum oluşmasına katkıda bulunacaktır.

Gerçekleşen bilimsel ve teknolojik gelişmeler öğretmen yetiştirme programlarında değişikliklere yol açsa da tutum ve davranış gibi duysal alan yeterlilikleri öğretmenlik mesleğinin temelini oluşturmaya devam etmektedir. Temelinde duygu aktarımı olan öğretmenlik mesleğinde alan bilgisi kadar bireyin kişilik özellikleri de önemlidir. Öğretmenlerin özverili, sabırlı, sürekli değişime açık, yenilikleri takip eden, saygılı ve sevgi dolu olması beklenmektedir (Yeşiltepe, 2011). Fakat öğretmenlik, çalışma hayatında bulunan strese yol açan etkenlerin yoğun olması nedeniyle, mesleki tükenmişlik açısından yüksek risk taşıyan meslek gruplarından biridir. Olumsuz şartlar ve baskı altında çalışma, öğretmenlerin iş ortamındaki performansının olumsuz yönde etkilerken kişinin sağlığının bozulmasına da neden olmaktadır (Akten, 2007; Yeşiltepe, 2011). Öğretmenlerin çalışma ortamındaki baskıların ve elverişsiz koşulların yol açtığı tükenmişlik sonucunda yaşadığı fiziksel ve ruhsal sağlık problemleri öğrencileri, aileleri ve dolayısıyla tüm toplumu olumsuz yönde etkilemektedir (Hock, 1988).

Öğretmenlerin toplumun şekillenmesinde etkili bir rol üstlendiği göz önünde bulundurulduğunda, meslek hayatlarında ve evliliklerinde yaşadıkları problemlerin ve bu problemlerin sonuçlarının dolaylı olarak toplumu da etkileyeceği söylenebilir. Bununla bağlantılı olarak öğretmenlerin mesleki tükenmişlik, eş tükenmişliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin belirlenmesinin ayrıca bu kavramların birbirleri üzerine olan etkilerinin belirlenmesinin, belirlenen bu olumsuz durumların azaltılmasında ve eğitim kalitesinin artırılmasına yönelik çalışmaların yürütülmesinde önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde, mesleki tükenmişlik ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluş halinin aracı rolünün belirlenmesine yönelik herhangi bir çalışma yer almamaktadır. Ayrıca öğretmenlerin mesleki tükenmişlikleri, eş tükenmişlikleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi birlikte inceleyen herhangi bir çalışmaya da rastlanmamıştır. Eş

tükenmişliği ve psikolojik iyi oluş kavramlarının mesleki tükenmişlik ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda bu iki kavramın da birbirleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik, eş tükenmişliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin çalışmanın olmaması ve bu tür bir çalışmanın ilk kez yapılacak olması sebebiyle alanyazına önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Mesleki tükenmişlik ile eş tükenmişliği arasında pozitif bir ilişki olması ve mesleki tükenmişlik ile psikolojik iyi oluş arasında negatif bir ilişki olduğu bilinmekteyken iyi oluş kavramının da içinde olduğu bir aracılık modelinin oluşturulması; bu üç kavramın birbirlerine doğrudan—dolaylı etkileri ve birbirini yordama gücü konusunda da alanyazına önemli ve anlamlı katkılar sağlayabilecektir.

1.5. Araştırmanın Sayıltıları

Bu araştırma aşağıdaki sayıltılar üzerine temellendirilmiştir:

1. Öğretmenlerin uygulanan ölçme araçlarında sorulan sorulara içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.
2. Örneklem grubunun homojen bir dağılıma sahip olduğu varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Yapılacak araştırma Adana İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda görev yapan ve ölçme aracını gönüllü olarak cevaplayacak farklı branşlardan öğretmenler ile sınırlıdır.
2. Araştırma bulguları, araştırmada kullanılacak ölçme araçlarıyla ve bu araçlardan elde edilecek verilerle sınırlıdır.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde mesleki tükenmişlik, eş tükenmişliği ve psikolojik iyi oluşa ilişkin kuramsal bilgiler yer almaktadır.

2.1.1. Mesleki Tükenmişlik

Bugün pek çok araştırmacı tarafından üzerinde önemle durulan ve hakkında çok çeşitli çalışmalar yürütülmekte olan tükenmişlik, bir kavram olarak Türk Dil Kurumu'nun yayınlamış olduğu Büyük Türkçe Sözlük'te "gücünü yitirmiş olma, çaba göstermeme durumu" olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2017).

Tükenmişlik kavramının ortaya çıkması ilk olarak 1970'lerde Amerika'da, müşteri hizmetlerinde çalışan insanların yaşadığı mesleki bunalımı ifade etmeyi amaçlayan çalışmalar ile birlikte başlamıştır. 1974 yılında Alman psikolog Herbert J. Freudenberger tarafından yayınlanan "Personel Tükenmişliği" adlı makalede tükenmişlik, "aşırı taleplerden dolayı enerji, güç veya kaynakların tükenmesi sonucu yorulma ve başarısızlık" olarak tanımlanmıştır (Günay, 2016).

Mesleki tükenmişlik ise kapsamlı bir biçimde Christina Maslach tarafından tanımlanmıştır. Yapmış olduğu çalışmalardan dolayı bugün mesleki tükenmişlik konusunda önemli bir kaynak olarak kabul edilen sosyal psikolog Maslach tükenmişliği, "insanlarla yüz yüze etkileşimde bulunmayı gerektiren mesleklerde çalışanlarda görülen fiziksel bitkinlik, uzun süren yorgunluk, çaresizlik, umutsuzluk ve işe yaramama duygusu ve diğer insanlara karşı olumsuz tutumları içeren duygusal, zihinsel ve fiziksel boyutlu bir sendrom olarak tanımlamıştır (Maslach ve Jackson, 1981).

Sonraki yıllarda Pines ve Aronson (1988) tarafından mesleki tükenmişlik, "bir şevk, bir enerji, idealizm, bakış açısı ve amaç kaybı olarak sürekli strese, umutsuzluğa, çaresizliğe ve kapana kısılmışlık duygularına neden olan fiziksel, duygusal, zihinsel bir yorgunluk durumu" olarak tanımlanmıştır.

Tükenmişlik konusundaki alanyazın incelendiğinde farklı araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olan çeşitli modellerin bulunduğu görülmektedir. Bu modeller şu şekilde sıralanabilir; Maslach Modeli, Perlman ve Hartman Modeli, Pines Modeli, Cherniss Modeli, Edelwich ve Brodsky Modeli, Suran ve Sheridan Modeli, Meier Tükenmişlik Modeli. Bu modeller içerisinde en çok kullanılanların Maslach ve Pines Tükenmişlik modelleri olduğu görülmektedir.

Bu çalışma Pines'in tükenmişlik kuramını temel almaktadır. Aşağıda bu modelin kuramsal temeli anlatılmıştır.

2.1.1.1. Pines'in Psikoanalitik-Varoluşçu Mesleki Tükenmişlik Modeli

Pines ve Aronson tarafından 1988'de ifade edilen Psikoanalitik-Varoluşçu Mesleki Tükenmişlik Modeli'ne göre tükenmişlik, "bireyleri duygusal anlamda sürekli olarak tüketen ortamların, bireyler üzerinde yol açtığı fiziksel, duygusal ve zihinsel tükenme durumu" olarak tanımlanmıştır (Amasralı, 2016). Bu modelde mesleki tükenmişlik fiziksel yorgunluk, zihinsel yorgunluk ve duygusal yorgunluk olarak üç temel boyutta incelenmiştir. Bireyin mesleki yaşamını olumsuz olarak etkilediği düşünülen fiziksel yorgunluk bireylerde sürekli yorgunluk hali, enerji düşüklüğü, baş ağrısı, mide problemleri, kas ağrıları görülmektedir. Uyku bozuklukları ve yeme problemleri de fiziksel yorgunlukta öne çıkan sorunlar arasındadır. İkinci olarak ele alınan zihinsel yorgunluk boyutu bireylerin kendisi ve çevresine yönelik olumsuz bir algı oluşturmaları ile açıklanmaktadır. Zihinsel yorgunluk yaşayan bireyler işlerinde başarısız olduğu algısına sahiptir ve bu algı motivasyon eksikliği ya da enerji kaybına yol açmaktadır. Üçüncü boyut olan duygusal yorgunluk ise bireylerin çoğunlukla yaşadığı hayal kırıklığı, umutsuzluk, çaresizlik, engellenmişlik gibi olumsuz duygular yaşaması ile açıklanmaktadır. Olumsuz duygular yavaş ve kademeli bir şekilde kronikleşmeye başlamakta ve bu durumlar sıklıkla olduğunda duygusal tükenmişlik ortaya çıkmaktadır (Espeland, 2006). Mesleki tükenmişlik yaşayan bireylerde sıklıkla ve en belirgin şekilde ortaya çıkan boyut "duygusal tükenmişlik" boyutudur. Yaşanan bu olumsuz duygular bireylerin hayatında kronikleşmeye başladığında depresyon veya intihar girişimi görülme olasılığı artmaktadır (Kızıldağ, 2015).

Psikoanalitik- varoluşçu bakış açısına göre tükenmişliğin nedeni insanların işlerinde ve yaşantılarında ulaşamadıkları varoluşsal anlamı bulma isteğidir. Yaşamdan varoluşsal anlam arayışının en çok olduğu alanlar iş ve aşk yaşamıdır. İş hayatından varoluşsal anlam edinebilmeyi bekleyen kişiler işe büyük bir beklenti içinde başlarlar. Fakat bekledikleri varoluşsal anlama ulaşamayacaklarını anladıkları anda umutsuzluğa kapılır hatta tükenmişlik yaşamaya başlarlar (Pines, Nunes, 2003; akt. Çapri, 2008). Psikoanalitik kuramın felsefesine göre, insanların yetişkinlikte seçecekleri meslekleri çocukluk yaşantıları ve çözülmemiş aile etkileşimi belirlemektedir. Yani kişiler çocukluk travmalarını çözümlemek üzere bilinçdışı meslek seçimi yapmaktadır (Pines, 2000a; Pines 2002b; akt. Çapri, 2008). Kişilerin yaptıkları iş seçimlerinin aslında bilinçdışı belirleyicisi bireysel ve aile geçmişleridir (Pines, 2000a; akt. Çapri, 2008). İnsanların bu denli önemli bir konu olan kariyer seçimine odaklandıklarında büyük bir beklentiye girmelerinin sebebi iyileşmemiş çocukluk yaralarını meslek seçimi ve iş yaşantısı ile iyileştirme isteğidir. İş yaşamından elde edilen başarılar bu yaraların iyileşmesine

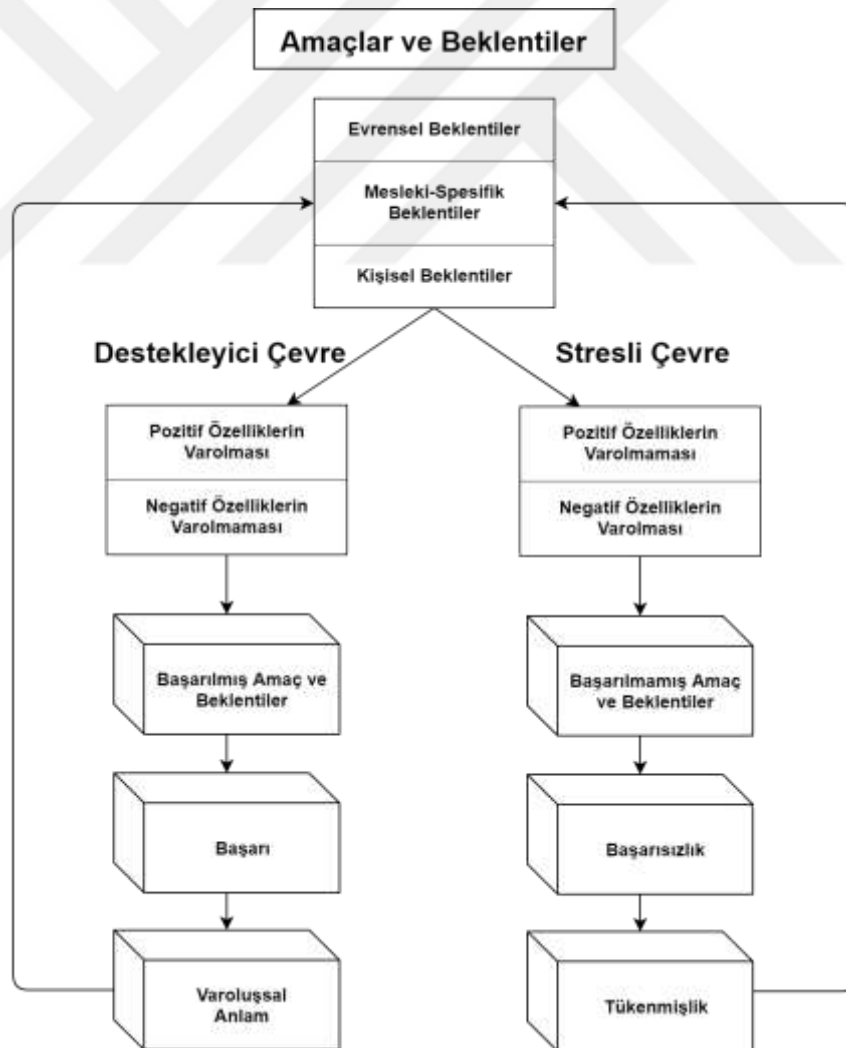
yardımcı olurken iş yaşamında başarısızlık yaşanması bu yaraların iyileşmesi yerine aynı travmaları tekrar tekrar yaşayarak kişinin tükenmişlik duygusuna kapılmasına yol açmaktadır (Pines, 2000a; akt. Çapri, 2008).

Pines (1993; 1996) mesleki tükenmişlik yaşayan kişilerin idealist ve fazlaca güdülenmiş kişiler olduğunu vurgulamaktadır. İdealist kişilerin kariyer yaşamı ile ilgili beklentilerinin yüksek olmasından dolayı başarısızlıkları sonucunda ortaya çıkan stres, yabancılaşma, kaygı ve depresyon gibi duyguların yoğunluğu da fazla olmaktadır (Çapri, 2008).

Mesleklerinde idealist olan kişilerin mesleki motivasyonunun içerdiği 3 tür beklenti aşağıdaki gibidir;

- a) Evrensel Beklentiler
- b) Mesleki Spesifik Beklentiler
- c) Kişisel Beklentiler

Pines'in psikoanalitik – varoluşçu mesleki tükenmişlik modeline bu üç tür beklenti kaynaklık etmiştir. Model şekildeki gibidir:



Şekil 1. Pines'in Mesleki Tükenmişlik Modeli (Pines, 1993; 1996)

Meslek yaşamlarında yüksek düzeyde beklentiye sahip olanlar, yeni iş ortamına girdiklerinde, iş ortamı ve beklentileri arasındaki etkileşimin sonucunda ya yüksek düzeyde performans ya da tükenmişlik ortaya çıkmaktadır. Bu noktada çevrenin destekleyici olması büyük önem taşımaktadır. En yüksek performans düzeyine ulaşabilen kişiler, destekleyici bir çevrede yüksek düzeyde motivasyonla çalışan kişilerdir. Diğer taraftan yine böylesi yüksek düzeyde motivasyona sahip olan kişiler stresli bir çevrede çalıştıklarında bu durumun sonucunda tükenmişlik yaşamaları kaçınılmazdır.

İnsanlar mesleki tükenmişliği yaşamaya başladıklarında kendilerini geri çekmekte aynı zamanda izole edilmiş gibi hissetmektedir. Bu durumda kişiler işlerinin yeterince üstesinden gelemediklerini, mücadele edemediklerini ve takdir görmediklerini düşünmektedir. Bu durumun sonucunda kişiler iş yaşamında göremedikleri takdir duygusunun eksikliğini gidermek için eşlerinden takdir beklentisine girmektedir. Böylece reddedilme ve hayal kırıklığı yaşama durumu sadece mesleki yaşantıda değil evlilik yaşantısında da eş zamanlı ortaya çıkmaktadır. Her iki tükenmişlik arasında benzer ve yakın bir ilişki vardır. Bununla bağlantılı olarak insanlar ilişkilerindeki problemlerden iş yerindeki tükenmişliklerini, iş yerindeki problemlerden ise ilişkilerindeki tükenmişliği sorumlu tutmaktadır (Pines ve Aronson,1988; Pines, 1993;1996; akt. Çapri,2008)

2.1.1.2. Mesleki Tükenmişliğin Nedenleri

Pines ve Aronson mesleki tükenmişliğin nedenlerini daha önceki modellerden farklı bir açıdan yaklaşp altı boyutta incelemiştir. Bu boyutlar; mesleğe başlanılan ilk günkü heyecan ve şevkin yerini bıkkınlığa ve isteksizliğe bırakması ile açıklanan “Şevkin Kırılması” boyutu, bireylerin kendisini seçmiş olduğu mesleği bir ömür yapamayacağını düşündüğünde ortaya çıkan “Yanlış Meslek Seçimi” boyutu, genellikle maddi sebeplerden dolayı yaptıkları işi bırakamayp sevmediği bir işi yapmaya devam etmekle açıklanan “Gösterişli (Altın) Kafeste Mahkum Olma” boyutu, bireyin yaptığı işten emekli olmak için gün sayacak kadar sıkılmış olması ile açıklanan “Ölü Tahta” boyutu, kariyer basamaklarında ilerleme konusunda uzun yıllar emek ve çaba harcayan bireylerin harcadıkları çaba sonucunda bir süre sonra yükselme isteğinin mesleki tükenmişliğe yol açması ihtimalinin açıklandığı “Kariyer Basamaklarında Yükselme” boyutu, bireylerin hayatındaki diğer alanlarındaki rollerinde gelişme ihtiyacının bireylerin yorması sonucu mesleki alanda da tükenmişliğin ortaya çıkması ile açıklanan “Gelişme İsteğine Bağlı Mesleki Tükenmişlik” boyutudur (Pines, 2000).

Pines tarafından geliştirilen psikoanalitik- varoluşçu yaklaşıma göre meslek seçimi, bilinçdışı süreçlerle de açıklanmaktadır. Bilinçdışı belirleyiciler, bireylerin olumsuz çocukluk deneyimleri ile şekillenen beklentilerini karşılamak istemektedir (Pines, 2000b). Bu bağlamda

çocukluk döneminde tamamlanamayan ihtiyaç bireyin seçmiş olduğu mesleği ile tamamlanmazsa mesleki tükenmişliğin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bunun yanı sıra bireylerin hem mesleği anlamlı bulması hem de çocukluk yaralarını gidermesi için seçtiği meslekte başarı elde etmesi ve kendini gerçekleştirmesi beklenmektedir. Eğer bireyler yaptıkları işlerde başarısızlığa uğruyor ve yaşamın anlamını kaybediyorsa mesleki tükenmişlik yaşamaktadır (Pines, 2000b).

2.1.1.3. Mesleki Tükenmişliğin Sonuçları

Mesleki tükenmişliğin sonucunda bireylerde ciddi bedensel, psikolojik ve davranışsal rahatsızlıklar, işte ise hizmet kalitesinde kayıplar ve verimsizlik ortaya çıkmaktadır (Tahincioğlu, 2016). Mesleki tükenme duygusu yaşayan bireyler gittikçe artan bir işten soğuma duygusu yaşamaktadır. Bu durum ilerleyen aşamalarda işten ayrılma niyeti, çatışma ve uyumsuzluk, iş kazalarında artış, iş doyumsuzluğu, iş performansında düşüş gibi sonuçlara yol açmaktadır (Amasralı, 2016).

Ayrıca, tükenmişlik sonucunda yorgunluk, migren, yüksek tansiyon ve kalp rahatsızlıkları gibi bedensel sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Bunun yanında, çalışanlarda duygusal olarak kaygı, öz saygı ve özgüvende azalma, üzüntü, karamsarlık, işe ve insanlara karşı duyarsızlaşma, iş yerinde ve sosyal yaşamda yetersizlik ve başarısızlık duygusu, ani değişkenlik gösteren bir ruh hali gibi sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Ayrıca, davranışsal olarak da işe gelmeme veya işten kaytarmaların artması, sınırlı ve kibar olmayan ilişkiler, mesafeli ve duygudan uzak bir iletişim gibi sonuçlar meydana gelmektedir (Biçki, 2016).

2.1.2. Eş Tükenmişliği

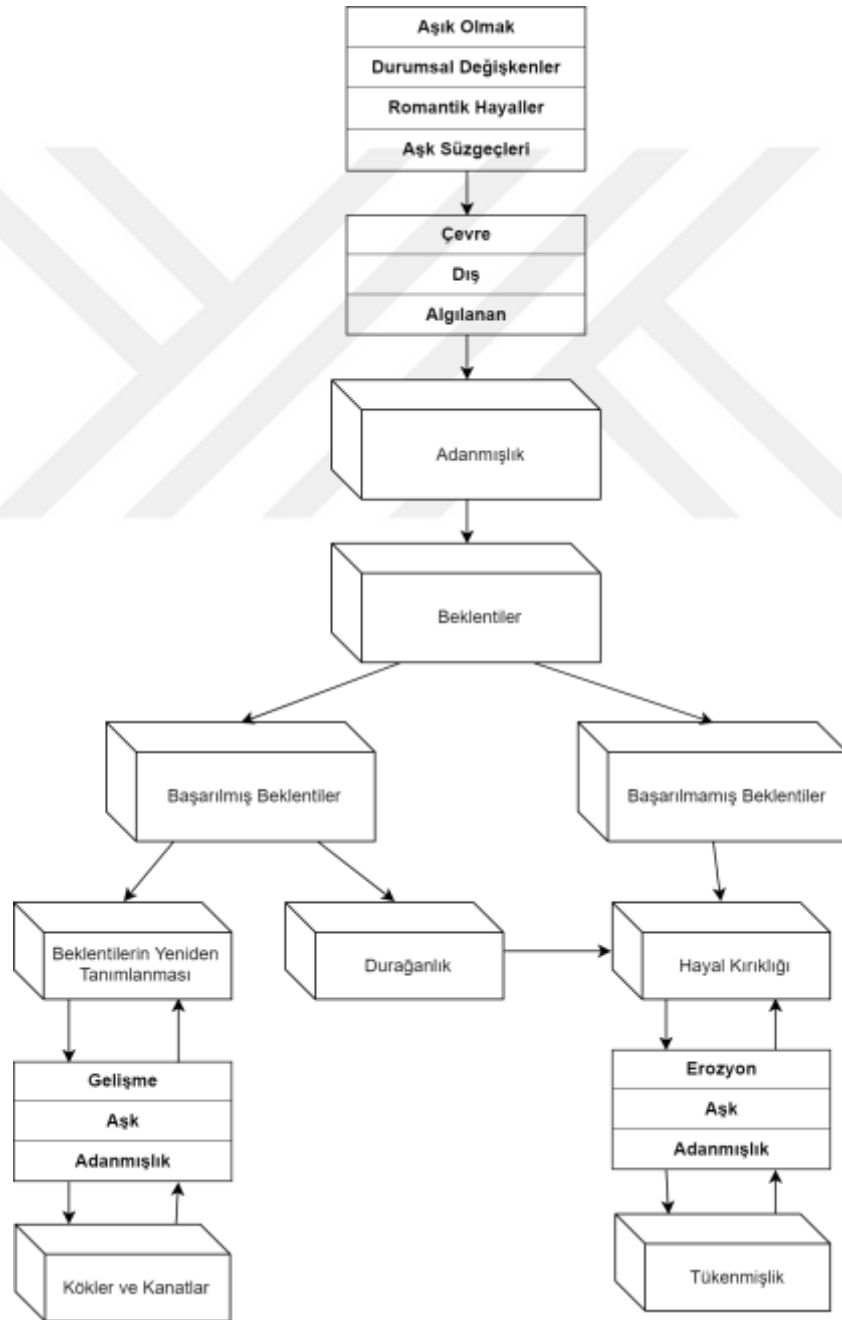
Eş tükenmişliği, mesleki tükenmişlikten farklı olarak ilk defa Pines (1996) tarafından ortaya atılmış ve Psikoanalitik Varoluşçu Eş Tükenmişlik Modeli'yle açıklanmış olan bir kavramdır. Pines'e göre eş tükenmişliği, en kısa tanımıyla evlilik ile ilgili beklentiler ile gerçeklerle uyuşmadığında ortaya çıkan fiziksel, duygusal ve zihinsel yorgunluk durumudur (Pines, 1996; Kızıldağ, 2015). Dolayısıyla, eş tükenmişliği, yaşamlarına varoluşsal bir anlam kazandırmak amacıyla romantik bir aşk ilişkisi bekleyen insanlara acı veren sıkıntılı bir durumdur (Pines, 1993; 1996; akt: Çapri, 2008).

Tanımda da ifade edildiği gibi eş tükenmişliği; çiftlerin birbirlerini önemsemesi, karşılıklı sevmeye, birbirine güven, ebeveynlik rollerinin yerine getirilmesi, sorumlulukların paylaşılması ve dünya görüşü gibi (Slosarz, 2002) çeşitli evlilik beklentilerinin gerçeklerle uyuşmaması durumunda ortaya çıkmaktadır. Bu uyuşmama evliliğin farklı aşamalarında kadın

ve erkek açısından birbirinden farklı beklentilerin ortaya çıkması ile kendini göstermektedir (Slosarz, 2002). Uyuşmamanın fazla olması ise yaşanan ilişkinin aşamalı olarak erozyona (yıkıma) uğramasına neden olur. Sonuç olarak; hayal kırıklığı ve günden güne artan stresle yaşama eşler arası tükenmeye neden olmaktadır (Pines, 1996).

2.1.2.1. Pines'in Psikoanalitik-Varoluşçu Eş Tükenmişlik Modeli

Pines (1993; 1996) yaptığı çalışmalarda psikoanalitik modele dayalı olarak eş tükenmişlik modelini geliştirmiştir.



Şekil 2. Pines'in Eş Tükenmişlik Modeli (Pines, 1996)

Pines'a (1996) göre, aşık olmak romantik ilişkilerde ilk adımdır. Bununla bağlantılı olarak bitme olasılığı yüksek görünen ilişkiler genellikle başlangıç aşamasında aşk ve tutku duygularından uzak olan ilişkilerdir. Ayrıca romantik ilişkilerde aşk ile başlayanların aksine, aşka inanmayan insanların romantik ilişkisi içerisinde tükenme olasılıkları daha düşük görülmektedir.

Modelin diğer bir basamağı olan durumsal değişkenler açıklanırken yakınlık ve duygusal genel uyarılmışlık hali üzerinde önemle durulmuştur. Robert Zajonc (1968) tarafından "tekrarlayıcı/tekrarlanan karşılaşma" olarak da adlandırılmış olan yakınlık yaşanan yer itibarıyla tekrar eden karşılaşmalar sonucunda insanların birbirlerine karşı güven duygusu geliştirmesinin yanı sıra insanlar karşılaştıkları kişilere yönelik olumlu tepkiler verme eğilimi göstermektedir (Pines, 1996). Duygusal uyarılmışlık hali insanların korku, heyecan, kıskanma, sinirlenme gibi duygulardan birisini güçlü bir şekilde yaşadıkları anlarda aşık olma ihtimalinin arttığı düşünülmektedir. Bir duyguyu yoğun olarak yaşayan bireyin ilgi duyabileceği birisi ile karşılaştığında o kişiden etkilenme ihtimali normal koşullarda karşılaştığındaki etkilenme ihtimaline göre daha yüksektir. Pines (1996) duygusal genel uyarılmışlık halinin yanı sıra aşık olabilmek için kişinin romantik hayallerine uygun birisi ile karşılaşması gerektiğini vurgulamaktadır.

Modelin bir diğer basamağı olan romantik hayaller romantik ilişkilerde çok güçlü bir etkiye sahiptir. Çünkü hayallerin oluşumu yaşamın çok erken dönemlerindeki yaşantılarına kadar dayanmaktadır. Ebeveynlerin çocuklarına yönelik sevgilerini ifade etme veya etmeme ve birbirlerine yönelik sevgilerini ifade etme veya etmeme yoluyla romantik hayaller ebeveynlerden çocuklara aktarılmaktadır. Ebeveynlerinin kişilerin aşk hayalleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olmasının nedeni ebeveyn çocuk ilişkisinin yakın ve yıllarca süren bir ilişki olmasıdır. Yetişilen aile ortamlarına göre insanların geliştirdikleri ilişki ve aşk kavramı değişkenlik göstermektedir. Bazı insanlara duygusal veya fiziksel yapı olarak ebeveynlerinin tam zıddı olan kişiler çekici gelirken bazı insanlara ise ebeveynleri ile duygusal veya fiziksel olarak uyum gösteren kişiler çekici gelmektedir. Bu ve benzeri etkenler ile içselleştirilmiş hayallerine uyan birisi ile karşılaşan kişi genel uyarılmışlık halinde ise o kişi üzerine romantik hayallerini yansıtma eğilimindedir (Pines, 1996).

İnsanların aşık oldukları kişi ile içselleştirilmiş romantik hayallerinin uyması halinde karşıdaki kişiyi yıllardır tanıyormuş hissi yaşarken, içselleştirilmiş romantik hayallerinin uyuşmaması halinde hayal kırıklığı yaşayarak o kişiyi hiç tanıyamıyormuş hissi yaşayabilirler. Romantik hayallerin eş seçimi üzerinde ne kadar etkili olduğunu açıklayan psikodinamik görüşün birkaç versiyonu vardır. Bunlardan birisi bilinçdışı eş seçimini kişilerin genellikle kabuslarıyla evlenmeyi tercih etmesi olarak açıklamaktadır. "Tekrarlayıcı kompulsiyon" olarak da adlandırılan bu durumda; bireyler çocukken deneyimleyerek yaşamaktan korktuğu

durumları –terkedilme, reddedilme gibi- yetişkin yaşamında da tekrar yaşamaya yönelik seçimler yapmaktadır. Bu versiyonlardan bir diğerinde ise; bilinçdışı eş seçimi kişilerin genellikle çocukluk yaralarını sarabilecekleri bir evlilik yapmaya yönelik olduğu yönündedir (Pines, 1996).

Pines modelinin diğer bir basamağı olan aşk süzgeçleri, insanların evlenecekleri ya da aşık olacağı kişileri seçmesine yardımcı olurken karşıdaki kişiyi ilişki yaşamaya uygun olup olmamasına göre seçmesini sağlamaktır. Benzerlik eş seçiminde güçlü bir etkiye sahip olan bir süzgeçtir. Çiftler arasında aile geçmişi, eğitim, gelir, ebeveynlerin sosyal statüsü, din, sosyalleşme biçimi, içki ve alkol kullanımı vb. açısından benzerlik olduğunu nişanlı çiftler arasında yapılan klasik bir araştırmada görülmüştür (Burgess ve Wallin, 1953, akt; Pines ,1996). Bunun yanında benzerlikler bulunan diğer özellikler; zeka, fiziksel özellikler, fiziksel çekicilik, zihinsel sağlık, psikolojik olgunluk vb. olarak sıralanabilir. Fisher’e (1992) göre romantik çekicilik için koku alma, dokunma ve tat alma gibi duysal tepkiler temel olabilecek koşullardır. Bireylerin eş seçim aşamasında aşk süzgeçleri etkili oldukları aşamalara göre –kur yapma, aşık olma ve evlilik- farklılık göstermektedir. Bütün süzgeçler farklı kişiler için farklı derecelerde ve ilişkilerinin farklı aşamalarında etkili olmaktadır. Aşk süzgeçleri romantik hayaller ve durumsal değişkenlerle beraber çalışır. Romantik hayallerin aşık olunabilecek kişiyle eşleşmesindeki duygusal uyarılmışlık hali için katkıda bulunmaktadır.

Çevre etkisi, insanların ilişkilerini nasıl sürdüreceklerini belirlemede önemli bir rol oynamaktadır. Şanslı çiftler destekleyici bir çevre içinde, şanssız çiftler ise baskıcı bir çevre içerisinde yaşamaktadır. Bunun yanında bireylerin kişilik özelliklerinin çevre etkisini azaltmada ya da çevreden etkilenmede etkili rolü vardır (Pines, 1996; Çapri, 2008).

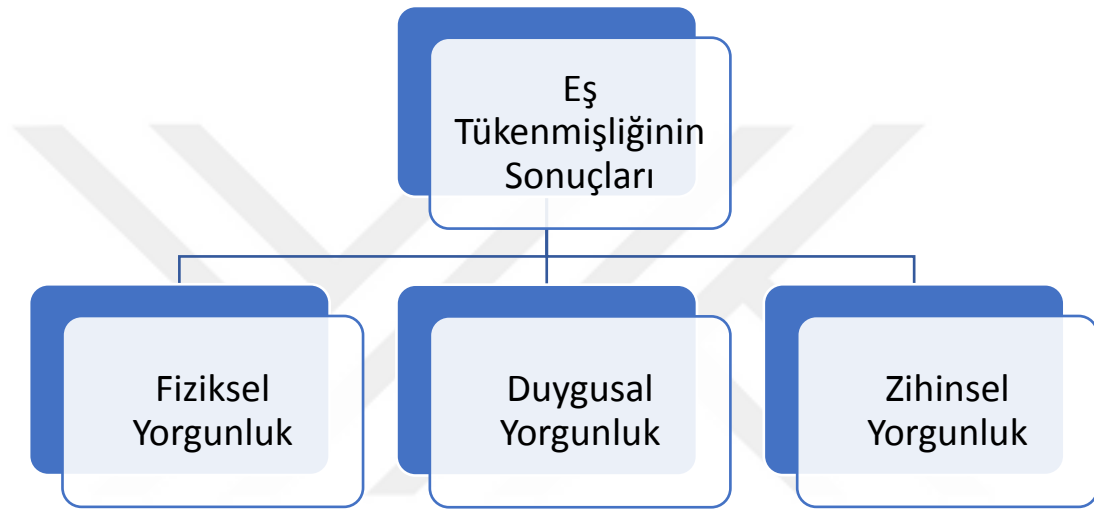
Ayrıca kişilerin içinde bulundukları bu romantik süreci etkileyen bir diğer faktör de beklentilerin etkisidir. Kişilerin önceki deneyimleri (başarılı olunmuş ya da başarısız olunmuş) sonraki beklentiler üzerinde belirleyici olmaktadır. İnsanlar bu beklentileri bilinçli ya da bilinçsiz, sözel ya da sözel olmayan, özel ya da kültürel olarak paylaşmaktadırlar. Bunlarla ilgili olarak hayal kırıklığı yaşanması halinde kişilerin aşklarına yükledikleri anlamda ve ilişkilerine olan adanmışlıklarında duygusal bir erozyon, sonrasında da ilişkilerde tükenmişlik meydana gelmektedir (Pines, 1996; Çapri, 2008).

Evlilik ile ilgili beklentilerin yeniden tanımlanması halinde ise gelişme, aşk ve adanmışlık güçlenmektedir. Bunun sonucunda ise Pines (1996) tarafından kökler ve kanatlar olarak ifade edilen eş tükenmişliğinin antitezi ortaya çıkmaktadır. Bu durumda, ilişkide yıllar geçse bile hem eşlerin romantik kıvılcımları devam etmekte hem de ilişkiler zaman içerisinde çok daha iyi bir duruma gelmektedir. Burada, kökler kavramı eşler arasındaki güvenlik ve ortak bir güven duygusunu; kanatlar kavramı ise heyecan, kişisel gelişim ve yalnızken de birlikteyken

de bir arada olduğunu hissetme duygusunu sembolize etmektedir (Pines, 1996). Dolayısıyla, iyi bir ilişkide kökler ve kanatların her ikisinin de bulunması gerekmektedir.

2.1.2.2. Eş Tükenmişliğinin Sonuçları

Eş tükenmişliği yaşayan kişiler; fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak yorgunluk yaşamaktadır. Dolayısıyla, eş tükenmişliği genellikle yavaş ve sinsi bir şekilde ilerlemektedir. Birden ortaya çıktığı durumlar çok nadirdir. Bu nedenle, bu yorgunluk hallerinin önlenemediği durumlarda eş tükenmişliği ortaya çıkmaktadır (Kızıldağ, 2015; Can, 2013) (Şekil 3).



Şekil 3. Eş Tükenmişliğinin Sonuçları

Fiziksel yorgunluk, fiziksel herhangi bir iş yaparak oluşan yorgunluktan farklı olan kronik yorgunluk hali ve sürekli uyuma isteği ile kendini gösteren yorgunluk boyutudur. Fiziksel yorgunluk yaşayan çiftlerde zamanın çoğunu uyuyarak geçirmek istemelerinin yanı sıra gece uykusuzluğu, uyumaya direnç ve buna bağlı halsiz, bitkin hissetme görülmektedir. Ayrıca bu tür insanlar uyku problemlerine çözüm arayarak ilaç, alkol kullanımı gibi yollara başvurmaktadır. Bu insanlar bazen de kronik baş ağrısı, mide ağrısı ya da sırt ağrısı hissetmektedir. Hastalıklara, soğuk algınlığına ve gribe hassas hale gelmektedir. Bazı kişilerde de yemek yemekten zevk almama, zorla yeme ya da yaşamdan zevk alacak bir arayış içerisine girilmesi sonucu kendini yemeğe adanma görülmektedir (Kızıldağ, 2015).

Duygusal yorgunluk, tükenmişlik yaşayanların kendilerini bitkin, hayal kırıklığına uğramış hissetmeleri, alıngan olmaları ve bir şey yapmak ve bir şeyler üzerine kafa yormak istememelerini ifade etmektedir. Bu durumda eşlerde genellikle kronik mutsuzluk, hayatı boş ve anlamsız görme, günlük rutinleri yerine getirmekte zorlanma gibi depresyon belirtileri görülmektedir. Artık ilişkilerindeki sorunların çözüleceğine dair inançları kalmadığı için bir

çıkış yolu arama konusunda çabalamamakta ve onlar için her şey önemini yitirmektedir. Yapılması gereken işler konusunda kendilerini enerjik hissetmemekte, çaresizlik ve umutsuzluğun sonucunda intihar düşünceleri dahi kendini gösterebilmektedir (Can, 2013).

Zihinsel yorgunluk ise ilişkiye, özellikle de eşe dair olumsuz bir tutum ve kişinin kendine yönelik düşük benlik algısını ifade etmektedir. Eş tükenmişliği başladığında kişiler eşlerinin öksürme stili, giyim tarzı, konuşma biçimi vb. herhangi bir şeye katlanamaz hale gelmekte ve eşinin yaptığı veya söylediği şey çok küçük dahi olsa aşırı tepkiler vermeye başlamaktadır (Çapri, 2008). Artık, daha önce birbirlerinde fark etmedikleri şeyleri fark etmekte ve görmezden geldikleri kötü yönleri görmektedir (Can, 2008). Eş tükenmişliği yaşayan çiftler ilişkide başarısız olduğu düşüncesini yaşamının diğer kısımlarına genelleme eğilimindedir. Bu nedenle zihinsel yorgunluk yaşayan eş, hayal kırıklığı yaşamakta ve bu durum hayata olan bakış açısını olumsuz yönde etkilemektedir (Çapri, 2008; Kızıldağ, 2015).

2.1.2.3. Eş Tükenmişliğinin Nedenleri ve Önlenmesi

Pines'a (1996) göre eş tükenmişliğinin nedenleri ve önlenmesi için yapılması gerekenler Eş Tükenmişliği Modeli içerisinde yer almaktadır. Bu nedenle, bunlara dikkat edilmesi ve gerekli önlemlerin alınması gerekmektedir. Bunlar aşağıda maddeler halinde verilmiştir (Kızıldağ, 2015):

1. İlişkinin Bütününe Olumlu Bakabilme: Çiftlerin, ilişkilerinde yaşadıkları problemleri bir bütün olarak ele almaları problemin çözümü için sürekli aynı noktaya odaklanmaları eş tükenmişliğine yol açan olası nedenlerden biridir. Çiftlerin yaşadığı problemlerde ilişkinin bütününe ele alamayıp sürekli bir duruma odaklanmalarının yüksek eş tükenmişlik düzeyine yol açtığı bilinmektedir. İlişkide yaşanan sorunların birçok nedeni olabilmekte ve çözüm konusunda tek bir nedene odaklanmak yerine diğer nedenlerin de farkına varıp çözüm üretmek faydalı olabilmektedir.

2. İletişimin Niteliği ve Niceliği: Sağlıklı bir ilişkinin temelini iletişim ve iletişim kurma biçimleri oluşturmaktadır. Yakın ilişkilerde yaşanan sorunların çoğu iletişim problemlerinden kaynaklanmaktadır (Hasanoğlu, 2013). Eş tükenmişliği yaşayan çiftler basit konularda dahi iletişim kurma biçimlerinden kaynaklanan ciddi sorunlar yaşamaktadır. Tükenmişlik yaşayan çiftler ele alındığında mutlu çiftlerin aksine iletişimlerinin sınırlı düzeyde olduğu gözle görülür düzeydedir ve genellikle kısa, sert ve duygusal olmayan sözlerden oluşmaktadır. Eş tükenmişliğini önlenmesi için çiftler arasındaki iletişimin nicelik ve nitelik açısından iyileştirilmesi fayda sağlayacaktır.

3. Fiziksel Çekicilik, Cinsel Yaşam ve Çeşitlilik: Fiziksel çekicilik bazı ilişkiler için besleyici bir kaynaktır ve ilişkilerde düzeyleri farklı olarak her zaman istenilen bir durum

olarak bilinmektedir. Çiftler arasındaki ilişkide düşük fiziksel çekicilik ve düşük alımlılık eşleri birbirinden uzaklaştırmaktadır. Bu nedenle, bireylerin bu özelliklerine dikkat edilmesi gerekmektedir.

Cinsel Yaşam: Cinsel yaşam, fiziksel çekicilikle ilgili olan ve ilişkide önemli yeri olan bir durumdur (Kızıldağ, 2015). Anlamlı bir düzeyde cinsel yaşamı olan çiftlerde tükenmişlik daha az görülmektedir (Çapri, 2008). Tükenmişlik cinsel yaşamdaki kaliteyi düşürebileceği gibi cinsel yaşam sıkıcı olmaya başladığında eş tükenmişliğine yol açabilmektedir.

Çeşitlilik: Çiftlerin uzun yıllar boyunca aynı ortamı paylaşmalarından ve günlük yaşamın rutin bir hal alması çiftlerin gözünde ilişkiyi sıradanlaştırmaktadır. Değişimin önkoşulu olan çeşitlilik sıradanlığı ortadan kaldırmaktadır. Bu çeşitliliği zenginleştirmek için çiftler yeni hobiler edinebilmekte, yeni sosyal çevrelere girebilmekte ve ilişkilerindeki rutinleri değiştirebilmektedir.

4. Takdir Etme ve Edilme, Güvende Olma ve Destek: Tükenmişliğe yol açan nedenlerden birisi eşler arası takdir etme azlığıdır. İnsanlar için takdir edilmek, değer verilmiş ve saygı duyulan bir kişi olarak değerlendirilmek olumlu duygulara yol açarken takdir görmemek ve bunu hissetmemek olumsuz duygulara yol açmaktadır (Çapri, 2008).

Güvende Olma: Bir ilişkinin temelini oluşturan önemli etkenlerden biri de bireyin kendini güvende hissetmesidir. Güvenli bir ilişkiye sahip bireyler karşılaştıkları problemlere karşı daha yapıcı bir tutum sergilerken ilişkilerinde güvensizlik hisseden eşler birbirleriyle iletişime girme konusunda daha isteksizdir.

Destek: Her ilişki biçiminde sosyal desteğin yadsınamaz bir önemi vardır. İlişkiyi sağlamlaştırmak için destek alınması ve sunulması gerekmektedir. Eş desteğinin ilişkideki tükenmişliği azaltıcı rolü bulunmaktadır.

5. Kendini Gerçekleştirme ve Entelektüel Çekicilik: Kişinin en üst potansiyele ulaşması olarak tanımlanan kendini gerçekleştirme kişinin benliği adına önemli olduğu kadar kurduğu ilişkiler için de bir o kadar önemlidir. Entelektüel ilgisini ve gelişimini canlı tutan ve kendini gerçekleştirmiş bireylerin yaşadığı ilişkilerde tükenmişlik düzeyinin düşük olduğu görülmektedir (Pines, 1989; akt. Çapri, 2008).

6. Rutin İşleri Paylaşma: Evlilik yaşamının bir parçası haline gelen ve rutin olan, aynı zamanda kişilerin zamanını alan ve enerji gerektiren işlerin yapılması konusunda paylaşımda bulunmak oluşacak tartışmaları önleyecektir. Taksitlerin ödenmesi, faturaların yatırılması, vergilerin ve sigorta işlerinin takip edilmesi gibi basit görülen işler bu paylaşım sayesinde sorunların büyümesini engelleyecektir (Kızıldağ, 2015).

Dolayısıyla, eş tükenmişliğinin önlenmesi için yukarıda detaylı olarak ifade edilen faktörlere dikkat edilmesi ve gerekli tedbirlerin alınması gerekmektedir.

2.1.3. Psikolojik İyi Oluş

Geleneksel olarak, psikoloji alanında yapılan çalışmalarda psikolojik iyi olma durumunun tanımı yapılmaktan kaçınılmış ve psikolojik bozukluklar üzerinde durulmuştur. Psikolojik sağlık en basit tanımıyla patolojik belirtilerin olmaması olarak tanımlansa da kaygılı, depresif veya tutarsız olmayan kişinin psikolojik olarak iyi olduğu söylenemez (Kinnier, 1997; akt. Cenkseven, 2004). Ryff'a (1989a) göre bireyin psikolojik olarak sağlıklı olması için psikolojik rahatsızlık yoksunluğundan daha fazlası gerekmektedir (Çelik, 2016).

Psikolojik iyi oluş, bireyin kendisine yönelik algısının olumlu olmasını, sınırlarının bilincinde olduğunda dahi kendisinden memnun olması, ilişki içerisinde bulunduğu diğer bireylerle güvenli ve samimi ilişkiler kurması, şahsi gereksinimlerini giderebilecek şekilde çevresel koşullarını şekillendirebilmesi, bağımsız olarak davranışta bulunabilmesini, hayatının anlamlılığı ve amacı olmasını, bireysel potansiyelinin farkında olup bu potansiyeli geliştirmeye yönelik gayret etmesini kapsayan bir kavramdır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Ryff'a (1989b) göre Aristoteles'in daha önceki araştırmacılar tarafından "mutluluk" kavramı ile tanımlanmış ve açıklaması eksik kalmış olan "eudaimonia" kavramı psikolojik iyi oluşun temelin oluşturmaktadır.

Waterman (1993) ise psikolojik iyi oluşu, "kişinin bireysel gelişimini sağlamak için hayata karşı çaba harcaması" olarak tanımlarken, Topuz (2013) psikolojik iyi oluşu, "mutluluğun kendini iyi hissetmenin ötesinde kendini gerçekleştirmeyi hedefleyen adımlar atma düşüncesini içinde barındıran bir tür iyilik hali" olarak tanımlamaktadır.

Psikolojik iyi oluş, anlamlı bir yaşam için kişinin potansiyelini ve kendini kabulünü vurgulayan klinik ve gelişim psikolojisi alanındaki önceki kuramlara dayanan 1980'li yıllardaki görgül (ampirik) çalışmalarla başlamıştır. Pozitif psikoloji literatürü iyi oluşla ilgili eudaimonic ve hedonic olarak adlandırılan iki temel bakış açısıyla açıklamaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002; Ryan ve Deci, 2001). Eudaimonic bakış açısı iyi oluşu kendini gerçekleştirme ve tam olarak işlevde bulunma kavramına göre tanımlamaktadır. Hedonic bakış açısında ise iyi oluş için varolan tek kriter, kişi ve kişinin özel değerleridir. Psikolojik iyi oluş ise eudaimonic bakış açısına karşılık gelmekte, hedonic bakış açısı ise öznel iyi oluşu yansıtmaktadır. Ryne ve Deci (2001) iyi oluşun en iyi, hem öznel iyi oluş (hedonik), hem de psikolojik iyi oluş (eudaimonik) bakış açısını içeren, çok boyutlu bir kavram olarak düşünülebileceğini belirtmektedir.

Psikolojik iyi oluş bilişsel ve duygusal alanda değerlendirilen, bireyin psikolojik sağlığı ve yaşam kalitesine yönelik olan öznel algılarıdır (Lubin ve Whitlock, 2004). Ayrıca, psikolojik iyi oluş öznel mutluluğun yanı sıra, bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirmesi ve nasıl yaşadığı ile ilgili şahsi görüşüyle de bağlantılıdır (Onraet, Hiel, Dhont, 2013; Hefferon ve Boniwell, 2014).

2.1.3.1. Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli

Ryff'a göre, 1980'li yıllarda araştırmacılar iyi oluş kavramı üzerine yoğunlaşmış ve kavramla ilgili birçok çalışma yürütmüş olmalarına rağmen, iyi oluşu genellikle mutluluk, yaşam doyumu ve olumlu duygu bildirimleri gibi kavramlarla açıklamaya çalışmışlar ve araştırmacılar tarafından iyi oluşun temellerine hak ettiği önem verilmemiştir (Cenkseven, 2004).

Ryff, çalışmalarının sonucunda kişilik ve gelişim kuramlarının pozitif psikolojik sağlığa yönelik kuramsal ifadelerini temele alarak "Psikolojik İyi Oluş" modelini ortaya koymuştur. Bu model, pozitif işlev sergileyen bireyin özelliklerini araştıran kuramların bir birleşimi özelliği göstermektedir. Zira oluşturulan modelde Erikson'un (1968) psiko-sosyal aşamaları, Rogers'ın(1961) tam işlev yapan insan, Maslow'un (1968) kendini gerçekleştirme, Jung'un(1933) bireyselleşme kavramları, Neugarten'in (1973) yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişiminin özellikleri, Buhler'ın (1935) temel yaşam eğilimleri, Allport'un (1961) olgunlaşma, Jahoda'nın (1960) belirlediği olumlu psikolojik sağlık ölçütlerinden yararlanılmış, bu kuramların ortak noktaları alınıp birleştirilmiştir (Cenkseven, 2004). Sonuç olarak altı psikolojik boyuttan meydana gelen kuram oluşturulmuştur. Aşağıda bu temel boyutlar hakkında kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

2.1.3.1.1. Kendini Kabul

Ryff (1989a), kendini kabul kavramını "bireyin kendi ile ilgili pozitif tutumlar takınması" olarak tanımlamış ve bireyin kendine yönelik tutumunun olumlu yönde olmasının, pozitif psikolojik işlevselliğin temelini oluşturacak öneme sahip olduğunu ifade etmiştir. Bununla bağlantılı olarak, bireyin kendini kabul etme konusunda yeterli olması için, kendileri ile ilgili sergiledikleri tutumun pozitif yönde olması; pozitif ve negatif yönleri ile benliklerinin farkında olup, farklı özelliklerini içselleştirmeleri, geçmiş yaşantılarına yönelik pişmanlıklarının olmaması beklenmektedir (Ryff, 1989a, 1989b, 1995; Ryff ve Keyes, 1995).

2.1.3.1.2. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler

Psikolojik iyi oluşun temellerini oluşturan kendini kabulden sonraki diğer bir özellik bireyin iletişimde olduğu diğer kişilerle olumlu ilişkiler kurabilmesidir. Psikolojik olarak sağlıklı olma üzerine çalışan diğer kuramcılar farklı kavramlar altında açıklamış olsalar da diğerleri ile iyi ve güvenli ilişkilerin önemini vurgulamışlardır. Ryff'a (1989a) göre diğerleri ile olumlu ilişkileri olan bireylerden, sıcak,tatminedici,güvenilir ve derin arkadaşlık ilişkileri kurması

diğerlerinin iyiliğini düşünmesi, güçlü empati duygusu geliştirmesi, karşılıklı özveri esasına bağlı olması beklenmektedir (Cenkseven, 2004).

2.1.3.1.3. Özerklik

Otonomi olarak da adlandırılan özerklik, bireyin kendi yaşamı ile ilgili kararlarını içinden geldiği gibi ve çevresel baskılara aldırmadan ve kendini kimseye bağlı hissetmeden, verebilmesi ve kendi belirlediği kişisel standartlara göre kendini değerlendirebilmesidir. Özerklik boyutu yüksek olan bireylerden; kendi kararlarını bağımsız olarak vermesi, toplumsal baskılara karşı koyarak belirli kalıplara göre davranmaması, içsel denetimli bir şekilde davranması, kendini oluşturduğu bireysel standartlarına göre değerlendirmesi beklenmektedir (Ryff, 1989a; akt. Cenkseven, 2004).

2.1.3.1.4. Çevresel Hâkimiyet

Çevresel hâkimiyet; bireyin kişisel gereksinimleri ve arzularını giderebilecek biçimde çevresini şekillendirmesi veya ruh haliyle bağlantılı olarak bulunduğu çevreyi değiştirebilmesidir. Çevresel hakimiyeti olan bireylerden; kişisel ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak uygun olan durumu seçebilmesi, olayları yönetmekte zorlanmaması, fırsatları değerlendirme konusunda yeterli olması beklenmektedir (Ryff, 1989a; akt. Cenkseven, 2004).

2.1.3.1.5. Yaşam Amacı

Yaşam amacı; psikolojik iyi oluşun temelini oluşturan bireylerin hayatının anlamlılığı ve bir amaç doğrultusunda şekillendirilmesi ile ilgilidir. Yaşam amacına sahip bireylerden; geleceğe doğru hedeflerinin olması, geçmiş yaşamışlıklarının bir amaca yönelik olduğuna dair düşüncelerinin olması, yaşama anlam veren bakış açısı olması ve yaşamının anlamlılığı konusunda şüphe duymaması beklenmektedir (Ryff, 1989a; akt. Cenkseven, 2004).

2.1.3.1.6. Bireysel Gelişim

Ryff ve Keyes'e (1995) göre bireysel gelişim "kişinin kendini yaşam boyu geliştirme düşüncesine sahip olması"dır. Bireysel gelişim becerisi olan bireylerden; kendini sürekli büyüyen ve gelişen birey olarak görmesi, yeni deneyimlere ve yeni beceriler edinmeye açık olması, yaşama ilgili olması, yeni tutum ve davranışlar geliştirebilmesi beklenmektedir (Ryff, 1989a; akt. Cenkseven, 2004).

2.2. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde mesleki tükenmişlik, eş tükenmişliği ve psikolojik iyi oluş değişkenlerine ilişkin yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalar yer almaktadır.

2.2.1. Mesleki Tükenmişlik Kavramına İlişkin Yapılan Araştırmalar

Gençer'in (2002) öğretmenlerin iş doyumu ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada iş doyumu ile mesleki tükenmişlik düzeyi arasında negatif bir ilişki bulunmuş olmasının yanı sıra hizmet yılı ile mesleki tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Emlek'in (2005) ilköğretim okullarında görev yapan yönetici ve öğretmenlerin iş doyumu ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkileri bazı değişkenler açısından incelediği araştırmasında yöneticilerin iş doyumu ve tükenmişlik düzeyleri arasında ve öğretmenlerin iş doyumu ve tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler görülmüş, öğretmenlerin yöneticilere göre daha fazla iş doyumsuzluğu ve tükenmişlik yaşadıkları sonucuna varılmıştır.

Milfont, Denny, Ameratunga, Robinson, ve Merry, (2008) Yeni Zelanda'da çalışan ortaokulda çalışan öğretmenler üzerinde yaptıkları çalışmalarında, mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi-oluş puanları arasında negatif korelasyon olduğunu sonucuna varılmıştır.

Yücel (2006) tarafından öğretmenlerde tükenmişlik ve örgütsel vatandaşlık davranışı arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada tükenmişlik boyutlarıyla örgütsel vatandaşlık boyutları arasında düşük düzeyde anlamlı negatif ilişkiler saptanmıştır.

Özipek'in (2006) ortaöğretim okullarında görev yapan öğretmenlerde mesleki tükenmişlik ve nedenlerini incelediği araştırmada öğretmenlerde çalıştıkları okullara göre duygusal tükenmişlik düzeyleri arasında, sahip olunan çocuk sayısı ile duygusal tükenmişlik düzeyi puanları arasında anlamlı fark olduğu görülmüş; duyarsızlık ve kişisel başarı düzeyleri arasında, yaş ortalamalarıyla tükenmişlik ve duygusal tükenmişlik düzeyleri arasında, kişisel başarı ve duyarsızlık düzeyinde eğitim durumuyla tükenmişlik düzeyleri arasında, haftalık ders saati, medeni durum, branşlara ve cinsiyetlere göre tükenmişlik düzeyi arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür.

Özdoğan'ın (2008) beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyini incelediği araştırmada öğretmenlerin aktif spor hayatı, branşı, medeni durumu, meslek değiştirmek isteme ve ekonomik durum değişkenliklerinin, duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma açısından istatistiksel farklılıkları istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur. Ayrıca öğretmenlerin meslekte çalışma süresi, çocuk sayısı, eşin çalışma durumu ve cinsiyet

değişkenlerine göre duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma açısından istatistiksel farklılıkları anlamsız bulunurken; aynı faktörlerin kişisel başarısızlık açısından istatistiksel farklılıkları anlamlı bulunmuştur.

Skaalvik ve Skaalvik'in (2009) öğretmenlerin mesleki tükenmişliği ve iş doyumu arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmaya Norveç'te ilkökul ve ortaokulda görev alan 563 öğretmen katılmıştır. Yapılan araştırmanın sonucunda mesleki tükenmişlik ile iş doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca öğretmenlerdeki tükenmişlik düzeyinin, zaman baskısı, kişisel başarının azalması ve öğretmenlerin öğrenci ebeveynleri ile olan ilişkileriyle de ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Demir'in (2018) Siirt'te çalışan 81 bilişim öğretmeni ile yaptığı çalışmada bilişim öğretmenlerinin sanal yalnızlık, mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonucunda bilişim öğretmenlerinin sanal ortam yalnızlığı ile mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, sanal paylaşım boyutu ile mesleki tükenmişlik, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu, mesleki tükenmişlik ile psikolojik iyi oluş puanları arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

2.2.2. Eş Tükenmişlik Kavramına İlişkin Yapılan Araştırmalar

Utasi (2000) Macaristan'da yaptığı çalışmada, 100 erkek ve 100 kadından oluşan 200 kişilik çalışma grubuna tükenmişlik ölçeği ve eş tükenmişlik ölçeği uygulayarak mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonunda çalışmaya katılan bireylerin mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu sonucuna varmıştır.

Pines ve Nunes'in (2003) psikoanalitik- varoluşçu bakış açısı ile mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliğini incelediği çalışma 6 farklı ülkeden (İsrail, Portekiz, İspanya, İngiltere, Amerika, Finlandiya) 1572 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca farklı kültür özelliklerine sahip olmalarına rağmen kişilerin mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliklerinin benzerlik gösterdiği görülmüştür.

Çapri (2008) üniversite çalışanları üzerinde yaptığı çalışmada, sosyo-demografik özellikler, mesleki tükenmişlik, evlilik uyumu, eş desteği, evlilik ve ilişki ile ilgili değişkenlerin evli bireylerin eş tükenmişliğini yordamadaki katkılarını incelemiştir. Bu çalışmada eş tükenmişliğinin, evlilik uyumu, mesleki tükenmişlik, güvenlik, fazla yüklenme, duygusal çekicilik, istismar, önem, pozitif bakış açısı, cinsiyet ve personel türü değişkenlerince yordandığı sonucuna varmıştır.

Pines, Neal, Hammer ve Icekson (2011) tarafından Amerika Birleşik Devletleri ve İsrail’de yaşayan ve iki eşinde çalıştığı bireylerin oluşturduğu çiftlerin katıldığı bir çapraz kültürel araştırma yapılmıştır. Bireylerin mesleki tükenmişlikleri ve eş tükenmişlikleri arasındaki ilişki varoluşsal perspektiften ele alınmıştır. Bu çalışmada, cinsiyete göre kadınların erkeklerden mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek; kültüre göre ise Amerikalıların İsraillilerden mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Can (2013) ilköğretimde çalışan öğretmenler üzerinde yaptığı çalışmada eş tükenmişlik düzeyleri ile eş desteği, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan araştırma sonucunda eş tükenmişlik düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği, “eş desteği” ve “evlilikte yetkinlik inancı” arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve stresle başa çıkma stratejilerinden “kaçınma” arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra öğretmenlerin eş tükenmişliği eş desteği, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejilerinden “kaçınma” tarafından anlamlı bir şekilde yordandığı sonucuna varmıştır.

Şirin’in (2013) aile eğitim programının evli kadınların eş tükenmişliği düzeyine etkisini incelediği çalışmada 2011-2012 yıllarında KADEM (Konya Büyükşehir Belediyesi Aile Destek Merkezi)’e başvuran evli kadınlardan oluşan bir çalışma grubuna Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı tarafından hazırlanan Aile Eğitim Programı’nın 2. modülü olan “Evlilik ve Aile Hayatı” ve 3. modülü olan “Aile Yaşam Becerileri” ni uygulamıştır. Araştırmanın sonucunda çalışmaya katılan ve deney grubunda bulunana evli kadınların eş tükenmişlik puanlarının eğitim öncesi puanlarından anlamlı bir şekilde düşük olduğu; kontrol grubunun ise çalışma sürecinde eş tükenmişlik puanlarında bir fark olmadığı gözlemlenmiştir. Program tamamlandıktan sonra deneme grubuna yapılan izleme testi sonucunda programın etkisinin sürdüğü görülmüştür.

Kızıldağ (2015) yaptığı çalışmada, eş tükenmişliğini, mesleki tükenmişlik, çift uyumu, eş desteği ve eş duygusal kıskançlık kavramları ile birlikte yapısal eşitlik modeli içinde test etmiştir. Çalışmada mesleki tükenmişlik, çift uyumunun eş tükenmişliğini doğrudan ve anlamlı düzeyde yordadığı; eş desteği ve eş duygusal kıskançlığının eş tükenmişliğini anlamlı düzeyde yordamadığı sonucuna varılmıştır.

Küçükköseci (2016) en az bir yıllık ilişkisi olan 224 kişi ile yaptığı çalışmada kişilerarası tepkisellik ölçeğinin alt boyutları (perspektif alma, empatik düşünce, kişisel rahatsızlık), yüzlerden duygu tanıma ve sürekli kaygının eş tükenmişliği ile ilişkisini araştırmıştır. Çalışmada kişisel rahatsızlık ve empatik düşünme alt boyutlarının eş tükenmişliğini yordadığı sonucuna varmıştır.

Candemir Karaburç (2017) yaptığı çalışmada evli bireylerin problemleri internet kullanımı, evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma

düzeylerini incelemiştir. Ayrıca yapılan çalışmada temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide evlilik uyumunun aracı rolü de incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda eş tükenmişlik düzeylerinin, cinsiyet, algılanan sosyo-ekonomik düzey, kendisinin günlük internet kullanım süresi ve eşin günlük internet kullanım süresine göre farklılaştığı görülmüştür. Problemleri internet kullanımı ile eş tükenmişliği; evlilik uyumu ile temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arasında pozitif yönde; evlilik uyumu ile eş tükenmişliği, eş tükenmişliği ile temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğuna yönelik bulgulara ulaşılması ise çalışmanın diğer bir sonucudur. Yapılan analizler sonucunda evlilik uyumunun, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide kısmî aracılık rolü olduğu görülmüştür.

Doğan (2018) akademik personeller üzerinde evlilikte bağlanma ve eş tükenmişliğini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, yakın ilişkilerde yaşananlar envanterinin kaygı ve kaçınma alt boyutlarına ilişkin puanların, eş tükenmişliği ölçeğinden alınan puanları anlamlı düzeyde yordadığını rapor etmiştir. Buna ek olarak eş tükenmişliği puanlarının yaş, cinsiyet, akademik unvan, çocuk sayısı, evlilik süresi ve evlenme usulüne göre anlamlı farklılıklar bulunmadığı görülmüştür.

Uluç'un (2018) evli bireylerde eş uyumunun ve algılanan desteğin eş tükenmişliğine etkisini araştırdığı çalışmasında eş tükenmişlik düzeyleri ile eş destek düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülürken eş tükenmişlik ile çift uyum düzeyleri arasında negatif yönde ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca yapılan analizler sonucunda evli bireylerin eş tükenmişliğinin eş desteği tarafından yordandığı görülmüştür.

Yaman ve Eryiğit (2018) psikolojik danışmanlar ve özel eğitim öğretmenleri üzerinde yaptığı çalışmada duygu düzenleme güçlüğü, fedakarlık doyum ve fedakarlıktan algılanan zararın eş tükenmişliğinin yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca elde edilen bulgularda eş tükenmişlik düzeyinin cinsiyet, evlilik süresi ve çocuk sayısı sosyo-demografik değişkenlerine göre farklılaşmadığı görülmüştür.

2.2.3. Psikolojik İyi Oluş Kavramına İlişkin Yapılan Araştırmalar

Selmala – Aro ve Nurmi (1997) bireyin sahip olduğu yaşam standartları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla üniversite öğrencileri üzerine bir çalışma yapmıştır. Yaptıkları çalışmada gelecekte iyi bir aileye sahip olmayı amaçlayanın psikolojik iyi oluş düzeyini etkilediği ve psikolojik iyi oluş düzeyini etkilemesinin de iyi bir aileye sahip olma düşüncesini etkilediği sonucuna varmıştır. Ayrıca bireyin psikoloji iyi oluş düzeyi ile iyi bir aileye sahip olma düşüncesi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu ve psikolojik iyi oluş ile yaşam standartları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Herman ve Hazler (1999) yaşam standartları ve psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmayı 155 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada öğrencilerin sahip olduğu manevi değerler, arkadaşlık ve aşık olma durumu ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Kristensen vd. yaptığı çalışmaya (2005) insan ilişkilerinin yoğun olduğu meslek gruplarında çalışan 1914 kişi katılmıştır. Kişilerin mesleki tükenmişliği ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiş ve çalışmanın sonucunda psikolojik iyi oluş ile mesleki tükenmişlik arasında anlamlı düzeyde negatif bir ilişki görülmüştür.

Burke, Koyuncu ve Fiksenbaum'un (2010) Türk hemşireler arasında yaptığı çalışmaya 224 kişi katılmıştır. Çalışmada hemşirelerin tükenmişlik, iş doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar mesleki tükenmişlik seviyesi yüksek olan hemşirelerin düşük iş doyumu ve psikolojik iyi oluş puanlarına sahip oluklarını göstermiştir. Yani mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Yeşiltepe'nin (2011) öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelenmesini amaçladığı çalışmaya ilk ve orta dereceli okullarda görev yapan 343 öğretmen katılmıştır. Çalışmanın sonucunda bireylerin evlilik biçimi, çocuk sayısı, çocuk bakımı ve kıdemlerine göre evlilik uyumlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Ayrıca analiz sonuçlarına göre, evli öğretmenlerin psikolojik iyi oluş puanlarından özellikle otonomi, kendini kabul ve bireysel gelişim alt boyutlarının, evlilik uyumunun anlamlı yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır.

Danişment'in (2012) okul yöneticilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini incelediği araştırmada okul yöneticilerinin cinsiyete göre, psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt boyutlarından özerklik iyi oluş boyutu, çevresel hakimiyet iyi oluş boyutu ve öz kabul iyi oluş boyutunda kadın okul yöneticilerin lehine anlamlı farklılıklar olduğu, okul yöneticilerinin çalıştıkları okul düzeylerine göre, psikolojik iyi oluş ölçeğinin tüm alt boyutlarında okul öncesi okul yöneticilerinin, ilköğretim ve ortaöğretim okul yöneticilerinden yüksek iyi oluş puanına sahip oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca okul yöneticilerinin yöneticilik yapma sürelerine göre, psikolojik iyi oluş ölçeğinin tüm alt boyutlarında bir yıldan az çalışan okul yöneticilerinin, 1-5 yıl, 6-10 yıl ve 11 yıl ve üzeri çalışan okul yöneticilerinden yüksek iyi oluş puanına sahip oldukları sonucuna varılmıştır.

Damásio vd. (2013) yaptığı çalışmada öğretmenlerin psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiye yaşam anlamlılık seviyesinin aracı rolünü incelemiştir. Çalışmaya devlet okullarında görev yapan 57, özel okullarda görev yapan 517 öğretmen olmak üzere toplam 574 öğretmen katılmıştır. Çalışma sonucunda öğretmenlerin çoğunun yaşam anlamlılık, psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi seviyesinin düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca psikolojik iyi

oluş ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin yaşam anlamlılık düzeyinin düşük ya da yüksek olmasına göre değişiklik gösterdiği sonucuna varılmıştır.

Ayer'in (2016) evlilik doyumunun, eş desteği, evlilik iletişim şekilleri ve psikolojik iyi oluş ilişkisini incelediği araştırmada evlilik doyumu ve eş desteği arasında güçlü pozitif bir ilişki olduğu; evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş arasında ise zayıf pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Karaçam'ın (2016) beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algılarında akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygının yordayıcılıklarını incelediği araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algısı, akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı düzeylerinin pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu gösterdiği sonucuna varmıştır. Ayrıca temel değişkenler arasında en yüksek korelasyonun başarı algısı ile akademik iyimserlik arasında gerçekleştiği görülmüştür. Buna ek olarak akademik iyimserlik ve fiziksel saygı, başarı algısının anlamlı birer yordayıcısı olmadığı sonucuna varılmıştır.

Demirci ve Haydar'ın (2017) yaptığı çalışmada öğretmen adaylarının kendini bilme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek ve algılanan ebeveyn tutumlarının bu iki kavram üzerindeki etkisini araştırmayı amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda kendini bilme ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca öğretmen adaylarının kendini bilme ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin algılanan ebeveyn tutumlarına göre değişiklik gösterdiği sonucuna varılmıştır.

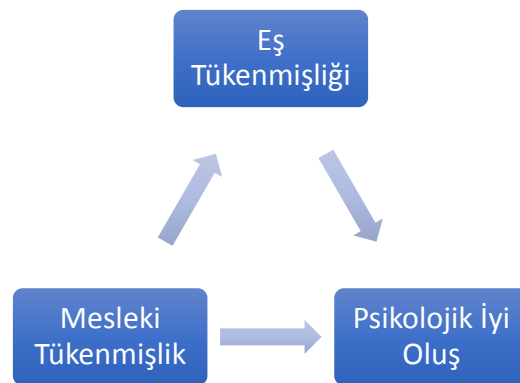
3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin analizi ve kullanılan istatistiksel yöntemlere ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma öğretmenlerin mesleki ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluş puanlarının aracı rolünün incelenmesinin amaçlandığı ilişkisel tarama modelinde betimsel bir araştırma niteliğindedir. Bu amaca yönelik olarak yapısal eşitlik modeli (YEM) ile yol analizi çalışmaları yapılmıştır.

YEM, çalışmanın kuramsal temelini oluşturulması aşamasında, literatürden yola çıkılarak ileri sürülen değişkenler arası ilişki örüntülerine ilişkin hipotezlerin kurgulanmasında, elde edilen verilerle doğrulanıp doğrulanmadığının test edilmesinde ve araştırmanın yol haritasını oluşturulmasında esas alınmaktadır. YEM’de öncelikle kuramsal yapıdan yola çıkılarak hipotezlerin veri toplamadan önce oluşturulması gerekmektedir. Böylece elde edilen sonuçlar bilimsel açıdan anlamlı hale gelebilmekte ve araştırmacının kafasında oluşan teorik yapının gerçek hayatta karşılığının olup olmadığı toplanan verilerin analizi ile ortaya konabilmektedir (Şimşek, 2007). Bu araştırma için teorik yapı doğrultusunda oluşturulan aracılık modeli şekil 4’de gösterilmiştir.



Şekil 4. Araştırmanın Aracılık Modeli

Aynı zamanda bu araştırma öğretmenlerin mesleki tükenmişlik, eş tükenmişliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklı sosyo-demografik değişkenler açısından (cinsiyet, yaş, mesleki kıdem, branş, işe yönelik sosyal destek algısı, evlilik-ilişki süresi, çocuk sayısı ve evliliğe yönelik sosyal destek algısı) incelenmesinin amaçlandığı, nedensel karşılaştırma araştırması modelinde betimsel bir araştırma niteliğini de taşımaktadır.

Betimleme ve tahmin etmeye dönük araştırma hedeflerine ulaşılmasında etkili bir yöntem olan nedensel karşılaştırma araştırmalarında iki veya daha fazla grup arasında farklılık olup olmadığı, değişkenler arasında bir ilişkinin olup olmadığı araştırılmaktadır (Balcı, 2011; Christensen, Johnson ve Turner, 2015).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın temel amacı olan öğretmenlerin mesleki ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluş halinin aracı rolünün incelenmesi doğrultusunda araştırmanın evrenini 2018 yılında Adana ili merkez ilçelerinde görev yapan farklı branşlardaki öğretmenler oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini belirlemek amacıyla, Adana İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne müracaat edilerek görev yapan evli öğretmen sayısı istenmiştir. Fakat ellerinde bu doğrultuda bir istatistiksel bilginin bulunmadığı cevabı üzerine örneklem belirlenememiştir. Bunun üzerine, merkez ilçelerindeki okullara gidilerek araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve evrenden rastgele olarak seçilerek evli veya duygusal bir ilişkisi olan öğretmenlerden araştırma grubu oluşturulmasına karar verilmiştir. Bu doğrultuda araştırma grubunu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 349'u erkek (%42.0) ve 481'i ise kadın olmak üzere toplam 830 öğretmen oluşturmaktadır. Öğretmenlerin cinsiyete, yaşa, mesleki kıdeme, branşa, evlilik-ilişki süresi, çocuk sayısına yönelik frekans ve yüzde dağılımları Tablo 3.2'de verilmiştir.

Tablo 3.2.
Öğretmenlerin Demografik Bilgilerine İlişkin Değerler

Değişken		N	%
Cinsiyet	Kadın	481	58.0
	Erkek	349	42.0
Branş	Sınıf Öğrt.	158	19.0
	Branş Öğrt.	628	75.7
	Okul Öncesi Öğrt.	44	5.3
Çalışma Süresi (Yıl)	1-10 yıl	250	30.1
	11-20 yıl	312	37.6
	21-30 yıl	215	25.9
	31 ve üstü yıl	53	6.4
İşe Yönelik Sosyal Destek	Evet	409	49.3
	Hayır	421	50.7
İlişki Süresi	1-10 yıl	346	41.7
	11-20 yıl	295	35.5
	21 ve üstü	189	22.8
Çocuk Sayısı	Çocuk Yok	141	17.0
	1 Çocuk	192	23.1
	2 Çocuk	409	49.3
	3 ve üstü	88	10.6
Evliliğe Yönelik Sosyal Destek	Evet	377	45.4
	Hayır	453	54.6

481'i (%58.0) kadın, 349'u (%42.0) erkek öğretmenlerden oluşan araştırma grubunun 158'i (%19.0) sınıf öğretmeni, 628'i (%75.7) branş öğretmeni ve 44'ü (%5.3) okul öncesi öğretmenidir. Mesleki tecrübesi 1-10 yıl arasında olan 250 (%30.1), 11-20 yıl arasında olan 312 (%37.6), 21-30 yıl arasında olan 215 (%25.9), 31 yıl ve üstü olan 53 (%6.4) kişi bulunmaktadır. İşe yönelik sosyal destek algısı olumlu olan 409 (%49.3), olumsuz olan 412 (%50.7) kişi bulunmaktadır. İlişki süresi 1-10 yıl arasında olan 346 (%41.7), 11-20 yıl arasında olan 295 (%35.5), 21 yıl ve üstü 189 (%22.8) kişi bulunmaktadır. Çocuğu olmayan 141 (%17.0), 1 çocuğu olan 192 (%23.1), 2 çocuğu olan 409 (%49.3), 3 ve üstü çocuğu olan 88 (%10.6) kişi bulunmaktadır. Evliliğe yönelik sosyal destek algısı olumlu olan 377 (%45.5), olumsuz olan 453 (%54.6) kişi bulunmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan "Kişisel Bilgi Formu", "Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formu", "Eş Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formu" ve "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği"ne ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada, toplam 7 sorudan oluşan ve çalışmaya katılan öğretmenlerin sosyo-demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuş bir Kişisel Bilgi Formu (KBF) kullanılmıştır (EK-1).

3.3.2. Tükenmişlik Ölçeği – Kısa Formu (TÖ-KF)

Ölçeğin Pines ve Aronson' un (1988) 21 maddeden oluşan Tükenmişlik Ölçeği' nin (TÖ) yerine, araştırmacı ve uygulayıcıların ihtiyacını karşılamaya yönelik olarak daha az maddeden oluşan kullanımı kolay bir ölçme aracı oluşturmak amacıyla, 10 maddelik kısa formu (Ek-2) Pines (2005) tarafından uyarlanmıştır. TÖ-KF, kişilerin mesleki tükenmişlik düzeyini ölçmek üzere yedi dereceli (1 Hiçbir zaman ve 7 Her zaman) bir ölçek üzerinde görüşmecilerin beyanına dayalı olarak cevaplanmaktadır. Farklı etnik köken, meslek ve öğrenci gruplarından elde edilen verilerle hesaplanan ölçeğin iç tutarlık katsayılarının .85 ile .92 arasında değiştiği gözlenmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama geçerlik, güvenirlik çalışması Çapri (2013) tarafından yapılmıştır. Çapri (2013) tarafından 4 hafta arayla gerçekleştirilen test tekrar test güvenirlik katsayısı .88, iç tutarlık güvenirlik katsayısı ise .91 olarak rapor edilmiştir. Bu araştırma kapsamındaki verilerden elde edilen Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı ise .89 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Eş Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formu (ETÖ-KF)

Pines' in (1996) 21 maddeden oluşan Eş Tükenmişlik Ölçeği' nin (ETÖ) yerine, Pines ve arkadaşları (2011) tarafından araştırmacı ve uygulayıcıların ihtiyacını karşılamaya yönelik olarak daha az maddeden oluşan kullanımı kolay bir ölçme aracı oluşturmak amacıyla, 10 maddelik kısa formu (EK-3) geliştirilmiştir. Pines' in (2005) 10 maddelik TÖ-KF' nin eş ilişkileri (evlilik, sözlülük, nişanlılık ve flört gibi) için uyarlanmış hali olan ETÖ-KF' nin bu ölçme aracından ayrıldığı en temel nokta, ölçeğin 2. maddesinde yer alan "İnsanlar İle İlgili Hayal Kırıklığına Uğramış" şeklindeki ifadede yer alan "İnsanlar" kelimesinin yerine "Eşi/Partneri" kelimelerinin gelmesidir. ETÖ-KF, evli olan, flört yaşayan, nişanlı olan veya çift olarak nitelendirilen tüm ilişki türlerinde yer alan kişilerin evlilik ve ilişki ile ilgili tükenmişlik düzeyini ölçmek üzere yedi dereceli (1- Hiçbir zaman ve 7- Her zaman) bir ölçek üzerinde görüşmecilerin beyanına dayalı olarak cevaplanmaktadır. Evli bireylerden elde edilen verilerle hesaplanan ölçeğin iç tutarlık katsayılarının evli kadınlar için .94, evli erkekler için ise .95 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlama geçerlik, güvenirlik çalışması Çapri (2013) tarafından yapılmıştır. Çapri (2013) tarafından 4 hafta arayla gerçekleştirilen test tekrar test güvenirlik katsayısı .90, iç tutarlık güvenirlik katsayısı ise .91 olarak rapor edilmiştir. Bu araştırma kapsamındaki verilerden elde edilen Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı ise .93 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)

Diener, Scollon ve Lucas (2009) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ), 8 maddeden oluşmaktadır (EK-4). Ölçeğin Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması ve uyarlaması ise Telef (2011) tarafından yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonunda toplam açıklanan varyansın %42 olduğu sonucuna varılmış, ölçek maddelerinin faktör yükleri .54 ile .76 arasında hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA= 0.08, SRMR= 0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94, RFI= 0.92, CFI= 0.95 ve IFI= 0.95 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Telef tarafından gerçekleştirilen test tekrar test sonucunda 2 hafta arayla uygulanan iki uygulama arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($r= 0.86, p<.01$). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin madde toplam korelasyonlarının .41 ile .63 arasında değişiklik gösterdiği ve t-değerlerinin anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<.001$). Ölçekte 1-7 arasında puanlama yapılmaktadır. Bu nedenle, ölçekten alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan ise 56'dır. Orta puan ise 32'dir. Ölçekten alınacak yüksek puan, kişinin psikolojik

güce sahip olduğunu göstermektedir. Bu araştırma kapsamındaki verilerden elde edilen Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı ise .88 olarak bulunmuştur.

3.4. İşlem

Araştırma grubunda yer alan öğretmenlere araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve ölçme araçlarının yer aldığı uygulama formu araştırmanın amacı ve gönüllülük esası hakkında bilgi verildikten sonra, uygulama okul ortamında grup halinde gerçekleştirilmiştir. Uygulama sürecinde, tüm öğretmenlere araştırmanın amacı ve ölçeklerin uygulanmasına ilişkin temel yönergeler standart bir şekilde açıklanmıştır. Araştırma verilerinin elde edilmesinde kullanılan ölçme araçları bizzat araştırmacı tarafından uygulanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizine öğretmenlerin mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği puanları arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluş puanının aracı rolü olup olmadığı yapısal eşitlik modeli ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinden önce çok değişkenli istatistiksel çalışmalar için örneklem büyüklüğü, normallik, doğrusallık, çoklu doğrusallık, kayıp değerler, uç değerler gibi varsayımların test edilmesi gerekmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014). İlk olarak veri girişleri kontrol edilerek kayıp değerler belirlenmiş, veri setinde %5'ten az veri kaybı olan ölçümler için yaklaşık değer ataması yapılmıştır. Uç değerler kutu grafiği (boxplots) oluşturulmuş ve veri setinde uç değere rastlanmamıştır. Çok yönlü uç değerler için Mahalanobis uzaklığı belirlenmiş, her bir denek için belirlenen Mahalanobis değeri, kritik ki-kare değeri ile karşılaştırılmış ve veri setinde hesaplanan ki-kare değerinin üzerinde bir veri bulunamamıştır. Tek değişkenli normallik için basıklık ve çarpıklık katsayıları hesaplanmış, elde edilen katsayıların dağılımın normalden aşırı sapmadığını göstermiştir. Ek olarak histogram, steam-leaf, boxplot ve normal q-q plot grafiklerine bakıldığında da dağılımın normal olduğu görülmüştür.

Çok değişkenli istatistiksel analizlerin diğer varsayımı olan çoklu bağlantılığı incelemek için varyans artış faktörü (VIF) ve tolerans değerleri hesaplanmıştır. Araştırmanın değişkenleri incelendiğinde VIF değerinin 10'dan küçük, tolerans değerinin .10'dan büyük olmasının (Çokluk vd., 2014) görülmesi üzerine değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığı sonucuna varılmıştır.

Verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 22 ve Lisrel 8.80 kullanılmıştır. Araştırmanın temel amacına yönelik olarak öğretmenlerin mesleki tükenmişlik, eş tükenmişliği ve psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson

momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği puanları arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluş puanlarının aracı rolünü incelemek için ise yapısal eşitlik modeliyle yol analizinden yararlanılmıştır. Araştırmanın diğer amacı doğrultusunda öğretmenlerin mesleki tükenmişliği, eş tükenmişliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin sosyo-demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini ölçmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. ANOVA testi sonucunda gruplar arasında ortaya çıkan farkın kaynağını araştırmak amacıyla post hoc test olarak Scheffe testi kullanılmıştır. Araştırmada incelenen bağımsız değişkenler olan sosyo-demografik değişkenlerin parametrik istatistiksel işlemlere uygunluğu basıklık ve çarpıklık katsayıları ile incelenmiştir. Verilerin normal dağıldığı belirlenerek parametrik istatistik tekniklerinden yararlanılmıştır. Buna ek olarak etki büyüklüğünü belirlemek için eta kare (η^2) değerine bakılmıştır. Eta kare (η^2) değeri küçük (.01), orta (.06) ve geniş (.14) etki büyüklüğü (Green, Salkind ve Akey, 1997) biçiminde yorumlanmıştır. Araştırmada hata payı üst sınırı 0.05 ile 0.01 kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın alt problemleri doğrultusunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Ölçüm Modeli

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının yapı geçerliklerinin test edilmesi için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Her ölçme aracı için ayrı ayrı ve toplam puan üzerinden model oluşturulmuştur. TÖ-KF, ETÖ-KF ve PİÖÖ'ye ilişkin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları Tablo 4.1'de verilmiştir.

Tablo 4.1.
TÖ-KF, ETÖ-KF ve PİÖÖ'ye İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

MODEL	X ²	sd	X ² /sd	GFI	AGFI	RMSEA	CFI	SRMR	TLI(NNFI)
TÖ-KF	248.21	32	7.75	.94	.90	.09	.98	.03	.97
ETÖ-KF	227.89	33	6.90	.95	.91	.08	.99	.03	.98
PİÖÖ	205.42	17	12.0	.94	.88	.12	.97	.04	.95

(TÖ-KF: Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formu, ETÖ-KF: Eş Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formu, PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği)

Tablo incelendiğinde, TÖ-KF için yapılan analiz sonuçları uyum indeksleri açısından incelendiğinde, X²/df ve RMSEA değerlerinin beklenen aralıkta olmadığı görülmektedir. Ancak diğer uyum indeksleri incelendiğinde, ölçme aracının bu araştırma kapsamındaki örneklem için yapısının doğrulandığı ve kabul edilebilir uyum düzeyinde olduğu görülmektedir (TLI(NNFI)=.97, CFI=.98, GFI=.94, AGFI=.90, SRMR= .03). ETÖ-KF için yapılan analiz sonuçları uyum indeksleri açısından incelendiğinde, X²/df değerinin beklenen aralıkta olmadığı görülmektedir. Ancak diğer uyum indeksleri incelendiğinde, ölçme aracının bu araştırma kapsamındaki örneklem için yapısının doğrulandığı ve kabul edilebilir uyum düzeyinde olduğu görülmektedir (RMSEA=.08, TLI(NNFI)=.98, CFI=.99, GFI=.95, AGFI=.91, SRMR= .03). PİÖÖ için yapılan analiz sonuçları uyum indeksleri açısından incelendiğinde, X²/df, GFI, AGFI ve RMSEA değerlerinin beklenen aralıkta olmadığı görülmektedir. Ancak diğer uyum indeksleri incelendiğinde, ölçme aracının bu araştırma kapsamındaki örneklem için yapısının doğrulandığı ve kabul edilebilir uyum düzeyinde olduğu görülmektedir (TLI(NNFI)=.95, CFI=.97, GFI=.94, SRMR= .04). Yapılan analizlerin değerlendirilmesi yapısal eşitlik modelinde kullanılan uyum indekslerine ilişkin iyi uyum ve kabul edilebilir uyum ölçütlerine(Moosbrugger ve Müller, 2003) göre yapılmıştır ve yapısal eşitlik modeli uyum indekslerine ilişkin ölçütler Tablo 4.2.'de verilmiştir.

Tablo 4.2.
Yapısal eşitlik modelinde kullanılan uyum indekslerine ilişkin iyilik ölçütleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
AGFI	$.95 \leq AGFI \leq 1.00$	$.90 \leq AGFI < .95$
CFI	$.95 \leq CFI \leq 1.00$	$.90 \leq CFI < .95$
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI < .95$
NFI	$.95 \leq NFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI < .95$
NNFI (TLI)	$.95 \leq NNFI \leq 1.00$	$.90 \leq NNFI < .95$
RMR	$0 \leq RMR \leq .05$	$.05 < RMR \leq .08$
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 < RMSEA \leq .08$
SRMR	$0 \leq SRMR \leq .05$	$.05 < SRMR \leq .08$
χ^2 / Sd	$0 \leq \chi^2 / Sd \leq 3$	$3 < \chi^2 / Sd \leq 5$

4.2. Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik, Eş Tükenmişliği ve Psikolojik İyi Oluş Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik, eş tükenmişliği ve psikolojik iyi oluş puanları arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için korelasyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.3'te verilmiştir.

Tablo 4.3.
Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik, Eş Tükenmişliği ve Psikolojik İyi Oluş Puanları Arasındaki İlişkilerine Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1.	2.	3.
1.Toplam Mesleki Tükenmişlik	-		
2.Toplam Eş Tükenmişliği	.54**	-	
3.Toplam Psikolojik İyi Oluş	-.30**	-.33**	-

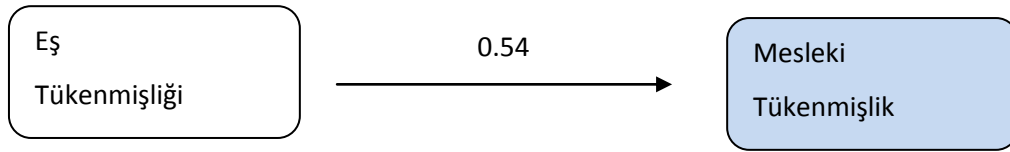
p<.01

Tablo 4.3'e bakıldığında, mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği ve psikolojik iyi oluş puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği ($r=.54$ $p<.01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Diğer yandan, mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş puanı ($r=-.30$ $p<.01$) arasında ise negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Benzer biçimde, eş tükenmişliği ve psikolojik iyi oluş puanı ($r=-.33$ $p<.01$) arasında da negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

4.3. Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik ve Eş Tükenmişliği Puanları Arasındaki İlişkide Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular

4.3.1. Eş Tükenmişliğinin Mesleki Tükenmişliği Yordamasına İlişkin Bulgular

Şekil 4.1'de eş tükenmişliğinin mesleki tükenmişliği yordayıcılığına ilişkin model verilmiştir.



Şekil 4.1. Eş Tükenmişliğinin Mesleki Tükenmişliği Yordayıcılığına İlişkin Test Sonuçları

Şekil 4.1’ de oluşturulan modelin uyum indeksleri incelendiğinde $\chi^2=0$ olduğu görülmektedir. χ^2 ’nin 0 olması, beklenen ve gözlenen kovaryans matrisleri arasında herhangi bir farkın olmadığına işaret etmektedir ve gözlemlenmiş çapraz tabloyu mükemmel bir şekilde temsil etmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014). Yapısal modelin doğrulanmasına ilişkin uyum indekslerinin yanı sıra t değerleri de ölçüt olarak incelenmiştir. Şekil 4.1’e ilişkin t değerleri ile standardize β ve standart hata değerleri Tablo 4.4’te verilmiştir.

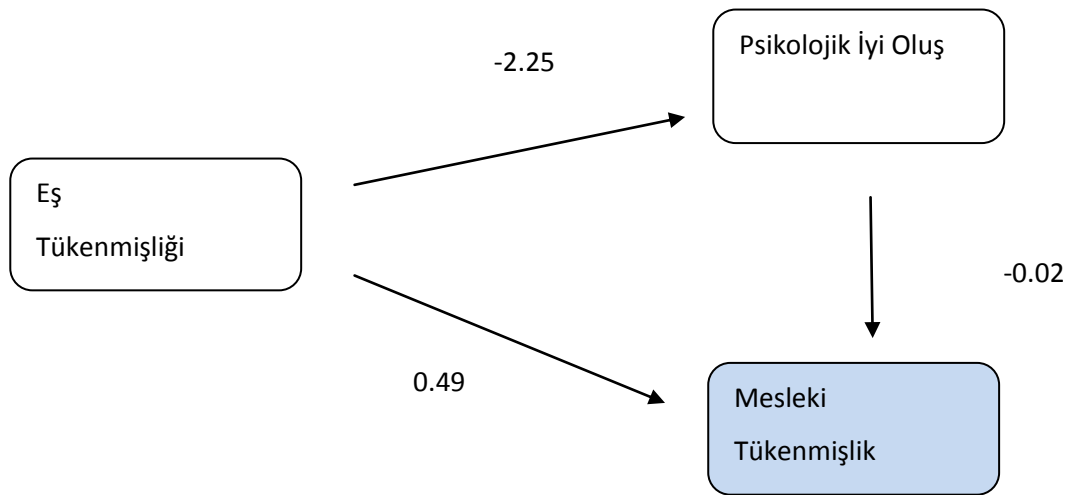
Tablo 4.4.
Şekil 4.1’e İlişkin Yol Katsayıları

Yol	Standardize β	Sh	t
Eş Tükenmişliği → Mesleki Tükenmişlik	0.54	0.96	18.43

Şekil 4.1’e ilişkin yol katsayıları incelendiğinde eş tükenmişliğinin mesleki tükenmişliği ($\beta=.54$ $t=18.43$; $p<.01$) pozitif yönde yordadığı görülmektedir.

4.3.Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik ve Eş Tükenmişliği Puanları Arasındaki İlişkide Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular

Mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluşun aracılık rolünün olup olmadığı yol analizi ile test edilmiştir. Buna istinaden kurulan model Şekil 4.2.’de verilmiştir.



Şekil 4.2. Mesleki Tükenmişlik ve Eş Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Psikolojik İyi Oluşun Aracı Rolüne İlişkin Test Sonuçları

Şekil 4.2' de oluşturulan modelin uyum indeksleri incelendiğinde modelin mükemmel uyum göstererek doğrulandığı görülmektedir ($\chi^2=0$, $df = 0$).Yapısal modelin doğrulanmasına ilişkin uyum indekslerinin yanı sıra t değerleri de ölçüt olarak incelenmiştir. Şekil 4.2 'e ilişkin t değerleri ile standardize β ve standart hata değerleri Tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4.5.
Şekil 4.2'e İlişkin Yol Katsayıları

Yol	Standardize β	Sh	t
Eş Tükenmişliği → Psikolojik İyi Oluş	-2.25	-0.33	-9.93
Eş Tükenmişliği → Mesleki Tükenmişlik	0.49	0.49	16.15
Psikolojik İyi Oluş → Mesleki Tükenmişlik	-0.02	-0.14	-4.56

*p<.01

Şekil 4.2 'e ilişkin yol katsayıları incelendiğinde eş tükenmişliğinin psikolojik iyi oluşu ($\beta=-2.25$, $t=-9.93$; $p<.01$) negatif yönde yordadığı görülmektedir. Eş tükenmişliğinin mesleki tükenmişliği ($\beta=.49$, $t=16.15$; $p<.01$) pozitif yönde yordadığı ve aracı değişken analize alındıktan sonra bu ilişkide .04 puanlık bir fark olduğu görülmektedir. Aracılık etkisinden söz etmek için, bağımsız değişken ve bağımlı değişken arasındaki ilişkiye aracı değişken dahil edildiğinde ilişkinin ya anlamsız çıkması sonucunda tam aracılık ya da ilişkide azalma olması sonucunda kısmi aracılık görülmelidir (Gürbüz ve Şahin, 2018). Buna göre, mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluş halinin kısmi aracı rolü olduğu söylenebilir.

4.4. Sosyo-Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

4.4.1. Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puanlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular için bağımsız gruplar için t test analizi yapılmıştır ve sonuçlar Tablo 4.6’da verilmiştir.

Tablo 4.6. Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin T Testi Sonuçları

		Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	P	η^2
Öğretmenler	TÖ-KF	Kadın	481	2.65	1.12	2.37	.018	.007
		Erkek	349	2.45	1.20			

*p<.05 (TÖ-KF: Tükenmişlik Ölçeği- Kısa Formu)

Tablo 4.6’ ya bakıldığında, öğretmenlerin ($t_{828} = 2.37$, $p < .05$) cinsiyete göre mesleki tükenmişliklerinin farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda kadın öğretmenlerin tükenmişlik puanları ve erkek öğretmenlerin tükenmişlik puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre kadın öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puanları erkek öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puanlarından yüksek olduğu görülmüştür. Buna ek olarak elde edilen eta kare değerlerine göre öğretmenlerin cinsiyetlerinin tükenmişlik puanına etkisi ($\eta^2 = .007$) küçük düzeyde bulunmuştur.

4.4.2. Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Puanlarının Çalışma Süresine(Yıl) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puanlarının çalışma süresine(yıl) göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin analiz için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.7’te verilmiştir.

Tablo 4.7.

Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Puanlarının Çalışma Süresine (Yıl) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		Çalışma Süresi (Yıl)	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Anlamlı Fark	η^2
Öğretmenler	TÖ-KF	1-10 yıl	250	2.60	1.10	4.97	.002	1-10yıl,	.02
		11-20 yıl	321	2.67	1.27			11-20 yıl,	
		21-30 yıl	215	2.52	1.08			21-30 yıl>31	
		31 ve üzeri yıl	53	2.02	.88			ve üzeri yıl	

*p<.05 (TÖ-KF: Tükenmişlik Ölçeği- Kısa Formu)

Tablo 4.7 incelendiğinde mesleki tükenmişlik puanlarının en yüksek olduğu yıllar 11-20 yıllar arası olduğu görülmekte ancak meslekte geçirilen süre arttıkça mesleki tükenmişlik ortalamasında da düşüş olduğu görülmektedir. Farklılıkların anlamlı olup olmadıklarını görebilmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analizlere göre öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puanları ile çalışma süreleri (yıl) arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($F_{19-1101}=4.97$ $p<.05$). Gruplar arasında ortaya çıkan farkın kaynağını araştırmak amacıyla post hoc test olarak uygulanan Scheffe testi sonuçlarına göre 1-10 yıl, 11-21 yıl ve 21-30 yıl arası çalışma süresine sahip öğretmenler ile 31 ve üzeri yıl çalışma süresine sahip öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Buna ek olarak elde edilen eta kare değerlerine göre öğretmenlerin çalışma sürelerinin mesleki tükenmişlik puanına etkisi ($\eta^2=.02$) küçük düzeyde bulunmuştur.

4.4.3. Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Puanlarının Branşlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puanlarının branşlarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin analiz için tek yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılmıştır ve sonuçlar Tablo 4.8'de verilmiştir.

Tablo 4.8.

Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Puanlarının Branşlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		Branş	N	$\bar{X}$	Ss	F	p
Öğretmenler	TÖ-KF	Sınıf Öğretmeni	158	2.55	1.21	.86	.42
		Branş Öğretmeni	628	2.59	1.16		
		Okul Öncesi Öğretmeni	44	2.35	.92		

*p<.05 (TÖ-KF: Tükenmişlik Ölçeği- Kısa Formu)

Tablo 4.8 incelendiğinde branş öğretmenlerinin en yüksek mesleki tükenmişlik puanına sahip grup olduğu ve okul öncesi öğretmenlerinin en düşük mesleki tükenmişlik puanına sahip grup olduğu görülmektedir. Fakat öğretmenlerin mesleki tükenmişlik ($F_{2-1119}=.86$ $p>.05$) puanlarının branşlarına göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür.

4.4.4. Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Puanlarının İş Yaşamında Sosyal Destek Alıp Almamalarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puanlarının iş yaşamında sosyal destek alıp almamalarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin sonuçlara ulaşmak için bağımsız gruplar için t testi analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.9’da verilmiştir.

Tablo 4.9.

Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Puanlarının İş Yaşamında Sosyal Destek Alıp Almamalarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin T Testi Sonuçları

		Sosyal Destek	N	$\bar{X}$	Ss	t	P	η^2
Öğretmenler	TÖ-KF	Evet	409	2.47	1.10	-2.25	.024	.006
		Hayır	421	2.66	1.21			

* $p<.05$ (TÖ-KF: Tükenmişlik Ölçeği- Kısa Formu)

Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puanlarının iş yaşamında sosyal destek alıp almamalarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız gruplar için t testi analizinde, mesleki tükenmişlik puanlarına (t_{828} : -2.25, $p<.05$) açısından iş yaşamında sosyal destek alan öğretmenler ve almayan öğretmenler arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. İş yaşamında sosyal destek almayan öğretmenlerin mesleki tükenmişlik ortalamalarının sosyal destek alan öğretmenlerin ortalamalarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak elde edilen eta kare değerlerine göre öğretmenlerin iş yaşamında sosyal destek alıp almama durumunun mesleki tükenmişlik puanına etkisi ($\eta^2= .006$) küçük düzeyde bulunmuştur.

4.4.5. Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Puanlarının Evlilik/İlişki Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puanlarının evlilik/ilişki süresine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin analiz için tek yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.10’da verilmiştir.

Tablo 4.10.

Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Puanlarının Evlilik/İlişki Süresine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANAVO) Sonuçları

		Evlilik/İlişki Süresi (Yıl)	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Anlamlı Fark	η^2
Öğretmenler	TÖ-KF	1-10 Yıl	346	2.56	1.17	7.17	.000	1-10 Yıl,	.02
		11-20 Yıl	295	2.73	1.22			11-20 Yıl>	
		21 ve Üstü Yıl	189	2.31	.99			21 ve Üstü Yıl11	

*p<.05 (TÖ-KF: Tükenmişlik Ölçeği- Kısa Formu)

Tablo 4.10 incelendiğinde 11-20 yıl arası evlilik/ilişki süresine sahip öğretmenlerinin en yüksek mesleki tükenmişlik puanına sahip öğretmenler olduğu görülmektedir. 21 yıl ve üstü evlilik/ilişki süresine sahip öğretmenlerin ise en düşük mesleki tükenmişlik puanlarına sahip olduğu görülmektedir. Yapılan varyans analizine göre öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puanları ve evlilik/ilişki süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($F_{20-1100}=7.17$ p<.05). Gruplar arasında ortaya çıkan farkın kaynağını araştırmak amacıyla post hoc test olarak uygulanan Scheffe sonuçlarına göre 1-10 yıl ve 11-20 yıl evlilik/ilişki süresine sahip öğretmenler ile 21 ve üzeri evlilik/ilişki süresine sahip öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Buna ek olarak elde edilen eta kare değerlerine göre öğretmenlerin evlilik/ilişki sürelerinin mesleki tükenmişlik puanına etkisi ($\eta^2= .02$) küçük düzeyde bulunmuştur.

4.4.6. Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Puanlarının Çocuk Sayılarına Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puanlarının çocuk sayılarına göre farklılaşım farklılaşmadığına ilişkin analiz için tek yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.11’de verilmiştir.

Tablo 4.11.

Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Puanlarının Çocuk Sayılarına Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		Çocuk Sayısı	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Anlamlı Fark	η^2
Öğretmenler	TÖ-KF	Çocuk Yok	141	2.44	1.08	3.09	.026	1 Çocuk >	.01
		1 Çocuk	192	2.78	1.19			Çocuk Yok,	
		2 Çocuk	409	2.54	1.16			2 çocuk	
		3 ve Üzeri Çocuk	88	2.45	1.16			3 ve Üzeri Çocuk	

*p<.05 (TÖ-KF: Tükenmişlik Ölçeği- Kısa Formu)

Tablo 4.11 incelendiğinde 1 çocuğa sahip öğretmenlerin en yüksek mesleki tükenmişlik puanına sahip öğretmenler olduğu görülmektedir. Çocuk sahibi olmayan öğretmenlerin ise en düşük mesleki tükenmişlik puanına sahip olduğu görülmektedir. Yapılan analize göre öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puanları ve çocuk sayıları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($F_{12-1108}=3.09$, $p<.05$). Gruplar arasında ortaya çıkan farkın kaynağını araştırmak amacıyla post hoc test olarak uygulanan Scheffe sonuçlarına göre çocuk sahibi olmayan, 2 çocuk sahibi olan ve 3 ve üzeri çocuk sahibi olan öğretmenler ile 1 çocuk sahibi olan öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Buna ek olarak elde edilen eta kare değerlerine göre öğretmenlerin sahip oldukları çocuk sayısının mesleki tükenmişlik puanına etkisi ($\eta^2= .01$) küçük düzeyde bulunmuştur.

4.4.7. Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Puanlarının Evlilik/İlişki Yaşamlarında Sosyal Destek Alıp Almamalarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puanlarının evlilik/ilişki yaşamlarında sosyal destek alıp almamalarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin sonuçlara ulaşmak için t testi analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.12’de verilmiştir.

Tablo 4.12.

Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Puanlarının Evlilik/İlişki Yaşamlarında Sosyal Destek Alıp Almamalarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin T-Testi Sonuçları

		Sosyal Destek	N	$\bar{X}$	Ss	t	P	η^2
Öğretmenler	TÖ-KF	Evet	377	2.44	1.05	-2.90	.001	.01
		Hayır	453	2.67	1.23			

* $p<.05$ (TÖ-KF: Tükenmişlik Ölçeği- Kısa Formu)

Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik evlilik/ilişki yaşamında sosyal destek alıp almamalarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan t testi analizinde, mesleki tükenmişlik puanlarına ($t_{848}= -2.94$, $p<.05$) göre evlilik/ilişki yaşamında sosyal destek alan ve almayanlar arasında anlamlı bir farklılık oluşturmaktadır. Buna göre evlilik/ilişki yaşamında sosyal destek almayan öğretmenlerin mesleki tükenmişlik ortalamalarının sosyal destek alan öğretmenlerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna ek olarak elde edilen eta kare değerlerine göre öğretmenlerin evlilik/ilişki yaşamlarında sosyal destek alıp almama durumunun mesleki tükenmiş puanına etkisi ($\eta^2= .01$) küçük düzeyde bulunmuştur.

4.4.8. Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Öğretmenlerin eş tükenmişlik puanlarının cinsiyete göre farklılaşım farklılaşmadığına ilişkin bulgular için bağımsız gruplar için t test analizi yapılmıştır ve sonuçlar Tablo 4.13’de verilmiştir.

Tablo 4.13.

Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına İlişkin T-Testi Sonuçları

		Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	P	η^2
Öğretmenler	ETÖ-KF	Kadın	481	2.41	1.14	2.50	.000	.007
		Erkek	349	2.13	1.19			

*p<.05 (ETÖ-KF: Eş Tükenmişlik Ölçeği- Kısa Formu)

Tablo 4.13’e bakıldığında, öğretmenlerin ($t_{828}=2.50$, $p<.05$) cinsiyete göre eş tükenmişliklerinin farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar için t testi analizinde, kadın ve erkek öğretmenlerin tükenmişlik puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre kadın öğretmenlerin eş tükenmişliği puanlarının erkek öğretmenlerin eş tükenmişliği puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna ek olarak elde edilen eta kare değerlerine göre öğretmenlerin cinsiyetlerinin eş tükenmişlik puanına etkisi ($\eta^2= .007$) küçük düzeyde bulunmuştur.

4.4.9. Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Puanlarının Çalışma Süresine (Yıl) Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Öğretmenlerin eş tükenmişlik puanlarının çalışma süresine (yıl) göre farklılaşım farklılaşmadığına ilişkin analiz için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.14’te verilmiştir.

Tablo 4.14. Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Puanlarının Çalışma Süresine (Yıl) Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		Çalışma Süresi (Yıl)	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Anlamlı Fark	η^2
Öğretmenler	ETÖ-KF	1-10 Yıl	250	2.30	1.15	2.90	.034	1-10yıl,	.01
		11-20 Yıl	321	2.39	1.28			11-20 yıl,	
		21-30 Yıl	215	2.24	1.04			21-30 yıl>31	
		31 ve ÜzeriYıl	53	1.89	1.00			ve üzeri yıl	

*p<.05 (ETÖ-KF: Eş Tükenmişlik Ölçeği- Kısa Formu)

Tablo 4.14 incelendiğinde 31 ve üzeri yıl çalışma süresine sahip öğretmenlerin en düşük eş tükenmişlik puanına sahip olduğu görülmektedir. Farklılıkların anlamlı olup olmadıklarını görebilmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analizine göre öğretmenlerin eş tükenmişlik puanları ile çalışma süreleri (yıl) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($F_{12-1136}=2.90$, $p<.05$). Gruplar arasında ortaya çıkan farkın kaynağını araştırmak amacıyla post hoc test olarak uygulanan Scheffe sonuçlarına göre 1-10 yıl, 11-20 yıl ve 21-30 yıl arası çalışma süresine sahip öğretmenler ile 31 ve üzeri yıl çalışma süresine sahip öğretmenlerin eş tükenmişliği puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Buna ek olarak elde edilen eta kare değerlerine göre öğretmenlerin çalışma sürelerinin eş tükenmişlik puanına etkisi ($\eta^2 = .01$) küçük düzeyde bulunmuştur.

4.4.10. Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Puanlarının Branşlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Öğretmenlerin eş tükenmişlik puanlarının branşlarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin analiz için tek yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılmıştır ve sonuçlar Tablo 4.15'de verilmiştir.

Tablo 4.15.

Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Puanlarının Branşlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Branş	N	$\bar{X}$	Ss	F	p
Öğretmenler	ETÖ-KF Sınıf Öğretmeni	158	2.35	1.26	1.76	.172
	Branş Öğretmeni	628	2.26	1.14		
	Okul Öncesi Öğretmeni	44	2.58	1.22		

* $p<.05$ (ETÖ-KF: Eş Tükenmişlik Ölçeği- Kısa Formu)

Tablo 4.15 incelendiğinde branş öğretmenlerinin en yüksek eş tükenmişlik puanına sahip grup olduğu ve okul öncesi öğretmenlerinin en düşük eş tükenmişlik puanına sahip grup olduğu görülmüştür. Fakat öğretmenlerin eş tükenmişlik ($F_{4-1143}=1.76$ $p>.05$) puanlarının branşlarına göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür.

4.4.11. Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Puanlarının İş Yaşamında Sosyal Destek Alıp Almamalarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Öğretmenlerin eş tükenmişlik puanlarının iş yaşamında sosyal destek alıp almamalarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin sonuçlara ulaşmak için bağımsız gruplar için t-testi analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.16'da verilmiştir.

Tablo 4.16.

Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Puanlarının İş Yaşamında Sosyal Destek Alıp Almamalarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin T Testi Sonuçları

		Sosyal Destek	N	$\bar{X}$	Ss	t	P
Öğretmenler	ETÖ-KF	Evet	409	2.22	1.11	-1.77	.076
		Hayır	421	2.36	1.23		

*p<.05 (ETÖ-KF: Eş Tükenmişlik Ölçeği- Kısa Formu)

Öğretmenlerin eş tükenmişlik puanlarının iş yaşamında sosyal destek alıp almamalarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız gruplar için t testi analizinde, eş tükenmişlik ölçeğine göre (t_{828} : -1.77, $p>.05$) iş yaşamında sosyal destek alan öğretmenler ve almayan öğretmenler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

4.4.12. Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Puanlarının Evlilik/İlişki Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Öğretmenlerin eş tükenmişlik puanlarının evlilik/ilişki süresine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin analiz için tek yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.17'te verilmiştir.

Tablo 4.17.

Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Puanlarının Evlilik/İlişki Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANAVO) Sonuçları

		Evlilik/İlişki Süresi (Yıl)	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Anlamlı Fark	η^2
Öğretmenler	ETÖ-KF	1-10 Yıl	346	2.27	1.15	7.40	.001	1-10 Yıl, 11-20 Yıl>21 Üstü Yıl	.02 ve
		11-20 Yıl	295	2.47	1.27				
		21 ve Üstü Yıl	189	2.05	.99				

*p<.05 (ETÖ-KF: Eş Tükenmişlik Ölçeği- Kısa Formu)

Tablo 4.17 incelendiğinde 11-20 yıl arası evlilik/ilişki süresine sahip öğretmenlerinin en yüksek eş tükenmişliği puanına sahip öğretmenler olduğu görülmektedir. 21 yıl ve üstü evlilik/ilişki süresine sahip öğretmenlerin ise en düşük eş tükenmişlik puanlarına sahip olduğu görülmektedir. Yapılan varyans analizine göre öğretmenlerin eş tükenmişlik puanları ve evlilik/ilişki süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($F_{20-1128}$ = 7.40, $p<.05$). Gruplar arasında ortaya çıkan farkın kaynağını araştırmak amacıyla post hoc test olarak uygulanan Scheffe sonuçlarına göre 1-10 yıl ve 11-20 yıl ile 21 ve üstü yıl arası evlilik ilişki süresine sahip öğretmenlerin eş tükenmişliği arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı

olduğu görülmüştür. Buna ek olarak elde edilen eta kare değerlerine göre öğretmenlerin evlilik/ilişki sürelerinin eş tükenmişlik puanına etkisi ($\eta^2 = .02$) küçük düzeyde bulunmuştur.

4.4.13. Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Puanlarının Çocuk Sayılarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Öğretmenlerin eş tükenmişlik puanlarının çocuk sayılarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin analiz için tek yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.18’de verilmiştir.

Tablo 4.18.

Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Puanlarının Çocuk Sayılarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		Çocuk Sayısı	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Anlamlı Fark	η^2
Öğretmenler	ETÖ-KF	Çocuk Yok	141	2.08	1.08	4.18	.006	1 Çocuk >	.02
		1 Çocuk	192	2.52	1.21			Çocuk Yok,	
		2 Çocuk	409	2.29	1.18			2 çocuk	
		3 ve Üzeri	88	2.17	1.15			3 ve Üzeri	
		Çocuk						Çocuk	

* $p < .05$ (ETÖ-KF: Eş Tükenmişlik Ölçeği- Kısa Formu)

Tablo 4.18 incelendiğinde 1 çocuğa sahip olan öğretmenlerin en yüksek eş tükenmişlik puanına sahip öğretmenler olduğu görülmektedir. Çocuk sahibi olmayan öğretmenlerin ise en düşük eş tükenmişlik puanına sahip olduğu görülmektedir. Yapılan varyans analizine göre öğretmenlerin eş tükenmişlik puanları ve çocuk sayıları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($F_{17-1131} = 4.18$, $p < .05$). Gruplar arasında ortaya çıkan farkın kaynağını araştırmak amacıyla post hoc test olarak uygulanan Scheffe sonuçlarına göre çocuk sahibi olmayan, 2 çocuk sahibi olan ve 3 ve üzeri çocuk sahibi olan öğretmenler ile 1 çocuk sahibi olan öğretmenlerin eş tükenmişlik puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Buna ek olarak elde edilen eta kare değerlerine göre öğretmenlerin sahip oldukları çocuk sayısının eş tükenmişlik puanına etkisi ($\eta^2 = .02$) küçük düzeyde bulunmuştur.

4.4.14. Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Puanlarının Evlilik/ilişki Yaşamlarında Sosyal Destek Alıp Almamalarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Öğretmenlerin eş tükenmişlik puanlarının evlilik/ilişki yaşamlarında sosyal destek alıp almamalarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin sonuçlara ulaşmak için bağımsız gruplar için t-testi analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.19’da verilmiştir.

Tablo 4.19.

Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Puanlarının Evlilik/İlişki Yaşamlarında Sosyal Destek Alıp Almamalarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin T-Testi Sonuçları

		Sosyal Destek	N	$\bar{X}$	Ss	t	P	η^2
Öğretmenler	ETÖ-KF	Evet	377	2.11	1.02	-4.06	.000	.02
		Hayır	453	2.44	1.27			

*p<.05 (ETÖ-KF: Eş Tükenmişlik Ölçeği- Kısa Formu)

Öğretmenlerin eş tükenmişlik evlilik/ilişki yaşamında sosyal destek alıp almamalarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız gruplar için t testi analizinde, eş tükenmişlik puanlarına ($t_{848} = -4.06, p < .05$) göre evlilik/ilişki yaşamında sosyal destek alan öğretmenler ve almayan öğretmenler arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre evlilik/ilişki yaşamında sosyal destek almayan öğretmenlerin eş tükenmişlik puan ortalamaları sosyal destek alan öğretmenlerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna ek olarak elde edilen eta kare değerlerine göre öğretmenlerin evlilik/ilişki yaşamlarında sosyal destek alıp almama durumunun eş tükenmişlik puanına etkisi ($\eta^2 = .02$) küçük düzeyde bulunmuştur.

4.4.15. Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş puanlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular için bağımsız gruplar için t testi analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.20'de verilmiştir.

Tablo 4.20.

Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin T Testi Sonuçları

		Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	P
Öğretmenler	PİÖÖ	Kadın	481	46.2	8.05	1.45	.147
		Erkek	349	45.3	8.15		

*p<.05 (PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği)

Tablo 4.20'e bakıldığında, öğretmenlerin ($t_{828} = 1.45, p > .05$) cinsiyete göre psikolojik iyi oluşlarının farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar için t testi sonucunda kadın ve erkek öğretmenler arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

4.4.16. Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Çalışma Süresine (Yıl) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş puanlarının çalışma süresine (yıl) göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin analiz için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.21’de verilmiştir.

Tablo 4.21.

Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Çalışma Süresine (Yıl) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		Çalışma Süresi (Yıl)	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	η^2
Öğretmenler	PİÖÖ	1-10 Yıl	250	46.0	7.46	.186	.906	-
		11-20 Yıl	321	45.6	8.09			
		21-30 Yıl	215	46.0	8.32			
		31 ve Üstü Yıl	53	46.0	10.1			

*p<.05 (PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği)

Tablo 4.21’e bakıldığında öğretmenlerin psikolojik iyi oluş puanlarının çalışma süresine göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyans analizine (ANOVA) göre öğretmenlerin psikolojik iyi oluş puanları ile çalışma (yıl) süreleri arasında ($F_{36-5440}=.186$, $p>.05$) anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

4.4.17. Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Branşlarına göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş puanlarının branşlarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin analiz için tek yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılmıştır ve sonuçlar Tablo 4.22’de verilmiştir.

Tablo 4.22.

Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Branşlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		Branş	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	η^2
Öğretmenler	PİÖÖ	Sınıf Öğretmeni	158	45.9	7.53	.098	.907	-
		Branş Öğretmeni	628	45.8	8.14			
		Okul Öncesi Öğretmeni	44	46.3	9.48			

*p<.05 (PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği)

Tablo 4.22 incelendiğinde branş öğretmenlerinin en yüksek psikolojik iyi oluş puanına sahip olan öğretmenler olduğu görülmektedir. Okul öncesi öğretmenlerinin ise en düşük psikolojik iyi oluş puanlarına sahip olan öğretmenler olduğu görülmektedir. Fakat öğretmenlerin psikolojik iyi oluş ($F_{12-5442}=.098$, $p>.05$) puanlarının branşlara göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür.

4.4.18. Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının İş Yaşamında Sosyal Destek Alıp Almamalarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş puanlarının iş yaşamında sosyal destek alıp almamalarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin sonuçlara ulaşmak için bağımsız gruplar için t testi analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.23’de verilmiştir.

Tablo 4.23.

Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının İş Yaşamında Sosyal Destek Alıp Almamalarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin T Testi Sonuçları

		Sos. Dest.	N	$\bar{X}$	Ss	t	P
Öğretmenler	PİÖÖ	Evet	409	46.3	8.60	-1.76	.073
		Hayır	421	45.3	7.56		

* $p<.05$ (PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği)

Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş puanlarının iş yaşamında sosyal destek alıp almamalarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız gruplar için t testi analizinde, psikolojik iyi oluş ölçeğine göre (t_{828} : -1.76, $p>.05$) iş yaşamında sosyal destek alan öğretmenler ve almayan öğretmenler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

4.4.19. Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Evlilik/İlişki Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş puanlarının evlilik/ilişki süresine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin analiz için tek yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.24’de verilmiştir.

Tablo 4.24.

Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Evlilik/İlişki Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		Evlilik/İlişki Süresi (Yıl)	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Anlamlı Fark	η^2
Öğretmenler	PİÖÖ	1-10 Yıl	346	45.6	7.88	3.08	.046		.007
		11-20 Yıl	295	45.2	8.34			21 ve Üzeri	
		21 ve Üzeri Yıl	189	47.1	8.03			yıl > 1-10 Yıl, 11-20 Yıl	

*p<.05 (PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği)

Tablo 4.24 incelendiğinde 11-20 yıl arası evlilik/ilişki süresine sahip olan öğretmenlerinin en düşük psikolojik iyi oluş puanına sahip öğretmenler olduğu görülmektedir. 21 yıl ve üstü evlilik/ilişki süresine sahip öğretmenler ise en yüksek psikolojik iyi oluş puanlarına sahip olduğu görülmektedir. Yapılan varyans analizine göre öğretmenlerin psikolojik iyi oluş puanları ve evlilik/ilişki süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($F_{402-5403}=3.08$, $p<.05$). Gruplar arasında ortaya çıkan farkın kaynağını araştırmak amacıyla post hoc test olarak uygulanan Scheffe sonuçlarına göre 1-10 yıl ve 11-20 yıl ile 21 ve üstü yıl arası evlilik ilişki süresine sahip öğretmenlerin psikolojik iyi oluş puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Buna ek olarak elde edilen eta kare değerlerine göre öğretmenlerin evlilik/ilişki sürelerinin psikolojik iyi oluş puanına etkisi ($\eta^2=.007$) küçük düzeyde bulunmuştur.

4.4.20. Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Çocuk Sayılarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş puanlarının çocuk sayılarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin analiz için tek yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.25'te verilmiştir.

Tablo 4.25.

Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Çocuk Sayılarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		Çocuk Sayısı	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	η^2
Öğretmenler	PİÖÖ	Çocuk Yok	141	46.2	7.22	.341	.795	-
		1 Çocuk	192	45.4	8.34			
		2 Çocuk	409	46.0	7.88			
		3 ve Üzeri Çocuk	88	45.5	9.81			

*p<.05 (PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği)

Tablo 4.25 incelendiğinde 1 çocuğa sahip olan öğretmenlerinin en düşük psikolojik iyi oluş puanına sahip öğretmenler olduğu görülmektedir. Çocuk sahibi olmayan öğretmenler ise en yüksek psikolojik iyi oluş puanına sahip olduğu görülmektedir. Yapılan varyans analizine göre öğretmenlerin psikolojik iyi oluş puanları ve çocuk sayıları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($F_{67-5437}=.341, p<.05$).

4.4.21. Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Evlilik/İlişki Yaşamlarında Sosyal Destek Alıp Almamalarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş puanlarının evlilik/ilişki yaşamlarında sosyal destek alıp almamalarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin sonuçlara ulaşmak için bağımsız gruplar için t testi analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.26'da verilmiştir.

Tablo 4.26.

Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Evlilik/İlişki Yaşamlarında Sosyal Destek Alıp Almamalarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin T-Test Sonuçları

		Sosyal Destek	N	$\bar{X}$	Ss	t	P	η^2
Öğretmenler	PİÖÖ	Evet	377	46.4	8.60	1.99	.046	.005
		Hayır	453	45.3	7.63			

* $p<.05$ (PİÖÖ): Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş puanlarının evlilik/ilişki yaşamında sosyal destek alıp almamalarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız gruplar için t testi analizinde, psikolojik iyi oluş puanlarına ($t_{848}= 1.99, p<.05$) göre evlilik/ilişki yaşamında sosyal destek alan ve almayan öğretmenler arasında anlamlı bir farklılık oluşturmaktadır. Buna göre evlilik/ilişki yaşamında sosyal destek alan öğretmenlerin psikolojik iyi oluş ortalamaları sosyal destek almayan öğretmenlerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna ek olarak elde edilen eta kare değerlerine göre öğretmenlerin evlilik/ilişki yaşamlarında sosyal destek alıp almama durumunun psikolojik iyi oluş puanına etkisi ($\eta^2= .005$) küçük düzeyde bulunmuştur.

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın alt problemleri doğrultusunda elde edilen bulgulara yönelik tartışma ve yorumlara yer verilmiştir.

5.1. Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik, Eş Tükenmişliği ve Psikolojik İyi Oluş Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada öğretmenlerin mesleki tükenmişlik, eş tükenmişliği ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile eş tükenmişlik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bulgunun, alanyazında karşımıza çıkan ve mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği arasında pozitif yönde ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalarla (Çapri, 2008; Danner-Vlaardingerbroek, Kluwer, Van Steenbergen ve Van der Lippe, Gonzalez, 2000; 2013; Nunes vd., 2000; Kızıldağ, 2015; Pines vd., 2000; Pines, Neal, Hammer ve Icekson, 2011; Utasi, 2000) tutarlı olduğu ve bu iki kavramın birbirini etkilediğine dair bulguları desteklediği görülmüştür. Bu iki kavramın arasındaki güçlü bir ilişkinin olması Pines'in psikoanalitik-varoluşçu bakış açısına (Pines, 2000) göre insanların iş ve eş seçimlerinin aynı çocukluk travmalarını iyileştirme ve doyurulmamış çocukluk ihtiyaçlarına doyumaya yönelik yapılmış olmasıyla açıklanabilir.

Yapılan çalışmada ayrıca öğretmenlerin mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bulgunun, alanyazında daha önce yapılmış çalışmalarda (Burke, Koyuncu ve Fiksenbaum, 2010; Greenglass, Burke ve Fiksenbaum, 2001) mesleki tükenmişlik ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonuçları ile örtüşmektedir. Mesleki tükenmişliğin sonucunda fiziksel ve ruhsal problemlerin ortaya çıkmasıyla birlikte bireyin psikolojik iyi oluş düzeyinin olumsuz yönde etkilemesi beklenen bir sonuç olduğu düşünülebilir.

Çalışmada incelenen diğer bir konu olan öğretmenlerin eş tükenmişliği ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında ilişki olup olmadığıdır. Yapılan çalışma sonucunda öğretmenlerin eş tükenmişliği ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yapılan alanyazın taramasında bu ilişkiyi daha önce inceleyen herhangi bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Fakat mesleki tükenmişlik ile eş tükenmişliği arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ve bu iki kavrama dair yapılan çalışmalarda (Çapri, 2008; Danner-Vlaardingerbroek, Kluwer, Van Steenbergen ve Van der Lippe, Gonzalez, 2000; 2013; Nunes vd., 2000; Kızıldağ, 2015; Pines vd., 2000; Pines, Neal, Hammer ve Icekson, 2011; Utasi, 2000) bu kavramların puanlarının özdeş olduğu bilinmektedir. Ayrıca mesleki tükenmişlik ile

psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu (Burke, Koyuncu ve Fiksenbaum, 2010; Greenglass, Burke ve Fiksenbaum, 2001) bilinmesi araştırmacıya eş tükenmişliği ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki olabileceğini düşündürmüştür. Çalışma bulgularının bu öngörüyü destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

5.2. Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik ve Eş Tükenmişliği Puanları Arasındaki İlişkide Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması

Yapılan çalışmada öğretmenlerin mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluş düzeylerinin aracı rol oynayıp oynamadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgularda öğretmenlerde mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluş düzeyinin kısmi aracı rol oynadığı sonucuna varılmıştır. Baron ve Kenny'in (1986) tanımına göre aracı değişken, bağımlı değişken üzerinde bağımsız değişkeni güçlendiren değişken olarak tanımlanmaktadır. Bu bilgiler ekseninde öğretmenlerdeki mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluşun aracı rol oynaması psikolojik iyi oluşun eş tükenmişliğinin mesleki tükenmişlik üzerindeki etkisini güçlendirdiği şeklinde çıkarımında bulunulabilir. Çalışmanın değişkenleri arasındaki ilişkilere bakıldığında üç değişkenin birbiriyle ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği ile negatif yönlü bir ilişkisi olması bu modelde psikolojik iyi oluşun aracılığının beklenen bir sonuç olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Alanyazın incelendiğinde mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliğinin ilişkisinde psikolojik iyi oluşun aracılık rolünü modelleyen başka bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bu bağlamda kurulan bu modelin test edilmesi ve kısmi aracılık rolü tespit edilmiş olması ile bu çalışmanın alanyazına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

5.3. Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Puanları Cinsiyet, Mesleki Kıdem, Branş, İşe Yönelik Sosyal Destek Algısı, Evlilik-İlişki Süresi, Çocuk Sayısı ve Evliliğe Yönelik Sosyal Destek Algısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması

Yapılan çalışmada öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puanlarının cinsiyet, mesleki kıdem, branş, işe yönelik sosyal destek algısı, evlilik- ilişki süresi, çocuk sayısı ve evliliğe yönelik sosyal destek algısına göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik bulgulara bakıldığında zaman kadın ve erkek öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak

anlamli bir fark olduğu ve kadın öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin erkek öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür. Bu çalışma bulgularının daha önce mesleki tükenmişlik ile cinsiyet arasındaki ilişkinin incelendiği kadınların mesleki tükenmişlik düzeylerinin erkeklerin mesleki tükenmişlik düzeylerinden yüksek olduğu sonucuna varılan çalışmalarla (Çapri ve Gökçakan, 2007; Çapri, 2008; Maslach ve Jackson, 1981; Tümkiye, 1997; Ronen ve Pines, 2008) benzerlik gösterdiği görülmektedir. Fakat yapılan çalışmalar (Croom, 2003; Ahola, Honkonen, Isometsä, Kalimo, Nykyri, Aromaa ve Lönnqvist, 2005; Sucuoğlu ve Kuloğlu, 1996; Oruç, 2007) arasında mesleki tükenmişliğin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgusuna varan çalışmalarda görülmektedir. Bu bulgu içinde bulunduğumuz toplumun toplumsal cinsiyet rollerinin kadına iş yaşamı dışında bir çok alanda erkeklerden daha fazla sorumluluk yüklemesi, kadın cinsiyetine yönelik toplumsal beklentilerin fazla olması ile açıklanabileceği düşünülmektedir.

Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin çalışma süresine (yıl) göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik bulgulara bakıldığında öğretmenlerin çalışma süreleri ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Çalışma süresi arttıkça mesleki tükenmişlik düzeylerinde düşüş olduğu bulgusuna varılmıştır. Daha önce mesleki tükenmişlik ile çalışma süresi arasındaki ilişkinin incelendiği ve mesleki tükenmişlik ile çalışma süresi arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılan çalışmalarla (Croom, 2003; Gökçakan ve Özer, 1997; Gündüz, 2004; Sucuoğlu ve Kuloğlu, 1996) bu çalışmanın bulgularının benzerlik gösterdiği görülmektedir. Bu durum Akçamete'nin (2001) kişilerin meslekte geçirdiği süre arttıkça, problemlere karşı hızlı ve daha faydalı çözümler bulabilme yeteneğinin de geliştiği yönündeki yorumu ile desteklenebileceği düşünülebilir.

Başören (2005), Zonguldak'ta rehber öğretmenler üzerinde yaptığı çalışmada çalışma süresine göre tükenmişlikle ilgili anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varmıştır. Özkan'ın (2007), öğretmenlerin farklı değişkenler yönünden tükenmişlik düzeylerini incelediği çalışmasında, çalışma sürelerine göre öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Yıldırım (2007), tükenmişlik ile umutsuzluk düzeylerinin ilişkileri farklı değişkenlere göre incelediği çalışmasında tükenmişlik ve umutsuzluk düzeylerinde çalışma süresi yönünde anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varmıştır. Bu noktada bu araştırmadan elde edilen sonuçların yukarıda belirtilen araştırma sonuçlarından farklılık gösterdiği söylenebilir.

Çalışmada öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin branşlara göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik bulgulara bakıldığında okul öncesi öğretmenleri, sınıf öğretmenleri ve branş öğretmenlerinden oluşan üç grup öğretmenin mesleki tükenmişlikleri arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı görülmektedir. Bu bulgu alan yazında varolan öğretmenlerin mesleki tükenmişliğinin branşlara göre farklılık göstermediğini ortaya koyan çalışmalarla (Arslan, 2007; Baysal, 1995; Çavuşoğlu, 2005; Dolunay, 2002; Tümkiye, 1996) paralellik göstermektedir.

Araştırmada ulaşılan bu sonuç ile öğretmenlik mesleğinin her ne kadar çalışma alanı değişse de çalışma koşullarının ve bu koşulların doğurduğu problemlerin değişmediği ve branşın mesleki tükenmişlik üzerinde önemli bir değişken olmadığı şeklinde yorumlanabileceği düşünülmektedir.

Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin işe yönelik sosyal destek algısına göre farklılaştığı görülmüştür. Bulgulara göre iş yaşamında sosyal destek almayanların mesleki tükenmişlik ortalamalarının sosyal destek alanların ortalamalarından daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Elde edilen bulgulara benzer olarak daha önce alanyazında mesleki tükenmişlik ile sosyal destek alıp almama durumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılan veya sosyal desteğin mesleki tükenmişlik üzerindeki tampon etkisini vurgulayan çalışmalar bulunmaktadır (Cordes ve Dougherty, 1993; Demirel ve Yücel, 2017; Greenglass, Burke ve Konarski, 1998; Jenkins ve Elliott, 2004; Kahn ve Antonucci, 1980; Payne, 1980; Schaufeli ve Greenglass, 2001; Torun, 1995). Schaufeli ve Greenglass'a (2001) göre sosyal destek mesleki tükenmişliği azaltmakta ve kişiyi mesleki tükenmişlikten korumaktadır. Çünkü çalışanlara yapılan gerek bilgi gerekse duygusal destek bireyin kendini problem durum üzerinde daha fazla kontrol sahibi hissetmesini sağlamaktadır. Ayrıca bu durum sosyal desteğin iş hayatında strese yol açan durumlar nedeniyle ortaya çıkan sonuçlarla daha etkili biçimde mücadele etmesine yardımcı olup, tükenmişliğin fiziksel ve ruhsal sağlık etkilerini azaltmada tampon görevi gördüğü görüşü ile açıklanabilir (Cordes ve Dougherty, 1993; Etzion, 1984).

Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin evlilik/ilişki süresine göre farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Buna göre 11-20 yıl arası evlilik/ilişki süresine sahip öğretmenlerin en yüksek mesleki tükenmişlik puanına sahip öğretmenler olduğu görülmektedir. 21 yıl ve üstü evlilik/ilişki süresine sahip öğretmenlerin ise en düşük mesleki tükenmişlik puanlarına sahip olduğu görülmektedir. Alanyazında mesleki tükenmişlik ile evlilik/ilişki süresi arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak, bu çalışmanın diğer bir değişkeni olan eş tükenmişliğinin de evlilik/ilişki süresine göre değişiklik gösterdiği sonucuna varılmış olması, mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişlik puanları arasındaki pozitif yönlü ilişki bulgusunu destekler nitelikte olduğu düşünülebilir. Ayrıca 11-20 yıl arası evlilik/ilişki süresine sahip öğretmenler en yüksek mesleki tükenmişlik puanına sahip olmasının yanısıra en yüksek eş tükenmişlik puanına da sahiptir. Öğretmenlerin evlilik/ilişki süreleri 11-20 yıl aralığındayken en yüksek eş tükenmişliği puanlarının görülüyor olması evliliğinde yaşadığı tükenmişliğin kişinin mesleki hayatını da etkilediği ve en yüksek mesleki tükenmişliğin de yine bu yıl aralığında görülmesine neden olduğu düşünülebilir.

Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin sahip olunan çocuk sayısına göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Çalışma bulguları incelendiğinde 1 çocuğa sahip öğretmenlerinin en yüksek mesleki tükenmişlik puanına sahip öğretmenler olduğu

görülmektedir. Çocuk sahibi olmayan öğretmenler ise en düşük mesleki tükenmişlik puanına sahip olduğu görülmektedir. Taycan, Kutlu, Çimen ve Aydın (2006) hemşireler üzerine yaptığı çalışmada çocuk sahibi olmayanların çocuk sahibi olanlara göre mesleki tükenmiş puanlarının daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Akademisyenler üzerine yapılan bir araştırmanın sonucunda çocuk sahibi olan akademisyenlerin çocuk sahibi olmayanlara göre tükenmişlik düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Deliorman, Yıldız, Taştan Boz ve Yiğit, 2008). Yukarıda verilen araştırma sonuçları bu çalışmada elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Çocuk sahibi olmayan öğretmenlerin çocuk sahibi olan öğretmenlere göre tükenmişliklerinin daha düşük olduğu sonucunun kendilerini mesleğe daha fazla adanmış olabilecekleri ve iş hayatı dışındaki sorumluluklarının daha az olması ile açıklanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca 1 çocuğa sahip olan öğretmenlerin en yüksek mesleki tükenmişlik puanına sahip olması aileye ilk kez bir çocuğun katılmasının etkileri ile açıklanabilir. Aileye ilk kez bir çocuğun katılmasıyla bireylerin toplumdaki ve aile yaşantısındaki sorumluluklarına yenisini ekleyip, sosyal kimliklerine bir de ebeveynliğin eklemiş olmasının tükenmişlik seviyesinde artışa neden olabileceği düşünülmektedir.

Diğer yandan Yılmaz Toplu (2012) ve Torun (1995) yaptığı çalışmalarda mesleki tükenmişlik ile sahip olunan çocuk sayısı arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Alanyazın incelendiğinde mesleki tükenmişlik düzeyinin çocuk sayısına göre farklılık göstermediğine yönelik bulgular elde eden çalışmalar (Budak ve Sergevil, 2005; Çavuş, Gök ve Kurtay, 2007) olduğu görülmüştür. Bu noktada bu araştırmadan elde edilen sonuçların yukarıda belirtilen araştırma sonuçlarından farklılık gösterdiği söylenebilir.

Bu çalışmada öğretmenlerin mesleki tükenmiş düzeylerinin evliliğe yönelik sosyal destek algısına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, evlilik/ilişki yaşamında sosyal destek almayan öğretmenlerin mesleki tükenmişlik ortalamalarının sosyal destek alanların ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Burke ve Greenglass (1987), bireyin yaşamında önemli etkiye sahip olan iş ve ailenin birbiriyle bağlantılı olması; ailedeki olumlu atmosferin işyerindeki hayal kırıklıklarının etkisini azaltabileceği, olumlu duyguları olumsuz duyguları azaltabileceğini öne sürmüştür. Bunun yanında ailedeki sorunların işyerindeki sorunların etkisini daha da arttırabileceğini savunmuştur. Bireyin yakın çevresindeki kişilerden şefkat, onay ve yardım görmesi hem iş hem de ev yaşantısında sorumluluklarına yönelik karşılaşılabileceği sorunlarla daha etkili biçimde başa çıkabilmektedir (Kahn ve Antonucci, 1980). Araştırma bulgularının yukarıda verilen aile yaşantısından alınan sosyal desteğin iş yaşantısına olan etkisine dair ileri sürülen görüşler ile desteklendiği söylenebilir.

5.4. Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Puanları Cinsiyet, Mesleki Kıdem, Branş, İşe Yönelik Sosyal Destek Algısı, Evlilik-İlişki Süresi, Çocuk Sayısı ve Evliliğe Yönelik Sosyal Destek Algısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması

Yapılan çalışmada öğretmenlerin eş tükenmişlik puanlarının cinsiyet, mesleki kıdem, branş, işe yönelik sosyal destek algısı, evlilik- ilişki süresi, çocuk sayısı ve evliliğe yönelik sosyal destek algısına göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik bulgulara bakıldığında kadın öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeyinin erkek öğretmenlerin eş tükenmişliğinden yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen bu bulguların kadınların eş tükenmişlik düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna varılan çalışmaları (Çapri, 2008; Karaburç, 2017; Kızıldağ, Laes ve Laes, 2001; Pines, 1989; Pines, 1996; Uluç, 2018) destekler nitelikte olduğu görülmüştür. Kadınların eş tükenmişlik düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olması Pines'e (1996) göre, kadınların evliliğe başlarken erkeklerden farklı romantik beklentiler ile başlaması ile açıklanabilir. Ayrıca kadınların evliliklerini erkeklerden farklı şekilde tanımlamalarının ve bunun yanı sıra kadınların yaşamlarını anlamlandıran önemli parça olarak kariyerlerinden önce evliliklerini tanımlamaları eş tükenmişlik seviyelerinde kadınların lehine farklılık çıkması nedenleri arasındadır.

Öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeylerinin çalışma süresine (yıl) göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik bulgulara bakıldığında öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeylerinin çalışma süresine (yıl) göre farklılaştığı görülmüştür. 31 yıl ve üzeri çalışma süresine sahip olan öğretmenlerin en düşük eş tükenmişliği puanına sahip olduğu görülmektedir. Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin de çalışma süresine (yıl) göre farklılaştığı ve en düşük mesleki tükenmişlik puanına sahip olan öğretmenlerin 31 yıl ve üzeri çalışma süresine sahip olanlar olduğu görülmektedir. Bu bulgular yine bu çalışmada elde edilmiş olan eş tükenmişliği ile mesleki tükenmişlik arasında pozitif yönde bir ilişki olduğuna yönelik sonucu destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Ayrıca 31 yıl üzeri çalışma süresine sahip olan öğretmenlerin eş tükenmişlik puanlarının daha düşük çalışma süresine sahip olan öğretmenlerden düşük olması emeklilik yaşının yaklaşması, iş hayatına dair beklentilerin ve buna bağlı hayalkırıklıklarının azalması, aile ve eş ile geçirilecek vaktin artacak olması ile açıklanabileceği düşünülmektedir.

Öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeylerinin branşa göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik bulgulara bakıldığı zaman eş tükenmişlik düzeyinin branşa göre farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Alanyazında eş tükenmişliğini öğretmen branşlarına göre incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre öğretmenlerin branşının eş tükenmişlik düzeyini etkilemediği söylenebilir.

Öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeylerinin işe yönelik sosyal destek algısına göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik bulgulara bakıldığında zaman eş tükenmişlik düzeyinin işe yönelik sosyal destek algısına göre farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Kişilerin sosyal destek algısı ile stres ve tükenmişlik üzerine olumlu etkileri olduğu göz önünde bulundurularak işe yönelik sosyal destek algısının da eş tükenmişlik düzeyi üzerinde etkili olabileceği düşünülmüş fakat yapılan çalışmada bu doğrultuda bir sonuca ulaşılmamıştır.

Bu çalışmada öğretmenlerin eş tükenmişliği düzeyinin evlilik/ilişki süresine göre farklılaştığı görülmüştür. Buna göre 11-20 yıl arası evlilik/ilişki süresine sahip öğretmenlerin en yüksek eş tükenmişliği puanına sahip öğretmenler olduğu görülmektedir. 21 yıl ve üstü evlilik/ilişki süresine sahip öğretmenlerin ise en düşük eş tükenmişlik puanlarına sahip olduğu görülmektedir. Kızıldağ (2015), eş tükenmişliğini, mesleki tükenmişlik, çift uyumu, eş desteği ve eş duygusal kıskançlık kavramları ile birlikte yapısal eşitlik modeli içinde test ettiği çalışmasında evli bireylerin eş tükenmişlik düzeylerini cinsiyet ve evlilik süresi değişkenlerine göre incelediğinde evlilik süresine göre, kadın ve erkeklerde eş tükenmişlik puanlarının benzer düzeylerde artış veya düşüş gösterdiğini rapor etmiştir. Uluç (2018), yaptığı çalışmada evlilik süresi ile eş tükenmişliği arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Evliliğin başlangıcında bireylerin evlilikten beklentilerinin daha yoğun olmasından dolayı hayalkırıklıklarının da daha fazla yaşanmasının olası olduğu düşünülürse evlilikte geçirilen süre arttıkça bireylerdeki eş tükenmişliği düzeyinde azalma olması beklenen bir sonuçtur. Diğer yandan, Karabuç'un (2017) evlilik süresi ile eş tükenmişliği arasında istatistiksel anlamda anlamlı bir ilişki olmadığı yönündeki araştırma sonucunun bu çalışmadan elde edilen sonuçlarla farklılaştığı göze çarpmaktadır.

Öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeylerinin sahip olunan çocuk sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik bulgulara bakıldığında zaman öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeylerinin sahip olduğu çocuk sayısına göre farklılaştığı görülmüştür. Bulgulara göre 1 çocuğa sahip olan öğretmenlerin en yüksek eş tükenmişlik puanına sahip öğretmenler olduğu ve çocuk sahibi olmayan öğretmenlerin en düşük eş tükenmişlik puanına sahip olduğu görülmektedir. Uluç (2018) yaptığı çalışmada eş tükenmişliği ile çocuk sayısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Pamuk ve Durmuş (2015) bireylerin eş tükenmişlik düzeylerini bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelediği ve 482 evli bireyle yaptığı çalışmada eş tükenmişliği ile sahip olunan çocuk sayısı arasında bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Çapri (2008) yaptığı çalışmada çocuk sayısı değişkeninin evli erkek bireylerde eş tükenmişliğinin yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bunun yanı sıra alanyazın incelendiğinde eş tükenmişliği ile sahip olunan çocuk sayısı arasında ilişki olmadığı sonucuna varan çalışmalar (Doğan, 2018; Karabuç, 2017; Pines, 1989; Yaman, 2018) da görülmektedir. Pines'e (1996) göre çocuk sahibi olmak bazı ebeveynler için stres oluşturan bir faktörken bazı ebeveynler için neşe ve eğlence faktörüdür.

Bu açıdan bakıldığında yapılan araştırma sonuçlarının birbirinden farklı olmasının bu yönde değerlendirilebileceği ve beklenen bir durum olarak yorumlanabileceği düşünülmektedir.

Öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeylerinin evliliğe yönelik sosyal destek algısına göre farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Çalışmada elde edilen bulgularda sosyal destek alan bireylerin sosyal destek almayan bireylere göre eş tükenmişlik düzeylerinin daha düşük olduğu görülmektedir. Kafry ve Pines (1980) katılımcıların ev ve iş niteliklerine ilişkin görüşleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki ve cinsiyete göre farklılaşmayı inceledikleri çalışmalarında, katılımcıların ev ve iş ile ilgili niteliklerinden başarı, sosyal destek ile tükenmişlik arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Krespi'ye (1993) göre sosyal destek görmeleri bireylere, hayatlarında stres yapıcı olaylar olsun olmasın genel olarak yaşantılarına olumlu bir katkı sağlamaktadır. Sosyal açıdan kabul gören bireylerin kendilerine olan saygısı artmaktadır. Ayrıca sosyal destek almak strese yola açabilecek durumların olumsuz etkilerini azaltmakta ve kişinin strese yol açan durumlarla mücadelede kendisini daha güçlü görmesini sağlamaktadır. Sosyal desteğin stres ve mesleki tükenmişliğe karşı önemli bir tampon görevi üstlendiği düşünüldüğünde eş tükenmişliği düzeyleri üzerinde etkisi olması beklenen bir sonuç olarak düşünülmektedir.

Diğer yandan, Çapri'nin (2008) yaptığı çalışmada iş ve evlilik yaşamındaki sosyal destek ve eş desteği türlerinin eş tükenmişliğinin anlamlı bir yordayıcısının olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu noktada araştırma sonuçlarının yukarıdaki çalışma sonuçlarından farklılık gösterdiği söylenebilir.

5.5. Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Puanları Cinsiyet, Mesleki Kıdem, Branş, İşe Yönelik Sosyal Destek Algısı, Evlilik-İlişki Süresi, Çocuk Sayısı ve Evliliğe Yönelik Sosyal Destek Algısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması

Yapılan çalışmada öğretmenlerin psikolojik iyi oluş puanlarının cinsiyet, mesleki kıdem, branş, işe yönelik sosyal destek algısı, evlilik- ilişki süresi, çocuk sayısı ve evliliğe yönelik sosyal destek algısına göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik bulgulara bakıldığında psikolojik iyi oluş düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Timur (2008) boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörleri incelediği çalışmada cinsiyetin psikolojik iyi oluşu yordamadığı sonucuna varmıştır. Karaçam (2016) beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yaptığı çalışmada psikolojik iyi oluşun yaşa, cinsiyete ve görev yapılan okul türüne göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Alanyazına bakıldığında psikolojik iyi oluş düzeyleri ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılan çalışmalar olduğu da görülmektedir (Damasio, 2013; Demir,

2018; Kocaman, 2019). Çalışma sonucunda ulaşılan sonuçlar bu çalışmaların bulgularını destekler niteliktedir. Bunun haricinde alanyazında psikolojik iyi oluş düzeyinin cinsiyete göre değişiklik gösterdiği ve kadınların psikolojik iyi oluş puanlarının erkeklerin iyi oluş puanlarından yüksek olduğu bulgusuna ulaşan çalışmalar (Cenkseven, 2004; Ryff, 1989) da bulunmaktadır.

Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin çalışma süresine (yıl) göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik bulgulara bakıldığında öğretmenlerin çalışma süreleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Demir (2018), bilişim öğretmenlerinin sanal yalnızlık, mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelediği çalışmasında bilişim öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin mesleki kıdeme göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca Karaçam (2016) yaptığı çalışmada psikolojik iyi oluş ile mesleki kıdem arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varmıştır. Çalışmanın bulguları yukarıda verilen çalışma sonuçları ile paralellik göstermektedir. Bunun yanında Aydoğan'ın (2009) yaptığı çalışmada psikolojik iyi oluş puanlarının mesleki kıdeme göre farklılık gösterdiği bulgusuna ulaşmış olduğu görülmektedir.

Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin branşa göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik bulgulara bakıldığında öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin branşına göre farklılaşmadığı görülmektedir. Kurt (2018) yaptığı çalışmasında öğretmenlerin psikolojik sermaye algıları ile psikolojik iyi oluşları ve iş doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile branşları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Elde edilen bulguların öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının branşına göre değişmediği şeklinde yorumlanabileceği düşünülebilir.

Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin işe yönelik sosyal destek algısına göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik bulgulara bakıldığında öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin işe yönelik sosyal destek algısına göre farklılaşmadığı görülmektedir. Bu bulgu işe yönelik sosyal destek algısının psikolojik iyi oluşu etkilemediği şeklinde yorumlanabilir. Daha önce yapılan çalışmalarda kişilerin psikolojik iyi oluş düzeyinin sosyal destek algısına göre farklılaştığı sonucuna ulaşan çalışmalar (Sheffield, Dobbie ve Carroll, 1994; Thuen, Reime ve Skrautvoll, 1997) olduğu görülmektedir. Bu noktada bu araştırmadan elde edilen sonuçların yukarıda belirtilen araştırma sonuçlarından farklılık gösterdiği söylenebilir.

Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin evlilik/ilişki süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik bulgulara bakıldığında öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin evlilik/ilişki süresine göre farklılaştığı görülmektedir. Bulgular incelendiğinde 11-20 yıl arası evlilik/ilişki süresine sahip olan öğretmenlerinin en düşük psikolojik iyi oluş puanına sahip öğretmenler olduğu görülmektedir. 21 yıl ve üzeri evlilik/ilişki süresine sahip öğretmenler ise en yüksek psikolojik iyi oluş puanlarına sahip olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde

psikolojik iyi oluş ile evlilik/ilişki süresi arasındaki ilişki üzerine yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. 1-10 yıl ve 11-20 yıl arası evlilik/ilişki süresine sahip olanların psikolojik iyi oluş puanlarının birbirine yakın olduğu göz önünde bulundurulursa, evlilik/ilişki süresi arttıkça psikolojik iyi oluşun da artış gösterdiği söylenebilir. Çalışmanın diğer değişkenleri olan mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliğinde de evlilik/ilişki süresine göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca 21 yıl ve üzeri evlilik/ilişki süresine sahip olan öğretmenlerin en yüksek mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği puanlarına sahip olduğu görülmüştür. En yüksek mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği puanları psikolojik iyi oluş puanının en düşük olduğu evlilik/ilişki süresine sahip öğretmenlerde görülmektedir. Buna göre bu bulgular psikolojik iyi oluş ile mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği arasındaki negatif yönlü ilişki olduğuna yönelik bulguları destekler niteliktedir.

Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin çocuk sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik bulgulara bakıldığında öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin çocuk sayısına göre farklılaşmadığı görülmektedir. Eroğlu (2017), evli bireylerde psikolojik iyi oluş ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada psikolojik iyi oluşun çocuk sayısına göre değişmediği sonucuna ulaşmıştır. Özbek'in (2016) evli bireylerde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun demografik değişkenlerle incelendiği çalışmasında psikolojik iyi oluş düzeyi ile çocuk sayısı arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Elde edilen bulgular yukarıda verilen çalışmalar ile paralellik göstermektedir. Bu bağlamda sahip olunan çocuk sayısının psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde bir etkisi olmadığı yorumu yapılabileceği düşünülmektedir.

Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin evliliğe yönelik sosyal destek algısına göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik bulgulara bakıldığında öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin evliliğe yönelik sosyal destek algısına göre farklılaştığı görülmektedir. Bu bulgulara göre evliliğe yönelik sosyal destek alan öğretmenlerin destek almayan öğretmenlere göre daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş puanına sahip olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde evli bireyler üzerinde psikolojik iyi oluş ile sosyal destek algısına yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış ve psikolojik iyi oluş ile sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceleyen ve sosyal desteğin psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediğine dair sonuçlara ulaşan çalışmalar (Aydın, Kahraman ve Hiçdurmaz, 2017; Baş, Özsoysal ve Aysal, 2016; Malkoç ve Yalçın, 2015) olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda sosyal desteğin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgular ışığında sonuçlar özetlenmiş ve bu sonuçlar doğrultusunda gelecekte hayata geçirilmesinin yararlı olabileceği düşünülen uygulama ve araştırmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

Bu araştırmada, öğretmenlerin mesleki tükenmişlik, eş tükenmişliği ve psikolojik iyi oluş puanlarının ilişkisi ve psikolojik iyi oluş puanlarının mesleki ve eş tükenmişliği puanları üzerinde aracı rol üstlenip üstlenmediği, öğretmenlerin mesleki tükenmişlik, eş tükenmişliği ve psikolojik iyi oluş puanlarının cinsiyet, mesleki kıdem, branş, işe yönelik sosyal destek algısı, evlilik/ilişki süresi, çocuk sayısı ve evliliğe yönelik sosyal destek algısına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

1. Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişlik puanları arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

2. Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

3. Öğretmenlerin eş tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş puanları arasında istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

4. Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği puanları arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluş puanının kısmi aracılık rolü üstlendiği sonucuna varılmıştır.

5. Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puanlarının branşına göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Fakat mesleki tükenmişlik puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı ve kadın öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puanlarının erkek öğretmenlerden yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puanlarının çalışma süresine göre farklılaştığı ve meslekte geçirilen süre arttıkça mesleki tükenmişlik puanlarında düşüş olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puanlarının hem işe yönelik sosyal destek algısı hem de evliliğe yönelik sosyal destek algısına göre farklılaştığı görülmüş ve sosyal destek alan öğretmenlerin almayanlara göre daha düşük tükenmişlik puanına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puanlarının evlilik/ilişki süresine göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmış ve en düşük mesleki tükenmişlik puanına sahip olan öğretmenlerin 21 yıl ve üzeri evlilik/ilişki süresine sahip öğretmenler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra mesleki tükenmişlik puanlarının çocuk sayısına göre farklılaştığı ve çocuk sahibi olmayan öğretmenlerin en düşük mesleki tükenmişlik puanına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

6. Öğretmenlerin eş tükenmişlik puanlarının branş ve işe yönelik sosyal destek algısına göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Fakat öğretmenlerin eş tükenmişlik puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı ve kadın öğretmenlerin eş tükenmişlik puanlarının erkek öğretmenlerin puanlarında daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmenlerin eş tükenmişlik puanlarının çalışma süresine göre değiştiği ve 31 yıl ve üzeri çalışma süresine sahip olan öğretmenlerin en düşük eş tükenmişlik puanına sahip öğretmenler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öğretmenlerin eş tükenmişlik puanlarının evlilik/ilişki süresine göre farklılaştığı 11-20 yıl arası evlilik ilişki süresine sahip öğretmenlerin en yüksek eş tükenmişlik puanına sahip öğretmenler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra öğretmenlerin eş tükenmişlik puanlarının çocuk sayısına göre farklılaştığı ve çocuk sahibi olmayan öğretmenlerin en düşük eş tükenmişlik puanına sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Öğretmenlerin eş tükenmişlik puanlarının evliliğe yönelik sosyal destek algısına göre farklılık gösterdiği ve evliliğe yönelik sosyal destek alan öğretmenlerin almayanlara göre eş tükenmişlik düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

7. Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş puanlarının cinsiyet, çalışma süresi, branş, işe yönelik sosyal destek algısı ve çocuk sayısına göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Fakat öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin evlilik/ilişki süresine göre farklılaştığı ve 21 yıl üzeri evlilik/ilişki süresine sahip öğretmenlerin en yüksek psikolojik iyi oluş puanına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öğretmenlerin psikolojik iyi oluş puanlarının evliliğe yönelik sosyal destek algısına göre farklılık gösterdiği ve evliliklerine yönelik sosyal destek alan öğretmenlerin sosyal destek almayan öğretmenlerden daha yüksek psikolojik iyi oluş puanına sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

8. Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik, eş tükenmişliği ve psikolojik iyi oluş puanları sosyo-demografik değişkenlere göre ele alındığında bu üç kavramın da puanlarının evlilik/ilişki süresine göre ve evliliğe yönelik sosyal destek algısına göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öğretmenlerin evlilik/ilişki süresine göre en düşük mesleki tükenmişlik, eş tükenmişliği ve en yüksek psikolojik iyi oluş puanının 21 yıl ve üzeri evlilik/ilişki süresine sahip olan öğretmenlerde görüldüğü sonucu dikkat çekmektedir. Bunun yanı sıra evliliğe yönelik sosyal destek algısına göre sosyal destek alan öğretmenlerin sosyal destek almayan öğretmenlere göre daha düşük mesleki tükenmişlik, eş tükenmişliği ve daha yüksek psikolojik iyi oluş puanına sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

9. Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puanları cinsiyet, çalışma süresi, işe yönelik sosyal destek algısı, evlilik/ilişki süresi, çocuk sayısı, evliliğe dair sosyal destek algısı sosyo-demografik değişkenlerine göre; eş tükenmişlik puanları cinsiyet, çalışma süresi, evlilik/ilişki süresi, çocuk sayısı, evliliğe dair sosyal destek algısı sosyo-demografik değişkenlerine göre; psikolojik iyi oluş puanlarını evlilik/ilişki süresi, evliliğe dair sosyal destek algısı sosyo-demografik değişkenlerine

göre farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Sosyo-demografik değişkenlerin bu üç değişken üzerindeki etki büyüklüklerini belirlemek amacıyla eta kare değerleri hesaplanmış ve tüm ilişkilerde sosyo-demografik değişkenlerin etkisinin küçük düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

6.2. Öneriler

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar temelinde ileride yürütülecek araştırmalara ve yapılacak uygulamalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

1. Araştırmanın değişkenlerinden mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliğinin psikolojik iyi oluş ile negatif yönde bir ilişki olmasına bakılarak bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişlik puanları üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Bu bağlamda ruh sağlığı çalışanlarının tükenmişlik düzeylerini ve bireylerin hayatına olan etkilerini azaltmaya yönelik yapılacak çalışmalarda psikolojik iyi oluş düzeyini yükseltmeye yönelik uygulamalar yapmaları önerilebilir.

2. Araştırmanın diğer bir önemli sonucu öğretmenlerin mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği puanları arasındaki ilişkiye psikolojik iyi oluş düzeyinin kısmi aracılık rolü olduğudur. Bu doğrultuda aile ile iş hayatındaki stresin ve aile ile iş hayatının birbirleri ile olan ilişkilerinin inceleneceği çalışmalarda kişilerin psikolojik iyi oluşlarının da etkisi olduğu göz önünde bulundurulması önerilmektedir.

3. Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik, eş tükenmişliği ve psikolojik iyi oluş puanlarının sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşması göz önüne alındığında bireylerin evliliğe yönelik sosyal destek alıp almama durumlarının etkili olduğu görülmektedir. Sosyal desteğin bu kavramlarla olan ilişkisi sosyal desteğin türleri olan duygusal destek, takdir desteği, maddi destek, bilgisel destek ve beraberlik desteği alt boyutlarına göre araştırılmasının da önemli olduğu düşünülmektedir.

4. Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişlik puanlarına bakıldığında kadın öğretmenlerin tükenmişlik puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu noktada yeni çalışmalarda, kadınların eş tükenmişliği ile toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve aile içi yaşamı algılama biçimleri arasındaki ilişkiye dair çalışmalar yapılabileceği gibi kadınların mesleki tükenmişliği ile çalışma yaşamında toplumsal cinsiyet rolleri algısı arasındaki ilişkinin ortaya konulmasına yönelik çalışmalarında yapılabileceği düşünülmektedir.

5. Yapılan araştırmalarda eş tükenmişliği ile ilgili çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Eş tükenmişliği ile ilgili daha detaylı çalışmanın ya da farklı değişkenlerle ilişkinin inceleneceği çalışmaların yapılarak literatüre ve uygulayıcılara katkı sağlanması önerilmektedir.

6. Yapılan çalışmaya sadece devlet okullarında çalışan öğretmenler üzerinde yapılmıştır. Farklı kurumlarda ve farklı meslek grupları üzerinde yapılması önerilmektedir.



KAYNAKLAR

- [1]. Acar, F. M. (2016). *Okul öncesi öğretmenlerinin tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- [2]. Ahola, K., Honkonen, T., Isometsä, E., Kalimo, R., Nykyri, E., Aromaa, A., & Lönnqvist, J. (2005). The relationship between job-related burnout and depressive disorders—results from the Finnish Health 2000 Study. *Journal of affective disorders*, 88(1), 55-62.
- [3]. Akın, A. (2008). The Scales of Psychological Well – Being: A Study of Validity and Reliability, *Educational Sciences: Theory and Practice*, 8, 741 – 750.
- [4]. Akten, S. (2007). *Rehber öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- [5]. Amasralı, A. (2016). *Ortaokul ve lise matematik öğretmenlerinin örgütsel sinizm tutumları ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki (Amasya ili örneği)*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- [6]. Aydın, A., Kahraman, N., & Hıçdurmaz, D. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi olma düzeylerinin belirlenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(1), 40-47.
- [7]. Aydoğan, İ. (2019). *Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcısı olarak okul iklimi algıları*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Yönetimi ve Denetimi Ortak Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- [8]. Baron, R. M., ve Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173.
- [9]. Baş, A. U., Soysal, F., & AYSAN, F. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Problemlili İnternet Kullanımının Psikolojik İyi-oluş ve Sosyal Destek ile İlişkisi. *İtobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 5(4).
- [10]. Bayram, V. (2016). *Eğitim çalışanlarının tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- [11]. Başören, M. (2005). *Çeşitli Değişkenlere Göre Rehber Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak.
- [12]. Baysal, A. (1995). *Lise ve dengi okul öğretmenlerinde meslekte tükenmişliğe etki eden faktörler*. Yayımlanmamış Doktora Tezi.
- [13]. Beach, S. R. H., Katz, J., Kim, S. ve Brody, G. H. (2003). Prospective effects of marital satisfaction on depressive symptoms in established marriages: A dyadic model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20, 355–371.
- [14]. Biçki, S. (2016). *Hizmet sektörü çalışanlarının iş stresi ve tükenmişlik ilişkisi: İstanbul örneği*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- [15]. Burke, R. J., Koyuncu, M. ve Fiksenbaum, L. (2010). Burnout, work satisfactions and psychological well-being among nurses in Turkish hospitals. *Europe's journal of Psychology*, 6(1), 63-81.
- [16]. Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (20. bs.). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- [17]. Büyüköztürk, Ş. (2017). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı istatistik, araştırma deseni spss uygulamaları ve yorum. 23. Basım. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- [18]. Can, H. (2013). *İlköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeyleri ile eş desteği, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- [19]. Candemir Karaburç, G. (2017). *Evli bireylerin Problemlili İnternet Kullanımı, Evlilik Uyumu, Eş Tükenmişliği ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılama Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

- [20]. Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*, (Yayınlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- [21]. Cordes, C. L., Dougherty, T. W. (1993). A Review and an Integration of Research on Job Burnout. *Academy of Management Review*, 18 (4), 621-656.
- [22]. Croom, D. B. (2003). Teacher burnout in agricultural education. *Journal of Agricultural Education*, Sayı, 44(2).
- [23]. Çapri, B. ve Gökçakan, Z. (2007, Ekim). *Endüstri çalışanlarında tükenmişlik: Cam, tekstil ve otomotiv sektörleri örneği*. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- [24]. Çapri, B. (2008). *Eş tükenmişliğini yordayan değişkenlerin incelenmesi*, (Yayınlanmamış doktora tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- [25]. Çapri, B. (2013). Tükenmişlik ölçeği-kısa formu ile eş tükenmişlik ölçeği-kısa formu'nun Türkçe uyarlaması ve psikoanalitik-varoluşçu bakış açısından mesleki ve eş tükenmişlik ilişkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(3), 1393-1418.
- [26]. Çavuşoğlu, İ. (2005). *Endüstri Meslek Liselerinde Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyleri ile Bazı Kişisel Değişkenler Arasındaki İlişki (Bolu İli Örneği)*, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- [27]. Çelebi, E. (2016). *Yaşlı ve çocuk grupları ile çalışan psikologlarda mesleki tükenmişlik, psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- [28]. Dalkılıç, O. (2014). *Çalışma hayatında tükenmişlik sendromu- tükenmişlikle mücadele teknikleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- [29]. Danner-Vlaardingerbroek, G., Kluwer, E. S., Van Steenberg, E. F. & Van der Lippe, T. A. G. (2013). Knock, knock, anybody home? Psychological availability links work and the partner relationship. *Personal Relationships*, 20, 52-68.
- [30]. Damásio, B. F., Melo, R. L. P. D., & Silva, J. P. D. (2013). Meaning in life, psychological well-being and quality of life in teachers. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 23(54), 73-82.
- [31]. Deliorman, R. B., Yıldız, S., Boz, İ. T. ve Yiğit, İ., (2008). Akademik personelin tükenmişlik düzeyi: Marmara Üniversitesi örneği. *Marmara Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 15 (2): 465-497.
- [32]. Demir, D. (2018). *Bilişim öğretmenlerinin sanal yalnızlık, mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Afyon.
- [33]. Demir, R., Türkmen, E., & Doğan, A. (2015). Akademisyenlerin tükenmişlik düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 1(4), 986-1008.
- [34]. Demirci, İ., & Şar, A. H. (2017). Kendini Bilme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 6(5).
- [35]. Demirel, Y., & Yücel, M. (2017). Sosyal destek ve psikolojik güçlendirmenin duygusal tükenmişlik üzerine etkisi. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 310-321.
- [36]. Demirli, C., & Aydinler, M. N. (2018). İlkokullarda görev yapan kadın öğretmenlerin aile içi ilişkileri ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(33), 369-387.
- [37]. Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective wellbeing: The multifaceted nature of happiness. *Social Indicators Research Series*, 39, 67-100.
- [38]. Dolunay, A. B. (2002). *Genel liseler ve teknik-ticaret-meslek liselerinde görevli öğretmenlerde tükenmişlik durum araştırması, Keçiören ilçesi*, (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- [39]. Eroğlu, F. (2017). *Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluş İle Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- [40]. Ertürk, E. ve Keçecioğlu, T. (2012). Çalışanların iş doyumları ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiler: Öğretmenler üzerine örnek bir uygulama. *Ege Akademik Bakış*, 12(1), 39-52.
- [41]. Etzion, D. (1984). The Moderating Effect of Social Support on the Relationship of Stress and Burnout. *Journal of Applied Psychology*, 69, 615-622.
- [42]. Geçtan, E. (2004). *Psikanaliz ve Sonrası*, İstanbul: Metis Yayınları.
- [43]. Gediksiz, E. (2013). *Alçakgönüllülük İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- [44]. Gonzalez, J. M. R. (2000). Examination of the Spanish version of the Pines couple burnout measure. *International Journal of Psychology*, 35 (3-4), 291-291.
- [45]. Gökçakan, Z. ve Özer, R. (1997). Doğu Karadeniz Bölgesindeki Görevli Rehber Öğretmenlerde Tükenmişlik Düzeyi Nedenleri ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. 4. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Eskişehir.
- [46]. Greenglass, E., Burke, R. J. and Konarski, R. (1998) "Components of burnout, resources and gender-related differences" *Journal of Applied Social Psychology*, 28, 1088-1106.
- [47]. Greenglass, E. R., Burke, R. J., ve Fiksenbaum, L. (2001). Workload and burnout in nurses. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 11, 211-215.
- [48]. Green, S. B., Salkind, N. J., ve Akey, T. M., (1997). Using SPSS for Windows: Analyzing and Understanding Data. New Jersey: Prentice Hall.
- [49]. Günay, A. (2016). *Kabin ekiplerinde iş doyum ve tükenmişlik sendromu*, (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- [50]. Gündüz, B. (2004). *Öğretmenlerde Tükenmişliğin Akılcı Olmayan İnançlar Ve Bazı Mesleki Değişkenlere Göre Yordanması*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- [51]. Gündüz, B. (2006). Öğretmenlerde Tükenmişliğin Akılcı Olmayan İnançlar ile Bazı Mesleki ve Kişisel Değişkenlere Göre Yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*.
- [52]. Hawkins, D.N. (2005). Unhappily ever after: effects of longterm, lowquality marriages on well-being. *Social Forces*, 84(1), 445- 465.
- [53]. Hefferon, K. & Boniwell, I. (2014). Pozitif psikoloji kuram, araştırma ve uygulamalar. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- [54]. Hermon, D. A., & Hazler, R. J. (1999). Adherence to a wellness model and perceptions of psychological well-being. *Journal of Counseling & Development*, 77(3), 339-343.
- [55]. Hock, R.R. (1988). Professional Burnout Among Public School Teachers, *Public Personnel Management*, Number: 17(2), 167-189.
- [56]. Huppert, F. A., Baylis, N., & Keverne, B. (2004). *The science of well-being: Integrating neurobiology, psychology and social science*. Royal Society.
- [57]. Jenkins R. and Elliott P. (2004) "Stressors, Burnout and Social Support: Nurses in Acute Mental Health Settings" *Journal of Advanced Nursing*, 48(6), 622-631.
- [58]. Kahn, R. L. (1980). Conboys over the life course: Attachment roles and social support. *Life-Span Development and Behavior*, 3, 253-286.
- [59]. Keinan, G., & Malach-Pines, A. (2007). Stress and burnout among prison personnel: Sources, outcomes, and intervention strategies. *Criminal Justice and Behavior*, 34(3), 380-398.
- [60]. Keyes, C. L., Shmotkin, M. ve Ryff, C. D (2002). Optimizing wellbeing: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality & Social Psychology*, 82(6), 1007-1023.
- [61]. Kızıldağ, S. (2015). *Eş tükenmişliği: bir model testi*, (Yayınlanmış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- [62]. Kızıldağ, S. ve Vatan, S. (2016). Evli Bireylerde Eş tükenmişliğini yordamada bağlanma ve duygu düzenleme özelliklerinin incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1069-1094.
- [63]. Kiecolt-Glaser, J. K., & Newton, T. L. (2001). Marriage and health: his and hers. *Psychological bulletin*, 127(4), 472.

- [64]. Krespi, M. (1993). An investigation of the relationship of life events and social support with depression in dialysis patients. *Unpublished Master's Thesis, istanbul (Turkey): Boğaziçi University*.
- [65]. Kristensen, Tage & Borritz, Marianne & Villadsen, Ebbe & Christensen, Karl. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work and Stress - Work Stress*. 19. 192-207.
- [66]. Kuiper, N. A. , Martin, R. A. ve Dance, K. A. (1992). Sense of humor and enhanced quality of life. *Personality and Individual Differences*, 13, 1273- 1283.
- [67]. Kurt, N. (2018). *Öğretmenlerin psikolojik sermaye algıları ile psikolojik iyi oluşları ve iş doyumları arasındaki ilişki*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- [68]. Küçüköseleci, Ç. (2016). *Prediction of couple burnout from empathy, facial emotion recognition and trait anxiety measures*, (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- [69]. Lavee, Y. ve Ben Ari, A. (2007). Relationship of dyadic closeness with-related stress: a daily diary study. *Journal of Marriage and Family*, 69(4), 1021-1035.
- [70]. Lingard, H. (2004). Work and family sources of burnout in the Australian engineering profession: comparison of respondents in dual- and single-earner couples, parents, and nonparents. *Journal of Construction Engineering and Management*, 290-298.
- [71]. Lubin, B. ve Whitlock, R. V. (2004). Psychometric properties of the brief life satisfaction scales. *Journal of Clinical Psychology*, 60,11-27.
- [72]. Malkoç, A., ve Yalçın, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, sosyal destek, başa çıkma ve iyi-oluş arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43).
- [73]. Maslach, C., ve Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
- [74]. Milfont, T. L., Denny, S., Ameratunga, S., Robinson, E., ve Merry, S. (2008). Burnout and wellbeing: Testing the Copenhagen burnout inventory in New Zealand teachers. *Social indicators research*, 89(1), 169-177.
- [75]. Nunes, R., Pines, A. M., Rodrigue, J. M. ve Utasi, A. (2000). Career burnout and couple burnout: A cross-cultural perspective-Portuguese Reality. *International Journal of Psychology*, 35 (3-4), 290-290.
- [76]. Onraet, E., Van Hiel A. ve Dhont, K. (2013). The relationship between rightwing ideological attitudes and psychological well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39, 509-522.
- [77]. Oruç, S. (2007). *Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü ilköğretim Anabilim Dalı, Adana.
- [78]. Özbek, M.(2016). *Evli bireylerde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenlerle incelenmesi*, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- [79]. Özkan, Ş. Y. (2007). *Niğde ilinde görevli beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin araştırılması*, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- [80]. Pamuk, M., ve Durmuş, E. (2015). Investigation of burnout in marriage. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 162-177.
- [81]. Payne, R. (1980). Organizational stress and social support. Current concerns in occupational stress, 269-298.
- [82]. Pines, A. M. ve Aronson, E. (1988). Career burnout: Causes and cures. New York: Free Press.
- [83]. Pines, A. M. (1993). Burnout: An existential perspective. In W. Schaufeli, C. Maslach, ve T. Marek (Eds.). *Professional Burnout*, 33-52. Washington, DC: Taylor & Francis.
- [84]. Pines, A. M. (1996). Couple burnout: Causes and cures. New York/London: Routledge.
- [85]. Pines, A. M., Nunes, R., Rodrigue, J. M. ve Utasi, A. (2000). Career burnout and couple burnout: A cross-cultural perspective. *International Journal of Psychology*, 35 (3-4), 290-290.

- [86]. Pines, A. M. (2000a). Treating career burnout: A psychodynamic existential perspective. *Psychotherapy in Practice*, 56 (5), 633-642.
- [87]. Pines, A. M. ve Yanai O. (2000). Unconscious influences on the choice of a career: Implications for organizational consultation. *Journal of Health and Human Services Administration*, 4, 502-511.
- [88]. Pines, A. M. ve Yanai O. (2001). Unconscious determinants of career choice and burnout: theoretical model and counseling strategy. *Journal of Employment Counseling*, 38, 170-184.
- [89]. Pines, A. M. (2002). Teacher burnout: A psychodynamic existential perspective. *Teachers and Teaching*, 8(2), 121-140.
- [90]. Pines, A. M., ve Nunes, R. (2003). The relationship between career and couple burnout: implications for career and couple counseling. *Journal of Employment Counseling*, 40(2), 50-64.
- [91]. Pines, A. M. (2004). Adult attachment styles and their relationship to burnout: a preliminary, cross-cultural investigation. *Work & Stress*, 18(1), 66-80.
- [92]. Pines, A. M., Neal, M. B., Hammer, L. B., ve Icekson, T. (2011). Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. *Social Psychology Quarterly*, 74, 361-386.
- [93]. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- [94]. Ryff, C. D. ve Keyes, L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- [95]. Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- [96]. Ryff, C. D. (1989b). Beyond ponce de leon and life satisfaction: new directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55.
- [97]. Schaufeli, W.B. and Greenglass, E.R. (2001) Introduction to special issue on burnout and health. *Psychology and Health*, 16, 501-510.
- [98]. Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., ve Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of psychological research online*, 8(2), 23-74.
- [99]. Selamala – Aro, K. & Nurmi, J. E. (1997). "Goal Contents, Well – Being, and Life Context During Transition to University: A Longitudinal Study", *International Journal of Behavioral Development*, 20(3): 471 – 491.917.
- [100]. Sheffield, D., Dobbie, D., & Carroll, D. (1994). Stress, social support, and psychological and physical wellbeing in secondary school teachers. *Work & Stress*, 8(3), 235-243.
- [101]. Skaalvik, E. M., ve Skaalvik, S. (2009). Does school context matter? Relations with teacher burnout and job satisfaction. *Teaching and teacher education*, 25(3), 518-524.
- [102]. Slosarz, W. J. (2002). Expectations of marriage-relations and determinants. *Sexual and Relationship Therapy*, 17(4), 381-387.
- [103]. Sucuoğlu, B. ve Kuloğlu, N. (1996). Özürlü çocuklarla çalışan öğretmenlerde tükenmişliğin değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*. 10(36): ss. 44-60
- [104]. Şahin, M. (2013). *Affedicilik İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- [105]. Takai, M., Takahashi, M., Iwamitsu, Y., Ando, N., Okazaki, S., Nakajima, K., ... ve Miyaoka, H. (2009). The experience of burnout among home caregivers of patients with dementia: Relations to depression and quality of life. *Archives of gerontology and geriatrics*, 49(1), e1-e5.
- [106]. Taycan, O., Kutlu, L., Çimen, S., ve Aydın, N. (2006). Bir üniversite hastanesinde çalışan hemşirelerde depresyon ve tükenmişlik düzeyinin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(2), 100-108.
- [107]. Torun, A. (1995). *Tükenmişlik, aile yapısı ve sosyal destek ilişkileri üzerine bir inceleme*, (Yayınlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- [108]. Tahincioğlu, C. (2016). *Otizimli çocuğu olan annelerde anksiyete düzeylerinin tükenmişlik ile ilişkisi*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- [109]. Takai, M., Takahashi, M., Iwamitsu, Y., Ando, N., Okazaki, S., Nakajima, K., ... ve Miyaoka, H. (2009). The experience of burnout among home caregivers of patients with dementia: Relations to depression and quality of life. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 49(1), e1-e5.
- [110]. TDK Büyük Türkçe Sözlük Web Sayfası. 23 Aralık 2017 tarihinde http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts adresinden erişildi.
- [111]. Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- [112]. Thuen, M. H. ve Karı S., (1997). The effect of widowhood on psychological wellbeing and social support in the oldest groups of the elderly. *Journal of Mental Health*, 6(3), 265-274.
- [113]. Tümkaya, S. (1997, Nisan). Öğretmenlerdeki tükenmişliğin sosyo-demografik özellikler ve iş ortamıyla ilişkisi. 3. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde sunulan bildiri, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Adana.
- [114]. Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*, (Yayımlanmış yüksek lisans tezi), Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- [115]. Utasi, A. (2000). Career burnout and couple burnout in Hungary. *International Journal of Psychology*, 35 (3-4), 291-291.
- [116]. Uluç, M. (2018). *Evli bireylerde eş uyumunun ve algılanan eş desteğinin eş tükenmişliğine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kıbrıs.
- [117]. Yaman, K. ve Eryiğit, G. (2018). Psikolojik danışmanlar ve özel eğitim öğretmenlerinin eş tükenmişliğinin fedakârlıktan algılanan zarar, fedakârlık doyumu ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenleri ışığında incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 7 (1), 60-68.
- [118]. Yeşiltepe, S. S. (2011). *Öğretmenlerde evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*, (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- [119]. Yıldırım, S. (2007). *Anaokulu öğretmenleri tükenmişlik düzeyi ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmış yüksek lisans tezi), Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- [120]. Yılmaz Toplu, N. (2012). *Okul öncesi ve ilköğretim öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- [121]. Yürür, S. Ve Sarıkaya, M. (2011). Sosyal çalışmacıların sosyal destek algılarının tükenmişliğe etkisi/The effect of social workers' social support perceptions on burnout. *Ege Akademik Bakış*, 11(4), 537.
- [122]. Yüksek Öğretim Kurulu Başkanlığı (YÖK) Ulusal Tez Merkezi. 23 Aralık 2017 tarihinde <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp> adresinden erişildi.

EKLER

EK-1: Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyet: () KADIN () ERKEK

2. Toplam Çalışma Yılı:.....YIL

3. Branş:..... (Lütfen Belirtiniz)

4. İş Yaşamınızda Herhangi Bir Sorunla Karşılaştığınızda Sosyal Destek Alabiliyor Musunuz?
() Evet () Hayır

5. Evlilik - İlişki Süreniz:.....YIL

6. Çocuk Sayısı:.....

7. Evlilik/İlişki Yaşamınızda Herhangi Bir Sorunla Karşılaştığınızda Sosyal Destek Alabiliyor Musunuz? () Evet () Hayır

EK-2: Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formu

Bu bir kendini değerlendirme ölçeğidir.

İş ortamınız ve mesleğinizle ilgili aşağıdaki durumları ne sıklıkla yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Lütfen aşağıdaki her ifadeyi okuduktan sonra 7 dereceli ölçeği kullanarak her bir maddenin yanındaki boşluğa size en uygun olan rakamı yazın.

ÖRNEK: 51- YORGUN

1	2	3	4	5	6	7
HİÇBİR ZAMAN	SADECE BİR DEFA	NADİREN	BAZEN	SIK SIK	ÇOĞUNLU KLA	HER ZAMAN

1- YORGUN.

3- UMUTSUZ.

6- ÇÖKMÜŞ.

EK-3: Eş Tükenmişliği Ölçeği-Kısa Formu

Bu ölçekte eşinizle/kız-erkek arkadaş ilişkinizle ilgili aşağıdaki durumları ne sıklıkla yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir.

Lütfen aşağıdaki her ifadeyi okuduktan sonra 7 dereceli ölçeği kullanarak her bir maddenin yanındaki boşluğa size en uygun olan rakamı yazın.

ÖRNEK: 51- YORGUN

1	2	3	4	5	6	7
HİÇBİR ZAMAN	SADECE BİR DEFA	NADİREN	BAZEN	SIK SIK	ÇOĞUNLU KLA	HER ZAMAN

2- EŞ/PARTNERİ İLE İLGİLİ HAYAL KIRIKLIĞINA UĞRAMIŞ.

4- KAPANA KISILMIŞ.

7- ZAYIF.

EK-4: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Bu ölçekte psikolojik iyi oluş durumunuz ile ilgili olarak aşağıdaki maddelere katılım durumunuzu belirtmeniz istenmektedir.

Lütfen aşağıdaki her ifadeyi okuduktan sonra 7 dereceli ölçeği kullanarak her bir maddenin yanındaki boşluğa X işareti koyunuz.

	1- Kesinlikle Katılmıyorum	2- Katılmıyorum	3- Biraz Katılmıyorum	4- Kararsızım	5- Biraz Katılıyorum	6- Katılıyorum	7- Kesinlikle Katılıyorum
1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.							
6. Ben iyi bir insanım.							
8. İnsanlar bana saygı duyar.							

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve Soyadı :Hazal KARAKUŞ

Doğum Tarihi : 02 Ocak 1991

E-mail :hazalkarakus@windowslive.com

Öğrenim Durumu :

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Okul Öncesi Öğretmenliği	Mersin Üniversitesi	2009-2012
Yüksek Lisans	Psikolojik Danışmalık ve Rehberlik	Mersin Üniversitesi	2013-2019

Görevler :

Görev Ünvanı	Görev Yeri	Yıl
Müdür Yardımcısı	Güney Gelişim Okulları-Anaokulu	2018-Halen
Okul Öncesi Öğretmeni	Bilsev Özel Eğitim Merkezi	2018
Okul Öncesi Öğretmeni	Şirinler Özel Eğitim Merkezi	2018
Okul Öncesi Öğretmeni	Altınel Özel Eğitim Merkezi	2016-2018

ESERLER (Makaleler ve Bildiriler)

1. Çapri, B. ve Karakuş H. (2017). Stresle başa çıkma programının rehabilitasyon merkezinde çalışan özel eğitim öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerine etkisi . 26. Uluslararası Eğitim Bilimleri Kongresi (ICES UEBK), 20-23 Nisan, Antalya.