

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ÖZEL EĞİTİMDE ÇALIŞAN ÖĞRETMENLERİN
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE TÜKENMİŞLİK
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

Tuğçe NURHAT

İstanbul, 2017

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ÖZEL EĞİTİMDE ÇALIŞAN ÖĞRETMENLERİN
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE TÜKENMİŞLİK
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

Tuğçe NURHAT

Öğrenci No:

130790127

Danışman:

Prof. Dr. Orhan DOĞAN

İstanbul, 2017

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Özel Eğitimde Çalışan Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, bizzat kendim tarafından, bilimsel değerlere ters düşecek herhangi bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden ibaret olduğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu ifade eder ve bunu onurumla doğrularım. 28.04.2017

Aday: **Tuğçe NURHAT**



T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ,
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

28/4/2017

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden **130790127** numaralı **Tuğçe NURHAT'ın** "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "**Özel Eğitimde Çalışan Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi**" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 11.04.2017 tarih ve 2017/14 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince (60) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında *oyçokluğu/oybirliği* ile **Kabul/Red veya Düzeltme** kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.


DANIŞMAN
Prof. Dr. Orhan DOĞAN
(Okan Üniversitesi)


ÜYE
Yrd. Doç. Dr. Hüseyin EBADİ
(Beykent Üniversitesi)


ÜYE
Yrd. Doç. Dr. Neslim GUVENDEGER DOKSAT
(Beykent Üniversitesi)

Adı ve Soyadı : Tuğçe NURHAT
Danışmanı : Prof. Dr. Orhan DOĞAN
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans, 2017
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Özel Eğitim, Öğretmen, Tükenmişlik, Psikolojik Dayanıklılık.

ÖZ

ÖZEL EĞİTİMDE ÇALIŞAN ÖĞRETMENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmanın amacı özel eğitimde çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin birbirine olan etkisini incelemektir. Aynı zamanda bu çalışmada psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmaya, İstanbul ilinin çeşitli ilçelerinde özel eğitimde çalışan 198 öğretmen katılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmamızda tarama modeli kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 21 programı kullanılarak yapılmıştır.

Araştırma sonucunda, özel eğitimde çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir farklılaşma saptanmıştır. Psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik arasındaki ilişkide cinsiyetin bir rolü olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaş artıka psikolojik dayanıklılık artmakta, tükenmişlik düzeyi düşmektedir. Medeni durum, mesleğini isteyerek seçip seçmeme ve çalıştıkları kurumdan memnun olup olmama değişkenlerinin tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde rolü vardır.

Name and Surname : Tuğçe NURHAT
Supervisor : Prof. Dr. Orhan DOĞAN
Degree and Date : Master, 2017
Major : Clinical Psychology
Key Words : Special Education, Teacher, Burnout, Psychological Endurance

ABSTRACT

EXAMINING PSYCHOLOGICAL ENDURANCE AND BURNOUT LEVELS OF TEACHERS WORKING IN SPECIAL EDUCATION

The aim of this study is to examine the effects of psychological endurance and burnout levels of the teachers working in special education on each other. At the same time, psychological endurance and burnout levels in this study were examined regarding various variables. One hundred and ninety-eight teachers working in special education in various districts of İstanbul participated in the research. Personal Information Form, Maslach Burnout Inventory and Adult Psychological Endurance Scale were used as data collecting tools. Scanning model was used in our research. The analysis of the data was made by SPSS 21 program.

As a result of the research, a significant difference in negative direction between the psychological endurance and burnout levels of the teachers working in special education was determined. It was concluded that there is no role of gender in the relation between psychological endurance and burnout. As age increases, psychological endurance increases and burnout level decreases. The variables of marital status, whether choosing the profession voluntarily or not and whether being satisfied with the institution they work have a role on the levels of burnout and psychological endurance.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

| | |
|-----------------------|------|
| ÖZ..... | i |
| ABSTRACT..... | ii |
| TABLolar LİSTESİ..... | vi |
| SİMGELER LİSTESİ..... | viii |
| GİRİŞ..... | 1 |

BİRİNCİ BÖLÜM TÜKENMİŞLİK

| | |
|---|-----------|
| 1.1. Tükenmişlik Kavramı..... | 6 |
| 1.1.1. Maslach Tükenmişlik Modeli..... | 8 |
| 1.1.1.1. Duygusal Tükenme..... | 9 |
| 1.1.1.2. Duyarsızlaşma..... | 10 |
| 1.1.1.3. Kişisel Başarı..... | 10 |
| 1.1.2. Tükenmişliğin Nedenleri..... | 11 |
| 1.1.2.1. Kişisel Tükenmişlik Nedenleri..... | 12 |
| 1.1.2.2. Örgütsel Tükenmişlik Nedenleri..... | 15 |
| 1.1.3. Tükenmişliğin Belirtileri..... | 19 |
| 1.1.3.1. Fiziksel Belirtiler..... | 20 |
| 1.1.3.2. Psikolojik Belirtiler..... | 21 |
| 1.1.3.3. Davranışsal Belirtiler..... | 21 |
| 1.2. Öğretmenlerde Tükenmişlik..... | 23 |
| 1.2.1. Özel Eğitimde Çalışan Öğretmenlerde Tükenmişlik..... | 25 |

İKİNCİ BÖLÜM

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

| | |
|---|----|
| 2.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı | 27 |
| 2.1.1. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları..... | 28 |
| 2.1.1.1. Kendini Adama..... | 28 |
| 2.1.1.2. Kontrol..... | 29 |
| 2.1.1.3. Meydan Okuma..... | 30 |

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ÖZEL EĞİTİM

| | |
|--|----|
| 3.1. Özel Eğitim Kavramı | 32 |
| 3.1.1. Özel Eğitimin Önemi..... | 32 |
| 3.1.2. Özel Eğitimin Temel İlkeleri..... | 33 |
| 3.1.3. Özel Eğitimin Amacı..... | 35 |

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE UYGULAMA

| | |
|---|----|
| 4.1. Evren ve Örneklem | 36 |
| 4.2. Veri Toplama Araçları | 36 |
| 4.2.1. Kişisel Bilgi Formu..... | 37 |
| 4.2.2. Maslach Tükenmişlik Ölçeği..... | 37 |
| 4.2.3. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği..... | 38 |
| 4.3. Verilerin Toplanması | 39 |
| 4.4. Araştırmanın Modeli | 40 |
| 4.5. Verilerin Analizi | 40 |
| 4.6. Bulgular | 41 |
| 4.6.1. Betimleyici İstatistiksel Analizler..... | 42 |
| 4.6.2. Ölçeklerle İlgili Betimleyici İstatistikler..... | 43 |

| | |
|--|----|
| 4.6.3. Öğretmenlerin Sosyodemografik Özellikleri İle Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Açısından Karşılaştırılması..... | 44 |
| 4.6.4. Öğretmenlerin Sosyodemografik Özellikleri İle Tükenmişlik Ölçeği ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Açısından Karşılaştırılması..... | 54 |
| 4.6.5. Öğretmenlerin Tükenmişlik İle Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelemesi..... | 61 |
| SONUÇ | 65 |
| KAYNAKÇA | 72 |
| EKLER | |
| Ek- 1: Kişisel Bilgi Formu..... | 79 |
| Ek- 2: Maslach Tükenmişlik Ölçeği..... | 80 |
| Ek- 3: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği..... | 81 |
| ÖZGEÇMİŞ | 83 |

TABLULAR LİSTESİ

Sayfa No.

| | |
|--|----|
| Tablo 4.1: Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=198)..... | 42 |
| Tablo 4.2: Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı..... | 43 |
| Tablo 4.3: Öğretmenlerin Tükenmişlik Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı..... | 44 |
| Tablo 4.4: Öğretmenlerin Cinsiyetleri ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Açısından Mann Whitney U Testi ile Karşılaştırılması..... | 45 |
| Tablo 4.5: Öğretmenlerin Yaşları ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi..... | 46 |
| Tablo 4.6: Öğretmenlerin Medeni Durumlarına Göre Grupların Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi ile Karşılaştırılması..... | 48 |
| Tablo 4.7: Öğretmenlerin Meslekteki Çalışma Süreleri ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi..... | 50 |
| Tablo 4.8: Öğretmenlerin Mesleklerini İsteyerek Seçip Seçmediği ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Açısından Mann Whitney-U Testi ile Karşılaştırılması..... | 51 |
| Tablo 4.9: Öğretmenlerin Çalıştıkları Kurumdan Memnun Olup Olmadıkları ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Açısından Mann Whitney-U Testi ile Karşılaştırılması..... | 53 |
| Tablo 4.10: Öğretmenlerin Cinsiyetleri ile Tükenmişlik Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Açısından Mann Whitney-U Testi ile Karşılaştırılması..... | 55 |

| | |
|---|----|
| Tablo 4.11: Öğretmenlerin Yaşları ile Tükenmişlik Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi..... | 56 |
| Tablo 4.12: Öğretmenlerin Medeni Durumlarına Göre Grupların Tükenmişlik Ölçeğinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi ile Karşılaştırılması..... | 57 |
| Tablo 4.13: Öğretmenlerin Meslekteki Çalışma Süreleri ile Tükenmişlik Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi | 58 |
| Tablo 4.14: Öğretmenlerin Mesleklerini İsteyerek Seçip Seçmediği ile Tükenmişlik Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Açısından Mann Whitney-U Testi ile Karşılaştırılması..... | 59 |
| Tablo 4.15: Öğretmenlerin Çalıştıkları Kurumdan Memnun Olup Olmadıkları ile Tükenmişlik Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Açısından Mann Whitney-U Testi ile Karşılaştırılması..... | 60 |
| Tablo 4.16: Öğretmenlerin Tükenmişlik Ölçeğinden Aldıkları Puanlar ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi..... | 62 |
| Tablo 4.17: Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi..... | 62 |
| Tablo 4.18: Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisinde Cinsiyetin Aracılık Etkisi..... | 63 |

SİMGELER LİSTESİ

N : Denek Sayısı

P :Anlamlılık Düzeyi

R : Korelasyon Değeri

SD : Serbestlik Değeri

SS : Standart Sapma

U : Mann Whitney U Testi Değeri

X : Ortalama

χ^2 :Kruskal Wallis H Testi Değeri

GİRİŞ

Tükenmişlik kavramı ilk olarak 1970’li yıllarda tanımlanmıştır. Freudenberg bu kavramı; ‘başarısız olma, yıpranma, aşırı yüklenme sonucu güç ve enerji kaybı veya isteklerin karşılanamaması sonucu kişinin iç kaynaklarında tükenme durumu’ olarak tanımlamaktadır(Freudenberg, 1974, Akt. Arı ve Bal 2008,132). Tükenmişlik kavramı günümüzde yaşanan en önemli sosyal ve mesleki sorunlardan biridir. Tükenmişlik, yaşamda ve meslek hayatında birçok insanın karşı karşıya kaldığı bir durumdur. Tükenmişlik durumu bir anda oluşmaz, birtakım birikimler ve yaşanmışlıklar sonucunda ortaya çıkar.

Tükenmişlik, en çok insanlara hizmet veren meslek gruplarında görülmektedir. Hizmet verilen grubun özellikleri, hizmet sunanların bu gruba yönelik tutumlarını etkilemektedir. Günümüzün sürekli değişen dünyasında çalışma ortamları ve çalışma şartları, birçok açıdan tükenmişliğe zemin hazırlamaktadır.

Öğretmenlik mesleği son derece sevgi, sabır ve hoşgörü gerektiren bir meslektir. Özellikle günümüzde ilerleyen teknolojiyle birlikte, öğretmenlik mesleği gittikçe zorlaşmakta ve öğretmenin üzerine düşen rol artmaktadır. Öğretmenden ise bu duruma ayak uydurması ve yenilikler sunması beklenmektedir. Bu durum öğretmende strese ve yetersizlik duygusuna neden olmaktadır. Bunun yanında okul ortamında öğrencilerle, ailelerle ve çalıştığı kurumla olan ilişkilerin niteliği, öğrencilerin disiplinsizliği, fiziki koşullar gibi durumlar da öğretmenlerin yaşadığı stresi artıran faktörlerdendir. Öğretmenlik mesleği, yaşadıkları bu gibi stres faktörleriyle tükenmişlik yaşama konusunda en fazla risk altında olan meslek gruplarından biridir. Yaşadıkları bu tükenmişlik durumu ise birtakım fiziksel, duygusal ve davranışsal belirtilerle kendini göstermektedir. Öğretmenlik mesleğinin zor olmasının yanında, özel eğitim söz konusu olduğunda durum daha da güçleşmektedir. Son yıllarda oldukça yaygınlaşan özel eğitim sektörü birçok öğretmene iş olanağı sağlamaktadır.

Özel eğitimin asıl hedefi çeşitli alanlarda yetersizliğe sahip olan kişilere gerekli bilgi ve becerileri kazandırmak ve kendi kendilerine yetecek kişiler haline gelebilmelerini sağlamaktır. Bu amaç doğrultusunda özel eğitimde çalışan öğretmenlere de fazlasıyla sorumluluk düşmektedir.

Özel gereksinimli çocukların eğitimleri diğer yaşlarına göre daha fazla sabır, özveri ve çaba gerektirmektedir. Birçok alanda yeterli olmak ve bu yeterlilik doğrultusunda gerekli bilgi ve becerileri çocuklara kazandırmak gereklidir. Zihinsel alanda yetersizliği olan bireylerin öğrenme hızı yavaş olduğu için bu süreç uzamakta ve zaman zaman öğretmen için zorlayıcı olmaktadır. Öğrenme süreci uzadıkça öğretmen kendisinin bu konuda yetersiz olduğu hissine kapılabilir. Çocuklarla olan ilişkinin yanı sıra, özel gereksinimli çocukların aileleriyle kurulan iletişim de önemlidir. Belli alanlarda yetersizliğe sahip olan bu çocukların öğrenme sürecinin yavaş ilerliyor olmasına rağmen ailenin beklentisi genellikle yüksek olmaktadır. Aileleri yönlendirmek, neler yapabilecekleri konusunda bilgi vermek öğretmenlerin görevleri arasındadır. Bu durum da yine öğretmen üzerindeki stresi artırıcı faktörlerdendir. Bu faktörlerin hepsi bir arada düşünüldüğünde özel eğitimde çalışan öğretmenlerin diğer meslektaşlarına göre daha fazla risk altında olduğu görülmektedir.

Amaç ve Önem: Özel eğitimde çalışan öğretmenlerin tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelemek bu araştırmanın amaçlarından biridir. Ayrıca özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin birbirine olan etkisi incelemek de araştırmanın bir diğer amacıdır.

Özel eğitim alanında görev yapan öğretmenlerin diğer meslektaşlarına göre fazlasıyla sabır ve özveri göstermesi gereklidir. Özel eğitimde çalışan öğretmenleri yaşadığı zorluklar ve stres düşünüldüğünde tükenmişlik yaşama olasılıkları da daha yüksek görülmektedir. Bunun yanında bu kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arttıkça tükenmişlikle mücadelede daha başarılı olacakları düşünülmektedir. Daha önce

özel eğitimde çalışan öğretmenlerle ilgili araştırmalar yapılmış, fakat tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık kavramlarına bir arada değinilmemiştir. Bu yüzden bu araştırma bundan sonra öğretmenlerin tükenmişlik yaşamamaları için neler yapılabileceği konusunda yapılacak olan araştırmalara yol gösterici olabilir.

Problemler:

1. Özel eğitimde çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri nedir?
2. Özel eğitimde çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri nedir?

Alt Problemler:

1. Özel eğitimde çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde cinsiyetin rolü var mıdır?
2. Özel eğitimde çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde öğretmenlerin yaşının rolü var mıdır?
- 3.Özel eğitimde çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde medeni durumlarının rolü var mıdır?
- 4.Özel eğitimde çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde mesleği isteyerek seçip seçmeme durumunun rolü var mıdır?
- 5.Özel eğitimde çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde çalıştığı kurumdan memnun olup olmama durumunun rolü var mıdır?
6. Özel eğitimde çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinde cinsiyetin rolü var mıdır?
- 7.Özel eğitimde çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinde öğretmenlerin yaşının rolü var mıdır?
- 8.Özel eğitimde çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinde medeni durumlarının rolü var mıdır?
- 9.Özel eğitimde çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinde mesleği isteyerek seçip seçmeme durumunun rolü var mıdır?

10.Özel eğitimde çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinde çalıştığı kurumdan memnun olup olmama durumunun rolü var mıdır?

Hipotezler:

1.Özel eğitimde çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arttıkça tükenmişlik düzeyleri azalır.

2. Özel eğitimde çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinde cinsiyetin rolü yoktur.

3. Özel eğitimde çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinde öğretmenlerin yaşının rolü yoktur.

4. Özel eğitimde çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinde medeni durumlarının rolü vardır.

5. Özel eğitimde çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinde mesleği isteyerek seçip seçmeme durumunun rolü vardır.

6. Özel eğitimde çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinde çalıştığı kurumdan memnun olup olmama durumunun rolü vardır.

Sayıtlar:

1. Araştırmanın örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

2. Araştırmada ölçme aracı olarak kullanılan ‘Maslach Tükenmişlik Ölçeği’, ‘Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’ ve ‘Kişisel Bilgi Formu’ndan elde edilen verilerin içtenlikle yanıtladığı ve gerçek durumu yansıttığı varsayılmıştır.

Sınırlılıklar:

1. Bu araştırma İstanbul ilinin bazı ilçelerinde özel eğitim merkezlerinde çalışan öğretmenlerden rastgele seçilmiş 198 kişiden toplanan verilerle sınırlıdır.

2. Araştırmanın verileri ‘Maslach Tükenmişlik Ölçeği’, ‘Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’ ve ‘Kişisel Bilgi Formu’ ölçeklerinden toplanan veriler ile sınırlıdır.

Tanımlar:

Özel Eğitim: Özel eğitime ihtiyacı olan kişilerin eğitim ihtiyaçlarını karşılamak için özel olarak yetiştirilmiş personel, geliştirilmiş eğitim programları ve yöntemleri ile onların engel ve özelliklerine uygun ortamlarda sürdürölen eğitime "özel eğitim" denir.

Tükenmişlik: Tükenmişlik kavramı; işle ilgili beklentilerin yüksek olduğu işlerde çalışan insanlarda, çalışma esnasında sürekli strese maruz kalma sonucunda ortaya çıkan uzun süreli fiziksek, ruhsal ve davranışsal işlevsizlik durumudur.

Psikolojik Dayanıklılık: Psikolojik dayanıklılık, oldukça zor koşullara rağmen, kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilde ve uyum sağlayabilme yeteneğidir.

BİRİNCİ BÖLÜM

TÜKENMİŞLİK

1.1.Tükenmişlik Kavramı

Tükenmişlik kavramı, işle ilgili beklentilerin yüksek olduğu yerlerde çalışan insanlarda çalışma esnasında sürekli strese maruz kalma sonucunda ortaya çıkan uzun süreli fiziksel, ruhsal ve davranışsal işlevsizlik durumudur (Budak, 2005,774).

Tükenmişlik kavramı, bilim insanları tarafından 1960 yıllarında kronik uyuşturucu bağımlılığını ifade etmek için kullanılmıştır. Ancak tükenmişlik kavramının ilk kez literatürde yer almasını sağlayan tanım Herbert Freudenberg tarafından 1974 yılında yapılmıştır. İlk tükenmişlik makalesi 1970'lerin ortalarında yayınlanmış ve tükenmişlik 1970'lerin sonunda popüler bir terim haline gelmiştir. Günümüzde araştırmacılar tarafından önemli bir çalışma konusu olarak görülen tükenmişlik, o yıllarda da bir sosyal problem olarak tahmin edilmiştir. Freudenberg tükenmişlik kavramını bağımlıların tedavi gördüğü klinikte gönüllü olarak çalışanlarda rastlanan bir meslek hastalığı olarak kullanmıştır. Tükenmişliği başarısızlık yaşama, yıpranma, fazla yüklenmeden kaynaklı enerji kaybetme veya isteklerin karşılanamaması sonucunda kişinin iç kaynaklarının tükenmesi şeklinde tanımlamıştır (Freudenberg, 1974, Akt. Arı ve Bal 2008,132). Freudenberg ve Richelson'a göre tükenmişlik; yaşamımıza bir anlam kazandırma çabamızın sonucu ortaya çıkan bir olgudur (Freudenberg ve Richelson, 1981, Akt. Arık ve Turunç, 2016,112). Freudenberg'e göre tükenmeye en yatkın olan kişiler, kendilerini işlerine adanmış kişilerdir. Bu kişiler, içsel olarak çalışma ve yardım etme baskısı duyarlar. Aynı zamanda kişinin sosyal çevresinin de kendisinden sürekli yardım beklentisi vardır. Bu özellikler çerçevesinde Freudenberg kendini işe adanmış kişileri, gereğinden çok iş üstlenen, işi en iyi kendisinin yapabileceğine inanan, iş dışındaki yaşamı tatmin edici olmayan kuralcı kişiler olarak tanımlamıştır (Iacovides ve ark., 2003, Akt. Çam, 2010,46).

Storlie'ye (1979) göre tükenmişlik, bireyin ortada ters giden bir durumun olduğunu reddetmesiyle başlar. Kişi gündelik olaylar karşısında sürekli bir ümitsizlik ve olumsuzluk duygusu yaşar. Storlie ve arkadaşlarına göre uygun sağlık şartlarına sahip olmak tükenmişlikle mücadele için önemlidir. Storlie tükenmişliği mesleki otizm olarak tanımlamıştır (Storlie 1979, Akt. Vızlı, 2005,11).

Maslach ve Jackson'a (1981) göre tükenmişlik sürekli insanlarla bire bir çalışması gereken kişilerde görülen fiziksel olarak bitkinlik ve yorgunluk, çaresizlik ve umutsuzluk duygularının, işine, yaşama ve karşısındaki insanlara yönelik olumsuz davranışlarla ortaya çıkar. Maslach ve Jackson tükenmişliğin aniden ortaya çıkmadığını, uzun süreçli ve yoğun stresin zamanla tükenmişlik olarak kendini gösterdiğini söylemektedir. Maslach'a göre tükenmişlik duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve başarı duygusunda azalma olarak üç boyuttan oluşmaktadır(Maslach ve Jackson, 1981, Akt. İçerli ve Yıldırım, 2010,124).

Suran ve Sheridan (1985) tükenmişlik modelinin temelini,Erik Erikson'un (1950, 1959) kişilik gelişimi kuramı oluşturmuştur. Suran ve Sheridan tükenmişliği, diğer insanlara yardım eden mesleklerde çalışan kişilerde, bu çalışma koşullarının sonucunda idealizm, enerji ve amacın azalması şeklinde açıklamışlardır (Suran ve Sheridan, 1985, Akt. Akdoğan, 2009,25). Bu model:

- Rol belirginliği ve rol karmaşası,
- Yeterlilik ve yetersizlik,
- Verimlilik ve durgunluk,
- Yeniden oluşturma ve hayal kırıklığı aşaması olmak üzere dört aşamadan oluşmaktadır.

Pines ve Aranson'a (1988)göre tükenmişlik,duygusal istekler gerektiren durumlara uzun süre maruz kalındığında ortaya çıkan duygusal, zihinsel ve fiziksel

tükenme olarak tanımlamışlardır(Pines ve Aronson, 1988, Akt. Aydemir, 2013,10). Duygusal bitkinlik umutsuzluk, çaresizlik, hayal kırıklığı gibi duyguları içermektedir. Zihinsel bitkinlik kişinin işine, yaşama ve diğer insanlara karşı olumsuz davranışlar ve tutumlar göstermesidir. Fiziksel bitkinlik ise uzun süreli yorgunluk, enerjide azalma durumları ile kendini göstermektedir.

Tükenme çalışanların işlerine ve yardım ettiği kişileri karşı olan ilgilerinde azalma ile kendini gösterir. Fiziksel tükenmenin yanı sıra hizmet verdiği kişiye karşı herhangi bir olumlu duygu, ilgi veya sempati duymadığı bir duygusal tükenme de söz konusudur. Sonuç olarak verilen hizmetin niteliğinde bir bozulma görülür (Tümekaya, 1996,11).

1.1.1. Maslach Tükenmişlik Modeli

Tükenmişlik kavramının en önemli öncülerinden biri Christina Maslach'tır. Maslach'ın tükenmişlik modeli, üç boyutlu veya çok boyutlu tükenmişlik olarak da isimlendirilmektedir. Bu modele göre,tükenmişliğin duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda azalma olmak üzere üç boyutu vardır (Yıldız, 2015,27). Bu boyutlar tükenmişlik yaşayan kişinin yaşamında yaşadığı değişimleri belirtir. Bu boyutlar kavram olarak birbirinden farklı olsalar da birbiriyle ilişkilidir ve tükenmişlik yaşayan kişinin yaşamındaki değişimleri belirtir (Türe, 2008,20).

Maslach, tükenmişlik durumunun sadece mesleksi doyumсуuzluk, yıpranma ve yorgunluktan kaynaklanmadığını;halsizlik, yorgun hissetme, ümitsizlik, kişiliğini olumsuz algılama eğilimi, çevresine, işine ve ailesine karşı olumsuz tutumları da içeren bir sendrom olduğunu belirtmektedir (Maslach ve Jackson, 1981, Akt. Demirbaş, 2006,23).

1.1.1.1. Duygusal Tükenme

Duygusal tükenme, tükenmişliğin ilk aşaması ve temel boyutudur. Maslach duygusal tükenmeyi, kişinin kendisini duygusal yönden yıpranmış hissetmesi yönündeki artış olarak açıklamıştır. İnsanlara yüz yüze hizmet sunulan meslek gruplarında bu durumun daha fazla görüldüğü belirtilmiştir. Duygusal yönden yoğun bir şekilde çalışan kişilerin zorlanması ve karşısındaki insanların duygusal istekleri karşısında ezilmesi sonucunda bir tepki olarak ortaya çıkar (Maslach ve Jackson, 1981, Akt. Başören, 2005,4).

Bu aşamayı yaşayan kişi kendisini fiziksel ve duygusal açıdan aşırı yıpranmış hisseder. Bunun sonucunda kişi işine odaklanamaz, kendini iş arkadaşlarına ve hizmet verdiği kişilere karşı eskisi kadar sorumlu hissetmez (Seçer, 2011,18). Kendini tükenmiş ve kullanılmış olarak hissetmeye başlayan kişiler bununla başa çıkmanın yollarını da bulamaz.

Duygusal tükenme aşamasında olan kişiler kendilerinde, bir güne daha uyanacak enerjiyi bulamazlar. Duygusal kaynaklarının hepsi tükenmiştir, bu boşluğu giderebilmek için kaynak bulmakta zorlanmaktadırlar (Çam, 2010,48).Duygusal tükenmişlik boyutunda kişi artık birçok duyguya karşı kayıtsız kalmaktadır (Sıklar ve Tunalı, 2012,76). Bu duyguları yaşayan bir kişi, psikolojik olarak başkalarına yardım edebilecek durumda değildir.

Duygusal tükenmişlik yaşayan kişi, kendisinde başkalarının sorunlarını çözebilecek yeterliliği görmezler.Kendi üstündeki duygusal yükü azaltmak için kaçış yolu kullanırlar ve diğer insanlarla olan ilişkilerini en aza indirir (Seçer, 2011,12).Aşırı iş yükü nedeni ile duygusal tükenme yasayan bir kişi, bunun üstesinden gelebilmek için kendilerini işlerinden uzak tutmalarını sağlayacak davranışlarda bulunabilir.

1.1.1.2.Duyarsızlaşma

Maslach tarafından duyarsızlaşma‘yardım edilen kişilere karşı uzaklaşmış, katı hatta insancıl olmayan bir yanıt’ olarak tanımlanmıştır. Uzaklaşma arttıkça, diğer insanların gereksinmelerine, isteklerine ve duygularına önem vermeyen bir tutum meydana gelir (Maslach ve Jackson, 1981, Akt. Karahan, 2008,10). Bunun sonucunda kişi hizmet verilen insanlara karşı aşağılayıcı ve kaba davranışlarda bulunabilir, onların isteklerini göz ardı edebilir.

Duyarsızlaşma tükenmişliğin kişilerarası boyutunu temsil etmektedir. Duyarsızlaşma aşaması etkisiz bir aşama olarak nitelendirilmekte ve geçici olduğu belirtilmektedir. Ancak bu aşamanın ardından üçüncü ve son aşama olan kişisel başarısızlık aşamasına geçildiği belirtilmiştir (Çam, 2010,48).

Duyarsızlaşma aşamasında kişi diğer insanlarla olan ilişkilerini en aza indirger. Karşısındaki kişileri bir insan gibi değil, bir nesne gibi görmeye başlar. Bu durumdaki kişiler hizmet verdikleri kişilere ve çalıştıkları kuruma karşı ilgisiz, alaycı ve mesafeli davranırlar(Izgar,2000,22).

Duyarsızlaşma, duygusal tükenmeye bir tepki olarak meydana gelmektedir. Bu aşamada kişi kendini korumak için diğer insanlardan uzaklaşır ve bilişsel bir kaçış gösterir. Duyarsızlaşma aşamasında kişi kendisini hayal kırıklığına uğramaktan, tükenmişlik yaşamaktan ve stresten uzaklaştırmaktadır (Türe, 2008,23).

1.1.1.3. Kişisel Başarı

Kişisel başarı kavramı Maslach tükenmişlik modelinin üçüncü boyutunu oluşturmaktadır. Kişisel başarı hissi tükenmişliğin kişisel gelişme boyutunu temsil etmektedir.

Kişisel başarı kavramı kişinin işinde karşılaştığı sorunları çözebilme, yeterlilik ve başarı duygularını tanımlar. Kişisel başarısızlık kavramı ise, kişinin kendini olumsuz değerlendirmesi ve kişisel başarı eksikliği olarak tanımlanmıştır (Karahan, 2008,11).

Kişinin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma aşamalarını yaşaması kendisinin iş yaşantısında başarısız olma ve yetersiz kalma hissi yaşamasına neden olur. Bu durumda kişi kendisini suçlu hisseder, kimsenin kendisini sevmediği inancına kapılır. Kişi kendisinin başarısız olduğu yargısına varır. Bu noktada kişisel başarıda düşme hissi yani tükenmişliğin üçüncü aşaması ortaya çıkmaktadır. Kendisini yetersiz hisseden bir kişide, büyük bir eksiklik duygusu oluşur ve herhangi bir şeyle baş etmek için gerekli gücü bulamaz. Bu kişiler başardıkları şeyleri de önemsemez ve küçük görürler. Bir farklılık oluşturabilmek için kendi yeteneklerine güvenmezler. Bunlar sonucunda kendilerine duydukları güveni kaybederler ve bu durumda diğer insanlar da onlara duydukları güveni kaybederler (Türe, 2008,24).

Kişisel başarı boyutunda kişi diğer kişiler hakkındaki olumsuz düşünceleri sonucunda, kendisi hakkında da olumsuz düşünceler oluşturur. Bu boyutta kişide olumsuz bir öz değerlendirme söz konusudur. Bu durum kişide suçluluk, yetersizlik, sevilmemeye duygusu, başarısızlık, benlik saygısında azalma gibi olumsuz duygulara neden olmaktadır. Yaşanılan bu duygular kişinin kendine olan saygısını azaltarak depresyona neden olabilir (Nart, 2015,16).

1.1.2. Tükenmişliğin Nedenleri

Tükenmişlik üzerine yapılan araştırmalarda tükenmişliğin birçok nedeni olduğu belirtilmiştir. Yapılan araştırmalar tükenmişliğin nedenlerinin kişilerin beklentileri ile bağlantısı olduğunu göstermektedir. Tükenmişlik çoğunlukla kişinin gerçek beklentileri ile gerçek dışı beklentileri arasında fazla uyumsuzluk olduğunda ortaya çıkar (Türkmen, 2010,32).

Tükenmişlik hem kişisel, hem de kişinin yaşadığı çevre kaynaklıdır. Medeni durum, çocuk sahibi olup olmama, yaş, işe çok fazla bağlı olma, kişisel beklentiler, motivasyon, kişilik, performans, kişisel yaşamdaki stresler, mesleki doyum, üstlerinden gördüğü destek gibi faktörler kişisel tükenmişlik nedenlerindedir (Izgar, 2000,26). İşin özellikleri, mesai saatleri, aşırı iş yükü, çalışma arkadaşlarıyla ve yöneticilerle olan ilişkiler ve çatışmalar, insan ilişkileri, kararlarda aktif rol alma, iş ortamında alınan destek, rol belirsizliği ve rol çatışması, geribildirim olmaması, ödül ve ceza, örgütün fiziksel koşulları, kontrol eksikliği veya fazlalığı, işte ilerleme fırsatları ve bunun gibi faktörler örgütsel (çevresel) faktörlerdir (Okutan ve Ark., 2013)

1.1.2.1. Kişisel Tükenmişlik Nedenleri

Kişinin ailesi, çevresi, ihtiyaçları, değerleri ve psikolojik özellikleri tükenmişliğin nedenleri açısından önemlidir. Bu özellikler dışarıdan gelen stresin kişileri nasıl etkilediğini, aynı etkilerin her insanda nasıl farklı sonuçlar yarattığını açıklar. Aynı çalışma ortamında bir kişi tükenmişlik yaşarken diğer bir kişi tükenmişlik yaşamayabilir (Demirbaş, 2006,28).

Yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, kişilik, beklentiler, işe aşırı bağlılık, mesleki doyum, üstlerinden gördüğü destek gibi birçok kişisel özellik tükenmişliğin kişisel özelliklerinin başında gelmektedir.

Yaş: Tükenmişliğin kişisel nedenlerinden olan yaş faktörünün tükenmişlik düzeyi üzerinde önemli bir etkisinin olduğu görülmektedir. Özellikle yardım hizmeti sunan çalışanlarda tükenmişliğin genç bireylerde yaşlı bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Oruç, 2007,21). Yaş faktörünün etkisi çalışma süresi ile ilgili değildir. İlerleyen yaşlarda insanlar daha olgun, dengeli ve tükenmişliğe karşı daha dirençli hale gelebilmektedirler (Seçer, 2011,22).

Cinsiyet: Cinsiyet ile tükenmişlik arasındaki ilişki hakkında farklı görüşler vardır. Araştırmaların bazılarında kadınların bazılarında ise erkeklerin tükenmişlik

düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bazı araştırmalarda ise kadınların duygusal tükenme düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kadın çalışanların karşılaştıkları mesleki sorunlara daha duygusal yaklaşmaları sonucu duygusal tükenme artabilmektedir (Türkmen, 2010,33).

Medeni Durum: Tükenmişliği etkileyen bir diğer faktör medeni durumdur. Yapılan araştırmalar bekarların evlilere göre ve çocuk sahibi olmayan kişilerin çocuk sahibi olanlara göre daha yüksek tükenme gösterdikleri ortaya koymuştur (Izgar, 2000,27). Maslach'ın yaptığı araştırmalarda, çocuk sahibi olmayan ailelerin daha fazla tükenmişlik riski yaşadığı görölmüştür. Evli olan çalışanların kişiliklerinin daha olgun olduğu, kararlı ve dengeli davranışlar gösterdiği, çocuğuyla ve eşiyle kişiye daha sorumlu davranmaya yönelttiği belirtilmiştir. Bu durum kişiye tükenmişliğe karşı daha dirençli hale getirmektedir (Seçer, 2011,23).

Eğitim Düzeyi: Bireylerin almış oldukları eğitim de tükenmişlik düzeylerine etki etmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Birçok çalışmada eğitim düzeyi ile tükenmişliğin negatif yönde ilişkili olacağı hipotezlerinde bulunulmuştur. Eğitim arttıkça tükenmişlik düzeyinin azalacağını söylemişlerdir. Fakat ulaşılan sonuçlar bunun tam tersini göstermiştir. Eğitim düzeyi arttıkça tükenmişlik düzeyi de artmıştır. Bu sonuç eğitim düzeyinin artmasıyla beraber kişilerin daha fazla stres ve sorumlulukla karşılaşma ihtimalinin artmasıyla açıklanabilir. Eğitim düzeyinin kişilerin beklentileri ile ilişkilidir ve bu nedenle beklentilerde yaşanılan olumsuz durumlar eğitim düzeyi yüksek olan kişileri daha çok etkileyebilir (Türkmen, 2010,37).

Kişilik: Bireyin kişilik özellikleri, sorunlarla baş edebilme yolları, kontrol şekli, duygularını yansıtabilme düzeyi gibi özellikleri tükenmişlik için önemli bulunmuştur. (Demirbaş, 2006,29).Kişilik farklılıklarına bağlı olarak kişiler, tükenmişlik sendromundan farklı düzeylerde etkilenirler. Diğer bir anlatımla çalışanlarda tükenmişlik yaşamasına sebep olacak bir çalışma ortamı, farklı kişilikte olan bireyleri farklı düzeylerde etkiler. Örneğin, yaptığı tüm işleri kusursuz yapmak isteyen olan, hayır

demedede zorlanan, görev duygusu çok fazla gelişmiş olan, yakın ilişki kurma konusunda zorluk çeken kişiler, tükenmişlik yaşamaya daha eğilimlidir (Nart, 2015,29).

Tükenmişlik duygusu yaşayan kişilerin sorumluk alma veya bu sorumlulukları yerine getirme ve uyum sağlama becerileri konusunda zorluk yaşadıkları görülmektedir (Türkmen, 2010,35).

Maxine Gann ve Steve Heckman'ın, kişiliğin tükenmişlik üzerine etkisiyle ilgili yaptıkları çalışmalarda vardıkları sonuçlar şöyledir:

1. Kişilik olarak daha güçsüz olan kişiler tükenmişlik yaşama konusunda daha fazla risk altındadır. Böyle kişiler pasif, gergin, yakın ilişki kurma konusunda çekingen ve iş ilişkilerinde belirli sınırlar koymakta zorlanan insanlardır. Ortamın isteklerine karşı gelemedikleri için genellikle daha fazla duygusal tükenme yaşarlar.

2. Sabır ve hoşgörü sınırı düşük olan kişiler tükenmişlikle baş etmede yetersiz kalırlar. Bu özelliğe sahip kişiler çabuk kızıp öfkelenebilir. Duygularını hizmet verdiği kişilerden gizlemede başarısız kalır ve hizmet verdiği kişilere karşı kolaylıkla duyarsızlaşabilirler.

3. Özgüvensiz, amacı olmayan ve kararsızlık yaşayan kişiler tükenmişlik yaşamaya daha yatkındır. Bu kişiler zorluklar karşısında kolaylıkla cesaretini yitirip tükenmişlik yaşayabilir (Iwanicki, 2001, Akt. Seçer, 2011,24).

Beklentiler: Çalışan kişilerin meslekleri, çalıştıkları örgüt ve kendi yeterlilikleri ile ilgili gerçek dışı beklentilerinin olması, bu beklentilerin gerçekleşmesini zorlaştırmaktadır. Bu durum da tükenmişliğin artmasında önemli bir faktördür (Izgar, 2000,27). Her insan bir örgüte dahil olurken bazı gereksinme ve beklentilerin etkisi altındadır. Bu gereksinimler karşılanmadığı ve beklentiler gerçekleşmediği zaman kişinin motivasyonu düşer ve verimi azalır. Genç ve deneyimsiz çalışanların yaşlı ve deneyimli çalışanlara göre kendilerinden ve çalıştıkları yerden beklentileri yüksek

olduğu için daha yüksek tükenmişlik görülmektedir. Yaşın ilerlemesi ve deneyimin artmasıyla beraber hizmet verdikleri kişiden takdir görme beklentisi azalır ve dikkatlerini kendi becerilerini geliştirmeye odaklar (Çimen, 2000,13). Bunların yanında, iş yaşamı ve özel yaşam arasındaki dengeyi sağlayamamak, hayır demede zorlanmak, beklentiler ile yaşamdaki gerçeklerin uyuşmamasının sonucunda yaşanan hayal kırıklığı tükenmişliği artırır (Türkmen, 2010,39).

1.1.2.2. Örgütsel Tükenmişlik Nedenleri

Tükenmişliğinin nedenlerinin anlaşılmasında kişisel nedenleri göz ardı edilemezken, işle ilgili streslerin belirlenmesi de önemlidir. Bu nedenle tükenmişliğin anlaşılabilmesi için kişinin içinde bulunduğu ortamdaki işlevsel ve yapısal özellikleri açığa çıkarmak gereklidir. Tükenmişliğe neden olan örgütsel faktörlerin başında maaşlar, aşırı iş yükü, statüyle ilgili beklentiler, kontrol, aidiyet duygusu, adalet ve değer kavramları gelmektedir. Maslach ve Leiter (1997) tarafından önerilen sınıflama çerçevesinde, iş yükü, kontrol, ödülleri, aidiyet, adalet ve değerler kavramları ele alınmıştır(Maslach, Leiter; 1997, Akt. Budak ve Sürgevil, 2005,97).

İş Yükü: Tükenmişliğin en yaygın örgütsel nedenlerinden biri aşırı iş yüküdür. İş yükü, ‘belirli bir zamanda, belirli bir kalitede yapılması gereken iş miktarı’ şeklinde tanımlanmıştır. Aşırı iş yükü ise, kısıtlı bir zaman içinde verilen işi bitirmek zorunda olmak, çalışanın işin özelliklerine göre yeterli olmaması veya işin niteliklerinin yüksek olması durumunu göstermektedir (Nart, 2015,35). Çalışma ortamında farklı kişilerin isteklerini yerine getirebilmek için yeterli zamanın olmaması tükenmişliğe zemin hazırlamaktadır (Çimen, 2000,7).

Aşırı iş yükü, işle ilgili yaşanan stresin nedenlerinden en çok karşılaşılan ve önemi yüksek olan bir faktördür. Çok fazla çalışmanın neden olduğu ruhsal ve bedensel olarak sağlıktaki bozulma söz konusudur. Bir işin başarı ile bitirilebilmesi için verilen süreden daha fazla bir süreye ve güce ihtiyaç duyulması, işin niteliklerinin kişinin kapasitesinin üstünde olması kişide strese neden olur (Eren, 2000, Akt; Türkmen,

2010,43). Bunun yanında aşırı iş yükü olan kişilerin aileleriyle geçirdikleri zaman azalır. Dinlenme ve eğlenme süresinin azalması, istenen faaliyetlere katılamama durumları da beden ve ruh sağlığının olumsuz yönde etkilemektedir (Izgar, 2000,31).

İş yükü açısından kişi ve iş arasında oluşan uyumsuzluk genellikle, işin özelliklerinin yeteneklerini aşması sonucunda görülmektedir. Kişiden beklenen iş zor olabileceği gibi, kişinin bu işi yapmak için gerekli yetenek ve bilgisinin olmaması da söz konusu olabilir. Bu durumda kişi iş isteğinin üstesinden gelecek gücü bulamaz ve tükenme durumu oluşabilir (Nart, 2015,35). Zor işlerin yanında çok kolay ve tekdüze olan işler de kişinin motivasyonunu düşürebilir ve tükenmişliğe neden olabilir. İş yükü açısından kişi ile iş uyumluysa, kişi yaptığı işi daha düzenli bir şekilde yerine getirmektedir. Ancak bu düzen, ne kişinin kapasitesini zorlayacak kadar fazla, ne de onun kapasitesinin altında kalıp boş kalmasına neden olup sıkılacak kadar az olmalıdır (Ardıç ve Polatçı, 2009,26).

Kontrol: Kişinin işi üzerinde sahip olduğu “seçim yapma, karar verme, sorun çözme ve sorumluluklarını yerine getirme olanağı”, kontrol olarak tanımlanmaktadır.

Kişilerin işlerinde kontrol sağlayamadıkları veya işin nasıl yapılması gerektiği konusunda herhangi bir karar verme yetkisine sahi olmadıkları zaman, kişilerle işleri arasında bir uyumsuzluk ortaya çıkmaktadır. Bu uyumsuzluk kişilerin işlerine karşı yabancılaşmalarına, motivasyonlarının düşmesine, verimlerinin düşmesine ve sonuçta tükenmeye neden olmaktadır (Dincerol, 2013,44). Karar süreçlerine katılmak çalışanların özgüvenini arttırmakta ve kişisel başarısını artırmaktadır. Bunun tersi yaşandığında çalışanların kendilerine olan güveni azaltmakta ve kişisel başarı algısı düşmektedir (Izgar, 2001,30).

Çalışma ortamı aşırı kontrol, baskı ve eleştiri içeriyorsa çalışanların arasında çatışma, huzursuzluk ve yöneticilere karşı güvensizlik duyguları yaşanır. İş ortamında kontrol bakımından yeterli düzeyde özerkliğe sahip olduğuna inanmayan kişi, belli bir zamandan sonra tükenmişlik yaşamaktadır. Aynı zamanda, çalışanların işi üzerinde

gerekli kontrole sahip olabilmeleri için, bilgi ve beceri anlamında yeterli donanıma, sahip olması gereklidir. İş kontrolü iş yükünü kaldırmada yetersiz kaldığında, çalışanlar endişelenmeye başlamaktadırlar. Eğer çalışanın karşı karşıya kaldığı iş yükü fazla ve iş kontrolü düzeyi düşük ise, zamanla kaygı yaşamaya başlarlar, tükenmişliğe doğru sürüklenirler (Schaubroeck ve Merritt, 1997, Akt. Nart, 2015,37).

Ödüller: Ödül, kişinin çalıştığı yere yaptığı katkılara karşılık olarak, hem maddi hem sosyal açıdan takdir görmesidir (Budak ve Sürgevil, 2005,97). Ödüller ve cezalar kişinin işini örgüt içinde ne kadar iyi yaptığına veya ne kadar kötü yaptığına ilişkin üst birimlerin görüşlerini yansıtır. Ödüllendirme şekli başarılı ise, kişi için yaptıkları katkıların ve başarılarının fark edildiğinin ve önemsendiğinin bir göstergesidir.

Kişinin performansı ile ödüllendirme arasında uyum varsa, kişi kendini tatmin olmuş, takdir edilmiş ve örgüt için anlamlı ve önemli hisseder (Leiter, 2003, Akt. Dincerol, 2013,44). Eğer ödüllendirme şekli performans ile uyumlu değilse, kişisel başarıda düşme hissi yaşanmaktadır (Arı ve Bal, 2008,139).

Bir örgütte çalışan kişilere verilen ödüller içsel ve dışsal olmak üzere ikiye ayrılır. İçsel ödüller kararlara aktif bir şekilde katılma, takdir görme, işin nasıl yapılacağı konusunda daha özgür olma, sorumlulukların daha fazla olması, ilgisini çeken ve sevdiği bir işi yapma, farklı işler yaparak tekdüzelikten kurtulma olarak belirtilmiştir. Bu ödüller işin özelliklerinden kaynaklanabildiği gibi, yöneticilerin sağladığı psikosozyal ortamlardan da elde edilebilir. Dışsal ödüller ise, çalışanlara çalıştıkları örgütün sağladığı maddi ve sosyal ödüllerdir(Karahan, 2008,24).

Aidiyet: Aidiyet, örgütün sosyal çevresinin özelliklerini ifade etmektedir. Buna göre, kişiler; işbirliği sağlayabildikleri ve sosyal destek gördükleri gruplara girmeyi tercih ederler(Leiter, 2003, Akt. Budak ve Sürgevil, 2005,97). Çalışma ortamında kişiler, yalnız başına hareket etmek yerine, bir grupta birlikte hareket etmeyi ve gruptan yardım almayı tercih ederler. Bu nedenle örgütlerde, oluşan gruplar hem çalışanlar hem de örgüt açısından son derece önemlidir (Silah, 2001). Çalışanlar,

kendilerini rahat ve mutlu hissettikleri ve saygı duydukları insanların olduğu gruplara girdiklerinde daha başarılı olmaktadırlar.

Çalışan ile iş arasında aidiyet açısından bir uyum söz konusu olduğunda, kişiler birbirleriyle destekleyici ilişkiler içindedir ve işyerinde birlik, beraberlik duyguları egemen olur. İş ile çalışan arasında aidiyet açısından bir uyumsuzluk söz konusu olduğunda ise kişi çalışma arkadaşlarıyla iyi bir iletişim içinde olmaz. Böyle bir durumda, kişi kendisini dışlanmış, yalnız ve geri planda kalmış hisseder ve diğerleriyle çatışma yaşar (Nart, 2015,40).

Kendisini belli bir gruba ait hisseden kişiler bir gruba ait olmayan kişilere göre tek başına üstesinden gelemeyeceği işlerin üstesinden arkadaşlarıyla gelir ve kendini güvende hisseder. Bir gruba ait olma kişinin sosyal kimlik edinmesinde de yardımcı olur (Karahana, 2008,25).

Adalet: Adalet kavramı; örgütte çalışan kişilerin, örgütün politikaları ve kararları hakkındaki görüşlerini anlatır.Örgütün kurallarının herkes için aynı, eşit ve tutarlı olmasını ifade eder(Leiter, 2003, Akt. Budak ve Sürgevil, 2005,97). Bir örgütün adil olabilmesi için çalışanlara karşı eşit ve tutarlı kararlara sahip olması gereklidir.

Adil bir işyeri için gerekli üç unsur güven, açıklık ve saygıdır. Güven, açıklık, saygı şeklinde belirtilen adaletin üç bileşeni bir çalışanın işle bütünleşmesini sağlayan temel unsurlardır. Bu unsurların yokluğu doğrudan tükenmişliğin oluşmasına neden olur (Karahana, 2008,26). İş yükü paylaştırılırken eşit olunmaması, taraf tutma, terfilerin doğru şekilde yapılmaması örgüt içi adaletsizliği ortaya çıkarır.

Örgütsel adaleti daha iyi anlayabilmek için Adams'ın "Eşitlik Teorisi"ni değerlendirmek gerekmektedir. Eşitlik teorisine göre birey, kendisinin gösterdiği çaba ile karşılığında aldığı sonucu, çalışma arkadaşlarının gösterdikleri çaba ve aldıkları sonuçla karşılaştırır. Eğer kişi gösterdiği çaba karşısında aldığı karşılığın diğerlerinde daha az olduğunu düşünüyorsa, örgütün adaletsiz olduğu düşünecektir. Örgütün

adaletsizliği düşüncesi ise, bireyin performans ve motivasyonunu düşürerek, stres ve tükenmişliğe neden olacaktır (Nart, 2015,42).

Değerler: Değer, “neyin iyi, neyin kötü” olduğuna ilişkin sahip olunan inançtır. Değer, bir yaşam amacının veya bir davranışın diğerlerinden daha üstün olduğuyula ilgili istikrarlı ve derin inançtır (Karahana, 2008,26). Çalışanların çalıştıkları yerde oluşturdukları ilişkinin temelinde değerler vardır. Değerler çalışanların örgütün çıkarları doğrultusunda örgüte faydalı olmak ve örgüt idealleri için çalışmayı beraberinde getirir.

Değerler, çevremizdeki insanlarla kurduğumuz ilişkiler ve içinde yaşadığımız toplumun kültürel yapısı sayesinde öğrenilir. Her insan bir örgütte çalışırken örgütle, işle ve çalışma arkadaşlarıyla ilgili bazı beklentiler ve düşüncelere sahiptir. Bu düşüncelerin temelinde ise, değerler yatar (Nart, 2015,45).

Örgüt değerleri ile çalışanların değerleri arasındaki uyum, kişinin kişisel değerlerinin yaptığı iş ile uyumlu olmasıdır. Örgüt değerleri ile çalışanların değerleri arasındaki uyumsuzluk ise, kişinin beklentileriyle örgütün özelliklerinin birbirine zıt olması durumunda ortaya çıkar. Uyumsuzluk kişinin göstermiş olduğu çabaya rağmen gerekli değeri göremediği zaman yaşanır. Uyumsuzluk arttığı zaman tükenmişlik de artar (Arı ve Bal, 2008,139).

Sonuç olarak, iş ile kişi arasında iş yükü, kontrol, ödüller, aidiyet, adalet ve değerler açısından uyumsuzluk tükenmişliği etkiler. Eğer bu alanların hepsinde çalışan ile uyum sağlanırsa tükenmişlik riski de ortadan kalkar. Bu alanlarda yaşanan uyum bireyin işe olan bağlılığını da artırır (Budak ve Sürgevil, 2005,97).

1.1.3.Tükenmişliğin Belirtileri

Tükenmişlik genellikle fiziksel, duygusal ve davranışsal kategorileri içeren bir belirtiler yumağı şeklinde tanımlanmıştır. Aşırı yorgunluk, uykusuzluk, sinirlilik

tükenmişliğin en önemli belirtilerindendir. Tükenmişlik aniden ortaya çıkmaz, uzun sürede ve yavaş yavaş gelişen bir durumdur. (Karapınar, 2012,16).

Tükenmişlik, hem bireyin sağlığını hem de verilen hizmetin niteliğini olumsuz yönde etkiler. Tükenmişlik, herkes için farklı bir anlam ifade etse de, aslında özünde yatan temel düşünce hep aynıdır. Tükenmişlik yaşayanlarda görülen temel belirtiler işe duyulan ilginin azalması, duygularda körelme ve kişi ile iş arasındaki uyumsuzluk şeklinde gözlenmektedir (Türe, 2008,15).

Tükenmişlik belirtileri herkeste aynı olmamakla beraber, fiziksel, psikolojik ve davranışsal belirtiler olmak üzere üç grupta incelenebilir.

1.1.3.1. Fiziksel Belirtiler

Yoğun bir tükenmişlik durumunun bireylerde psikosomatik rahatsızlıklara neden olduğu belirtilmektedir. Daha öncesinde enerjilerini, çevrelerindeki insanlara da yayan kişiler tükenmişlik sürecinde hem fiziksel, hem de psikolojik olarak sahip oldukları tüm enerjileri tüketebilir. Bu tükenme kişide fiziksel olarak ciddi rahatsızlıklara neden olabilmektedir (Türe, 2008,16).

Tükenmişliğin fiziksel belirtileri:

- Sürekli yorgunluk hissi,
- Enerji kaybı,
- Uyku bozukluğu,
- Kilo değişimleri,
- Geçmeyen soğuk algınlıkları, grip ve baş ağrısı,
- Kalp atışının hızlı olması,
- Mide ve bağırsak hastalıkları,

- Yüksek tansiyon ve yüksek kolesterol,
- Solunum güçlüğü,
- Genel ağrı ve sızılar olarak sıralanabilir.

1.1.3.2. Psikolojik Belirtiler

Psikolojik belirtiler diğer belirtilere göre daha az görülse de, aslında hem kişinin kendisi hem de çevresindekiler dikkat ettiği zaman kolayca fark edebilir (Akten, 2007,31). Bu belirtiler:

- Anksiyete,
- Depresyon,
- Benlik saygısında ve özgüvende azalma,
- Engellenmişlik ve çaresizlik hissi,
- Öfke,
- Hayal kırıklığı,
- Alınganlık, ilgisizlik,
- Konsantrasyon kaybı,
- Bilişsel becerilerde güçlük yaşama,
- Düşük başarı hissi,
- Aile sorunları,
- Yabancılaşma,
- İşle ilgili beklentilerin azalmasıdır.

1.1.3.3. Davranışsal belirtiler

Davranışsal belirtiler tükenmişliğin diğer belirtilerine göre, dışarıdan daha kolay gözlemlenebilir. Bu belirtiler tükenmişliğin ciddi bir boyuta ulaştığının göstergesidir. Çalışanların iş ortamında üzerinde fazla baskı hissetmesi sonucunda kendini gösterir(Seçer, 2011,20). Davranışsal belirtiler:

- Olaylara fazla tepki verme,
- Eleştiriler karşısında aşırı hassas davranma,
- Tahammülün azalması ve kırılganlık,
- Çabuk öfkelenme,
- İşe gitme isteğinin azalması,
- Olaylara şüpheli ve endişeli yaklaşma,
- İş doyumsuzluğu, işe gelmede gecikmeler,
- Takdir edilmediği düşüncesine kapılma,
- Sigara alkol kullanımının artması,
- Yakın çevre ile sorunlar yaşama,
- Başarısızlık hissi,
- Alınganlık, kolay ağlama, duygusal patlamalar,
- Başkalarını suçlama,
- Çalışmaya yönelmede direnç,
- Rol çatışması, görev ve kurallarla ilgili karışıklık,
- Tutucu düşünme ve değişime karşı direnç,
- Bazı şeyleri erteleme, sürüncemede bırakmadır.

Iwanicki (1983) tükenmişlikle ilgili belirtileri derecelerine göre sınıflandırmıştır. Tükenmişliğin farklı derecelerinde farklı belirtiler gösterdiğini belirterek tükenmişliği hafif, orta ve şiddetli olmak üzere üç gruba ayırmakta ve görülen davranışları da şu şekilde sıralamaktadır:

Birinci derecede tükenme gösterenler (Hafif): Kısa süreli alınganlık, sinirlilik, endişe, bitkinlik ve sonuçsuz çabalarda bulunma vardır.

İkinci derecede tükenme gösterenler (Orta): Bir öncekiyle aynı belirtiler vardır, ancak bu belirtiler en az iki haftada bir veya daha sık tekrarlanır.

Üçüncü derecede tükenmişlik gösterenler (Şiddetli): Fiziksel rahatsızlıklar, ülser, kronik ağrılar ve migren gibi sorunlar bildirirler (Iwanicki 1983, Akt. Vızlı, 2005,18).

Tükenmişlik sendromu yaşayan kişilerde diğer insanlara karşı bir surat asma ve kötü davranma eğilimi vardır. Kararsız davranışlar gösterirler ve buldukları ortamdan başka bir yere gidemeyeceklerini düşünürler. İşteki başarıları düşer. Kişi kendini korumak adına depresif görünür ve böyle hareketlerde bulunur (Dincerol, 2013,49).

1.2. Öğretmenlerde Tükenmişlik

Öğretmenlik mesleği, 'öğrenme, öğretme, öğrenen gibi terimlerin ortak paydasından üretilen ve kısaca 'öğreten' anlamına gelen bir kavram olarak tanımlanabilir. Öğretmenlik mesleği bireysel, kültürel, sosyal ve teknolojik boyutlu, saygınlığı olan bir eğitim mesleğidir. Öğretmen ise, kişilerin davranışlarını ve yeteneklerini geliştiren, onlara rehberlik eden bir meslek insanıdır (Çelik, 2015,4). Öğretmenlik mesleği çok fazla sabır, hoşgörü, sevgi, saygı, bilgi ve beceri gibi özellikler gerektiren bir meslek olduğu için, öğretmenlerde mesleki tükenmişlik daha fazla görülebilir.

Öğretmenlik mesleği tükenmişlik yaşadıkları belirlenen önemli bir gruptur. Benzer eğitim düzeyinde olan diğer çalışanlara göre öğretmenlerin işi bırakma olasılıkları üç kat daha fazladır (Dincerol, 2013,54). Öğretmen tükenmişliği uzun süre strese maruz kalmaktan kaynaklanan, duygusal, davranışsal ve yorgunlukla tanımlanan bir sendromdur (Dilber, 2009,54). Fiziksel yorgunlukta öğretmen okuldayken kendini çoğunlukla yorgun ve bitkin hisseder. Bu durumda olan kişiler gün sonunda tüm enerjisinin tükendiğini belirtirler. Duygusal yorgunlukta öğretmen bir iş günü içerisinde pozitif duygu beslemekte zorlanırlar. Bir vazgeçme duygusu hakimdir ve yaşanan ana duygu depresyondur. Davranışsal yorgunlukta ise öğretmenler işlerine karşı tutkuları

azalır ve daha az doyum yaşarlar. Daha fazla zaman ve çaba gerektiren işleri olduğunda öğretmen isteksizleşir (Dincerol, 2013,54).

Öğretmenlerin bir kısmı özel sektöre yönelirken, büyük bir kısmı da erken emeklilik istemektedir. Öğretmenlerde tükenmişlik arttıkça öğrencilere karşı daha az anlayışlı olmaya başlar. Ders öncesi dersle ilgili hazırlık yapma davranışında azalma görülür. Sınıf içinde yaşanan düzensizlikleri daha az tolere edebilir hale gelir. Kendilerini fiziksel ve ruhsal olarak yıpranmış ve yorgun hissederler, işe devamsızlıklar artabilir ve işi bırakma düşüncesi oluşabilir. Öğretmenlerin yaşadıkları tükenme aile üyelerine, yöneticilere, öğrencilere, tüm topluma yansımaktadır. Eğer öğretmen başarısız olduğunu hissediyor ve doyum almıyorsa bundan öğrencileriyle olan ilişkileri de zarar görebilir (Dilber, 2009,55).

Tükenmişlik sağlığı olumsuz etkilemektedir. İşine bağlı, fakat stres ile başa çıkmada yetersiz olan öğretmenlerde, stresle başa çıkmada başarılı olan öğretmenlere göre daha sık baş ağrısı, uykusuzluk ve tükenmişlik gözlenmiştir. Fiziksel boyutta baş ağrıları, ülser gibi sağlık sorunları yaşanırken; psikolojik boyutta öfke, depresyon, öğrencilere ve mesleğe yönelik olumsuz tutumlar yaşanır. Davranışsal boyutta ise mesleği bırakma düşüncesi, işe odaklanamama, işle ilgili çabanın azalması gibi durumlar gözlenebilir (Çokluk, 1999,24). Öğretmenler tükenmişlik yaşadığında duyguları olumsuz olmaya başlar, arkadaşlarına ve öğrencilerine karşı pasif davranmaya başlar ve öğrencilerle olan iletişimi bozular. Fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar görülebilir.

Diğer meslek gruplarına göre öğretmenlerin daha fazla tükenmişlik yaşamalarının nedenleri:

- Eğitim ve öğretim hizmetlerindeki öğrenci, öğretmen, veli ve çevre arasında yaşanan çatışmalar,
- Sınıfların kalabalık olması, disiplin sorunları yaşanması,
- Fiziki koşulların yeterli olmaması,

- Bürokratik işlerin çokluğu,
- Toplumsal eleştiriler,
- Eğitim kurumları üzerindeki sosyal ve politik baskılar,
- Ödüllendirmede ve karara katılımda taraflı olma ve yetersizlik gibi sorunlardır (Dincerol, 2013,54).

1.2.1. Özel Eğitimde Çalışan Öğretmenlerde Tükenmişlik

Özel eğitim sektöründe çalışan öğretmenlerde tükenmişliğin ortaya çıkmasında, çocukların kişisel özellikleri, çocukların kontrolünün zor olması, öğretmenlerin öğretim sürecinde doyum elde etmemesi gibi değişkenler etkindir. Özel eğitim sektörü söz konusu olduğunda ise çalışılan çocukların özellikleri tamamen değişmektedir. Özel gereksinime ihtiyacı olan çocukların ihtiyaçları ve özelliklerinin farklı oluşu öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerini artırabilir. Bu özellikler arasında çocuğun engel türü, davranış problemlerinin olup olmamasının yanında; öğretmenin kullandığı teknikler, öğretmene yardımcı olacak bir öğretmen olup olmaması, öğretmenin tutum ve davranışları gibi değişkenler de yer alır (Oruç, 2007,31-32).

Engelli çocuklarla çalışmak farklı yöntem ve teknik kullanmayı ve çocuklarla birebir çalışmayı gerektirir. Bu çalışma şartlarına rağmen çocukta gelişme çoğu zaman çok yavaş olabilmektedir. Engelli çocuklarla çalışan öğretmenlerin çocuklara karşı en az ailesi kadar sabır ve özveri göstermesi gerekmektedir. En stresli meslek gruplarından biri olan öğretmenlik mesleği engelli çocuklarla çalışınca daha da stresli hale gelmektedir. Yapılan çalışmalarda özel eğitimde çalışan öğretmenlerin diğer öğretmenlere göre daha fazla tükenmişlik yaşadığı görülmektedir.

Engelli çocuklarla çalışmak ve onların ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmanın yanı sıra, bu çocukların aileleri ile çalışmak, onları çocukların eğitim ve öğretimi ile ilgili olarak yönlendirmek, uygun destek alabilecekleri kurum ve kuruluşlar hakkında bilgilendirmek de öğretmenlerin temel sorumlulukları arasındadır. Ancak zaten özel

eğitim alanında yeterli bilgi ve deneyime sahip olmayan, bu konuda birçok sorun yaşayan öğretmenlerin, anne-babaların bu ihtiyaçlarını karşılaması da mümkün olamamaktadır. Bu durum özel eğitimde çalışan öğretmenlerin diğer öğretmenlere göre kendisini daha fazla baskı altında hissetmesine yol açabilir (Karahana, 2008,34).



İKİNCİ BÖLÜM

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

2.1.Psikolojik Dayanıklılık Kavramı

Psikolojik dayanıklılık, zor olan koşullara rağmen, kişinin bu zorlukların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneğidir. Psikolojik dayanıklılık psikolojik bir özellik ve bir yetenek olarak tanımlanmakla beraber, olumsuzluklarla mücadele edebilme gibi özellikleri de barındırır (Öz ve Yılmaz, 2009,83).

Genel olarak psikolojik dayanıklılık kavramı uyum sağlama ve başarıyı ifade eder. Bir tehditle karşılaşıldığında tüm stres kaynaklarına karşı bir uyum sağlama sürecidir (Basım ve Çetin, 2011,105).

Psikolojik dayanıklılık kavramı, psikolog Suzanne Kobasa tarafından geliştirilmiştir. Kobasa (1979) psikolojik dayanıklılığı stresli yaşam olayları ile karşılaşıldığında devreye giren bir direnç kaynağı olarak tanımlamıştır. Kobasa strese dirençli kişilerin yaşam karşısında bazı tipik tutumlar gösterdiğini belirtmiştir. Bunlar arasında değişime açıklık, kendini yaptığı işe verebilme ve olayların kontrolünü elinde tutabildiğine ilişkin inanç yer alır. Kobasa'ya göre psikolojik dayanıklılık zengin, çeşitli ve karlı çocukluk tecrübeleriyle gelişen kararlı bir kişilik yapısıdır (Kobasa, 1979, Akt. Kurt, 2011,63-64).

Psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğinin gelişimi erken çocukluk dönemine dayanmaktadır. Psikolojik dayanıklılığı geliştirmek için anne ve babaların amacı stresli bir durumla karşılaşıldığında, varoluş nedeni olan “yaşamı düzenleyici ilkeleri” geliştirmek olmalıdır. Anne-babalar her insanın farklı olduğunu kabul etmeli, çocuklarının davranışlarının sorumluluğunu üstlenmelerine yardımcı olmalıdır.

Kobasa psikolojik dayanıklılığı, yalnız yaşamı sürdürebilmek için değil, gelişim süresince yaşamın zenginleştirilmesi için gereken bilişsel ve duygusal davranışların bütünü olarak ele almaktadır ve bu kavramı varoluşçu yaklaşım ile açıklamaktadır. Varoluşçu yaklaşıma göre insan, yaşamında karşılaştığı durumlarda karar verebilme, inisiyatif kullanma ve yaşamı anlamlı kılabilme niteliklerine sahip olmalıdır. Bu yaklaşım psikolojik dayanıklılığı yüksek, stresle başa çıkabilen, hastalığa neden olan davranışsal tutumlarla mücadele eden bireyleri diğerlerinden ayırmada etkili görülmektedir (Yalçın, 2013,27).

Kobasa ve arkadaşları (1982) psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin daha az hastalandıklarını, kişisel gelişim ve büyüme için stresli yaşam olaylarını fırsata dönüştürme yeteneğine sahip olduklarını belirtmişlerdir (Kobasa ve Ark., 1982, Akt. Aydoğdu, 2013,15).

Kobasa' ya göre, psikolojik dayanıklılık, birbiriyle ilişkili kendini adama, kontrol ve meydan okuma boyutlarından meydana gelmektedir(Kobasa, 1979; Skau, 1994, Akt. Aydoğdu, 2013,16).

2.1.1. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları

Psikolojik dayanıklılık birbirleri arasında ilişki olan bağlanma, kontrol ve meydan okuma inançlarının birleşimi olarak ortaya çıkmaktadır. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bir kişi yaşamını anlamlı bulur, olayların kontrolünü elinde tutma ve olayları etkileme inancı olur ve yaşamın getirdiği değişikliklere açık olur

2.1.1.1. Kendini Adama

Kobasa psikolojik dayanıklılığın boyutlarından biri olan kendini adama kavramını yaşamın çeşitli alanlarıyla ilgilenme eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Bir görev veya işe karşı duyulan merak ve ilgi düzeyidir. Kişi bu boyutta günlük olaylara aktif bir şekilde katılır. Kişinin aile, iş çevresi ve sosyal ilişkilerine tam olarak katılması

anlamına gelmektedir. Kişinin yaşadıkları olayların dışında kalmak yerine, yaşamın her yönüyle içinde olma isteğini gösterir (Yalçın, 2013,29).

Psikolojik dayanıklılık teorisine göre kendini adama, amaç duygusunu, anlamlılığı ve kendini anlamayı gösterir. Bireyler kendini adama duygusu ile kim olduklarının ve ne yaptıklarının anlamını bulmayı düşünürler. Stresli durumlarda pasif kalma ya da kaçma davranışlarında bulunmak yerine aktif olmayı tercih ederler (Zengin, 2013,33).

Kendini adaması yüksek olan kişiler vakitlerini kendileri ve çevreleri için harcamayı uygun görürler. Psikolojik dayanıklılığa sahip olan kişiler yaşadıkları strese rağmen işlerine sıkı sıkıya sarılırlar. Bu tarz kişilerin çevreleri geniştir ve insan ilişkileri güçlüdür. Yaşadıkları stresli olaylar karşısında sosyal destekleri fazladır. Sosyal etkinlikler sayesinde ise, sıkıntılı durumlardan uzaklaşma fırsatı bulmuş olurlar. Kendini adama özelliği kişinin yaşadığı stres verici olayı tehdit olarak nitelendirmesini engeller (Karataş, 2016,10). Kendini adaması güçlü olan kişiler, çevreden uzaklaşmaktansa birbirlerine tutunarak, onlara önemli ve ilginç gelen tecrübe ettikleri yönleri bulmak için birbirlerine güvenirlir.

Kobasa'ya göre kendini aile, iş, evlilik, ev gibi yaşamın birçok alanıyla bağlantılı olarak hisseden bireyler hayatının bu alanlarına karşı uzaklaşmış hissedene göre daha sağlıklıdır. Kendini adaması yüksek olan kişiler stres veren durumları sahip oldukları kaynaklarla ilişkilendirirler; stresle karşılaştıklarında diğerlerinden yardım isteme eğilimi gösterirler ve sağduyu sahibidirler.

2.1.1.2. Kontrol

Psikolojik dayanıklılık kavramının kontrol boyutu kişinin zorlu koşullarla karşılaştığında mutsuzluğa kapılmak yerine, bu zorlu koşulları değiştirme ve etkileme inancına sahip olmasıdır. Kontrol öz disiplini, başarı yönelimli olmayı, içsel

güdülenmeyi, karar verme becerisini, kişisel özgürlük ve seçim yapabilmeyi de içermektedir.

Kobasa'ya (1979) göre stres yaşayan bireyler, yaşamları üzerinde kontrol sahibidir. Bu açıdan bakıldığında; psikolojik dayanıklılığı olan bir kişi kendi yaşamında 3 tür kontrole sahiptir(Kobasa 1979, Akt. Aydoğdu 2013,20). Bunlar:

Karar kontrolü: Kişinin stresli durumlarla başa çıkabilmek için var olan kaynaklar arasından seçim yapabilmesi.

Bilişsel kontrol: Süregelen olaylarda stres yüklü yaşam olaylarının yorumlanması ve bu olaylardaki stres etkenlerinin en aza indirilmesini sağlayabilmek.

Başa çıkma becerisi: Karşılaşılan kimi durumlara karşı başarı elde etme güdüsü ve her türden stres verici olayla baş ederken farklı kaynaklar sağlama becerisidir (Uçar, 2014,20).Üç davranış tutumu da yaşamın görev ve sıkıntılara karşı koymada iyimserlik ve yılmazlık sağlamaktadır. Kontrolü yüksek olan kişiler, çevresel şartları ve bunlardan kaynaklanan olayları etkileyebileceklerine ilişkin güçlü bir inanca sahiptirler. Olaylarda pasif kalmaya karşı gösterilen bir duruştur.

2.1.1.3. Meydan Okuma

Psikolojik dayanıklılığın meydan okuma boyutu, kişinin değişen yaşam koşullarına uyum sağlaması, bu süreci verimli geçirerek kendini geliştirmesi anlamına gelmektedir. Meydan okuma, değişimi yaşamın doğal bir parçası olarak görmeyi kapsar. Kişi, korkularını yenmek için stresli yaşam olaylarını bir fırsat olarak algılar(Tekin, 2011,7).

Meydan okuma boyutu kişinin olaylara karşı daha açık, esnek ve yenilikçi tutum sergilemesiyle ilgilidir. Yaşanan zorlu olaylar kişinin çevreleriyle etkileşime geçip aktif olmalarını, yaşayarak öğrenmelerini tetikler. Bu boyutta kişiler yaşamda değişimi normal olarak değerlendirirler. Bu kişilerde, değişim tehdit olarak değil, gelişimi teşvik

edici bir unsur olarak algılanır. Teşvik edici olarak algılamalarının nedeni kişinin yaşadıkları olayları yeniden düzenleyebileceklerine dair olan inançlarıdır(Kobasa ve ark. 1982, Akt. Uçar 2014,19). Özgüveni ve benlik saygısı yüksek olan bireylerde görülen meydan okuma kişilik özelliği, normal yaşam olaylarının bile kişisel gelişim için birer fırsat olarak görülmesini sağlar.

Meydan okuma kişilerin hatayla karşılaştıkları zaman bunu kişisel yanlışlar olarak değil, hataları yalnız hata olarak değerlendirmelerine yardımcı olur. Meydan okuma boyutunda kişiler çevrelerine karşı çok samimidirler. Stresle baş etmede kaynaklarını nasıl kullanacaklarını ve nasıl ulaşacaklarını iyi bilirler. Durumların etkili bir şekilde değerlendirilmesi ve yorumlanması yeteneğine sahiptirler. Bu kişiler için başa çıkma kişisel gelişim ve olgunlaşma için stresli yaşam olayları bir fırsattır.

Bağlanma, kontrol ve meydan okuma boyutları:

- Karşılaşılan durumu algılama şeklinin değiştirilmesi ile stresin etkisinin azaltılmayı,
- Bilişsel değerlendirme ve başa çıkmanın etkisiyle stresli yaşam olaylarının olumsuz sonuçlarını en aza indirmeyi sağlamaktadır.

Bu boyutların gerçekleşmediği durumlarda ise yabancılaşma ortaya çıkmaktadır. Yabancılaşma kişinin toplumun değerlerine ve çevresine karşı ilginin yok olması, kendine aşırı yabancılık hissetmesi durumudur (Terzi, 2005,22).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ÖZEL EĞİTİM

3.1. Özel Eğitim Kavramı

Özel eğitime ihtiyacı olan kişilerin eğitim ihtiyaçlarını karşılamak için özel olarak yetiştirilmiş personel, geliştirilmiş eğitim programları ve yöntemleri ile onların engel ve özelliklerine uygun ortamlarda sürdürülen eğitime "özel eğitim" denir(Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği). Normal çocukların bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimleri yönünden farklı olan çocukların eğitim ve öğretim işlerini içeren çalışmalar özel eğitim kapsamında yer alır.

3.1.1.Özel Eğitimin Önemi

Ülkemizde özel eğitim, engel türlerine göre oluşturulmuş özel eğitim okullarında yürütülmektedir. Ayrıca, özel eğitime ihtiyacı olan öğrencilerin normal okullarda yaşlarıyla birlikte eğitim almalarına da önem verilmektedir. Bu duruma kaynaştırma eğitimi denilir. Kaynaştırma eğitimlerinin yaygınlaştırılması önemlidir.

Özel eğitime ihtiyaçları olan ve diğerlerinden farklı olan çocuklara verilen, üstün özellikleri olanları yetenekleri yönünde geliştiren, yetersizliği olanların onu engellemesini önleyen ve bu kişileri kendine yeterli hale getirerek topluma katılmasını ve bağımsız, üretken kişiler olmasını destekleyecek becerilerle donatan eğitimidir (Uçar, 2014,8).

Çocuklar fiziksel özellikleri ve öğrenme kapasiteleri açısından birbirlerinden farklıdır. Aradaki bu farklılık çocuklar açısından çoğu kez önemli düzeyde değildir. Bu nedenle normal şartlarda genel eğitim hizmetinden yararlanmada önemli problemlerle karşılaşmazlar. Fakat özel eğitime ihtiyaçları olan çocuklardan bazılarının fiziksel özellikleri veya öğrenme becerileri, bu çocukların eğitimlerinde bireysel eğitim programı, yani özel bir eğitim gerektirir. Özel eğitim diğer eğitim türlerinden farklı

olarak özel eğitime ihtiyaçları olan çocukların toplumla kaynaşmasını ve bağımsız bireyler olarak gelişmesini destekler. Bu nedenle özel eğitime ihtiyaçları olan kişilerin eğitimleri kısıtlanamaz ve akranlarıyla eşit eğitim olanağı sağlanır (Gökmen 2014,6-7).

Özel eğitim bir veya birden fazla alanda yetersizliği olan kişilere yapılan bir müdahaledir. Özel eğitim o kişinin öğrenme ortamına, okul veya topluma etkin şekilde katılmasını, bu katılıma ket vuracak tüm engelleri ortadan kaldırmayı amaçlamaktadır. Aynı zamanda bu engellerden yetersizliği olan kişiyi korumalı ve kişinin o engellerin üstesinden gelmesini sağlamalıdır. Bu müdahalenin 3 biçimi vardır:

Önleyici: Daha küçük problemlerin büyüyerek önemli bir problem oluşturmasını ve daha büyük bir yetersizliğe dönüşmesini engellemektir. Müdahale erken yaşlarda başladığı zaman olumlu sonuçlar vermektedir. Yetersizliğe ne kadar erken müdahale edilirse, gelişim üzerinde oluşturacağı olumlu etkiler o kadar aza indirgenmiş olur.

İyileştirici: Eğitim ile beraber kişinin yetersizliğinin üstesinden gelmesini sağlamaktır. Bu programlar eğitim kurumları ve sosyal hizmet kurumları tarafından uygulanmaktadır. Yetersizliği olan kişilerin yaşamını daha bağımsız ve daha nitelikli hale getirmek, yaşamla uyumlu hale getirmek için gerekli becerilerin kazandırılmasıdır.

Ödünleyici: Kişinin var olan yetersizliğine rağmen başarılı olabilmesi için gerekli araçları ve becerileri nasıl kullanacağını öğretmektir. Bu müdahale ile yetersizliği olan kişinin gerekli araç ve becerilerin kullanımını öğrenerek, sınırlı olan yaşantısını daha zengin ve kolay bir yaşantı haline getirmek amaçlanmaktadır (Kaya, 2013,9-10).

3.1.2. Özel Eğitimin Temel İlkeleri

Özel eğitimin başarılı olabilmesi için, özel eğitimdeki amaçlara ulaşılabilmesi bazı ilkelerin dikkate alınması ve uygulanması gerekir. Bu ilkelerin uygulanmasında başta anayasamız olmak üzere özel eğitimle ilgili yasal düzenlemeler ve uluslararası

sözleşmeler (İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi, Çocuk Hakları Bildirgesi, Özürlü Hakları) önemli dayanaklardır.

Milli Eğitim Bakanlığı 573 Sayılı Özel Eğitim Hakkında Kanun Hükmünde Kararıyla özel eğitimin ilkelerini aşağıdaki gibi sıralanmıştır (<https://orgm.meb.gov.tr>, 12.01.2017):

1. Özel eğitim gerektiren tüm bireyler ilgi, istek, yeterlilik ve yetenekleri doğrultusunda ve ölçüsünde özel eğitim hizmetlerinde faydalandırılır.

2. Özel eğitime erken yaşta başlamak esastır.

3. Özel eğitim hizmetleri, özel eğitime ihtiyacı olan bireyleri sosyal ve fiziksel çevrelerinden mümkün olduğunca ayırmadan planlanır ve yürütülür.

4. Özel eğitim gerektiren bireylerin, eğitsel performansları dikkate alınarak, amaç, içerik ve öğretim süreçlerinde uyarlamalar yapılarak diğer bireylerle birlikte eğitimlerine öncelik verilir.

5. Özel eğitime ihtiyacı olan bireylerin her tür ve kademedeki eğitimlerinin kesintisiz sürdürülebilmesi için her türlü rehabilitasyonlarını sağlayacak kurum ve kuruluşlarla işbirliği sağlanır.

6. Özel eğitime ihtiyacı olan bireyler için bireyselleştirilmiş eğitim planı geliştirilmesi ve uygulanması esastır.

7. Ailelerin özel eğitim sürecinin tüm boyutlarına aktif olarak katılımlarının sağlanması esastır.

8. Özel eğitim politikalarının geliştirilmesinde, özel eğitime ihtiyacı olan bireylerin örgütlerinin görüşlerine önem verilir.

9. Özel eğitim hizmetleri, özel eğitime ihtiyacı olan bireylerin toplumla etkileşim ve karşılıklı uyum sağlama sürecini kapsayacak şekilde planlanır.

3.1.3.Özel Eğitimin Amacı

Özel eğitim amacı:

- Toplumsal rollerini yerine getirebilen, diğerleri ilişkileri iyi kurabilen, işbirliği içinde çalışabilen, çevresiyle uyum sağlayabilen, üretime katılabilen, mutlu ve huzurlu bir vatandaş olarak yetişmeleri,

- Kendi kendilerine yetebilen bireyler haline gelmeleri ve temel yaşam becerilerinin geliştirilmesi,

- Uygun eğitim programları ve özel yöntemler, özel personel ve araç gereçler kullanarak ilgileri, gereksinimleri, yetenekleri ve yeterlilikleri doğrultusunda, üst öğrenime, iş ve meslek alanlarına, hayata hazırlanmalarını sağlamaktır.

Özel eğitim gerektiren bireyler engel gruplarına ve özelliklerine göre kendi içinde birçok gruba ayrılmaktadır. Bu farklı özellikler özel eğitim gerektiren bireylerin ortak bir noktalarının yakalanmasını zorlaştırmaktadır. Buna rağmen özel eğitime ihtiyacı olan kişilerin bağımsız bir şekilde yaşamalarına yardımcı olmaktır (Kaya, 2013,12).

Özel eğitimin temel hedefi aile ile birlikte hareket ederek özel gereksinimi olan çocukların yaşadıkları sıkıntıları mümkün olduğunca azaltmak, uygun ve etkili anne - baba tutumları konusunda aileye yol göstermektir (Mutlu, 2015,13).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE UYGULAMA

Bu bölümde araştırmanın hangi yöntemle yapıldığı, evren, örneklem, veri toplama araçları ve verilerin hangi yöntemlerle analiz edildiğine ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

4.1. Evren ve Örneklem

Katılımcılar İstanbul ilinde gösteren ve Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı özel eğitim okullarından rastgele seçilmiştir.

Araştırmanın örneklemi ise İstanbul ilinin çeşitli ilçelerinde çalışan 61'i erkek, 137'si kadın olmak üzere 198 kişiden oluşmaktadır.

4.2. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada 'Kişisel Bilgi Formu', 'Maslach Tükenmişlik Ölçeği' ve 'Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği' kullanılmıştır.

- Bireylere uygulanan psikolojik dayanıklılık ölçeğinin genel güvenilirliği $\alpha=0.627$ olarak oldukça güvenilir bulunmuştur.

- Bireylere uygulanan tükenmişlik ölçeğinin genel güvenilirliği $\alpha=0.748$ olarak oldukça güvenilir bulunmuştur.

Cronbachalfa katsayısının değerlendirilmesinde kullanılan değerlendirme ölçütü (Özdamar, 2004) şöyledir:

$0,00 \leq \alpha < 0,40$ ise ölçek güvenilir değildir.

$0,40 \leq \alpha < 0,60$ ise ölçek düşük güvenilirliktedir.

$0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise ölçek oldukça güvenilirdir.

$0,80 \leq \alpha < 1,00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir.

4.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Öğretmenlerle ilgili demografik özellikleri öğrenmek adına için araştırmacı tarafından hazırlanan“Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır. Kişisel bilgi formunda yedi soru bulunmaktadır.

4.2.2. Maslach Tükenmişlik Ölçeği

Maslach Tükenmişlik Ölçeği 1981 yılında Christina Maslach tarafından geliştirilmiş olup tükenmişliği üç boyutta değerlendirmektedir. Ölçekte 22 madde bulunmakta ve bu maddelerin 9’u duygusal tükenme boyutunu, 5’i duyarsızlaşma boyutunu, 8’i ise kişisel başarı boyutunu üç alt ölçekte ölçmektedir.

Duygusal tükenme alt ölçeği, kişinin mesleği tarafından tüketilmiş ve aşırı yüklenilmiş olmayı değerlendirir. Yorgunluk, bıkkınlık ve duygusal enerjinin azalması ile ilgili maddeler yer almaktadır(1, 2, 3, 6, 8, 13, 16 ve 20).Bu alt ölçekten alınabilecek en düşük puan 0,en yüksek puan 36’dır.

Duyarsızlaşma alt ölçeği, kişinin hizmet verdiği insanlara karşı, duygudan yoksun bir biçimde davranmalarını tanımlar. Duyarsızlaşma alt ölçeğinde 5, 10, 11, 15 ve 22 numaralı maddeler bulunmaktadır. Bu alt ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan 20’dir.

Kişisel başarı alt ölçeği ise, insanlarla çalışan bir kimsede yeterlilik ve başarıyla üstesinden gelme duygularını araştırır. Bu alt ölçekte de 4, 7, 9, 12, 17, 18,19 ve 21 numaralı maddeler yer almaktadır. Bu alt ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 32’dir.

Alt ölçekler puanlanırken maddeler: hiçbir zaman=5, çok nadir=4, bazen=3,çoğu zaman=2 ve her zaman=1 şeklinde puanlanarak alt ölçek puanları ve toplam puan elde

edilmiştir. 4, 7, 9, 11, 12, 15, 17, 18, 19 maddeler ise ters çevrilerek puanlanmıştır. Bunun nedeni, bireylerin ölçekten alacakları puanları tahmin etmemeleri içindir (Yiğit, 2007,99).

4.2.3. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Friborg ve arkadaşlarının 2003 yılında geliştirdiği bu ölçeğin beş alt boyutu vardır. Bu alt boyutlara ‘kişisel güç’, ‘yapısal stil’,sosyal yeterlilik’, ‘aile uyumu’ ve ‘sosyal kaynaklar’ adları verilmiştir. Friborg ve arkadaşları 2005 yılında modeli daha iyi açıkladığı gerekçesiyle bu boyutların sayısını altıya çıkarmışlardır. Bunun için kişisel güç boyutunu kendilik algısı ve gelecek algısı alt boyutları olarak yeniden düzenlemişlerdir. Altı boyutlu ölçeğin iki boyutu dört, üç boyutu altı, bir boyutu yedi madde ile değerlendirilmektedir; ölçeğin toplam madde sayısı 33’tür. Boyutları değerlendiren maddeler şunlardır:

- Yapısal stil (4 madde): 3, 9,15, 21
- Gelecek algısı (4 madde): 2,8,14,20
- Aile uyumu (6 madde): 5,11,17,23,26,32
- Kendilik algısı(6 madde): 1,7,13,19,28,31
- Sosyal yeterlilik (6 madde): 4,10,16,22,25,29
- Sosyal kaynaklar (7 madde): 6,12,18,24,27,30,33

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin uygulanması için olumlu ve olumsuz özellikler farklı taraflara konmuştur. Bunun nedeni, ölçeği doldururken önyargıları engellemektir. Her madde için beş seçenek vardır.

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin geçerli ve güvenilir olduğu bir dizi çalışmayla gösterilmiştir. Yapı geçerliliği için yapılan doğrulayıcı faktör analizinde altı faktörlü bir yapı elde edilmiş ve toplam varyansın %57'sini açıkladığı bulunmuştur. Geçerlilik çalışmasında ayırt edici geçerliliğine ve örtüşme geçerliliğine de bakılmıştır. Bu geçerlilikler için Kişilik Ölçeği (Engvik, 1993) ve Sosyal Zeka Ölçeği (Silvera ve ark., 2001) kullanılmıştır.

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin güvenilirlik çalışmasında yapısal eşitlik modeli kullanılarak alt boyutların iç tutarlılık katsayılarına bakılmıştır. Alt boyutlar için iç tutarlılık katsayıları 0.7-0.86 arasında bulunmuştur. Bizim çalışmamızda da Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve ölçeğin tümü için 0.87 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin değerlendirilmesinde araştırmacı iki yol izleyebilir: (Friborg ve ark., 2005, Akt. Basım ve Çetin, 2011,108).

1. Ölçekten alınan puanlarla psikolojik dayanıklılık arasında doğru bir ilişkinin varlığı temel alınır, seçenklere soldan sağa doğru 1-5 arasında puan verilir. Bu değerlendirme seçilirse, 1, 3, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 23, 24, 25, 27, 31, 33 numaralı maddeler ters anlatımlı maddeler olacaktır.

2. Ölçekten alınan puanlarla psikolojik dayanıklılık arasında ters bir ilişkinin varlığı temel alınır, seçenklere soldan sağa doğru 5-1 arasında puan verilir. Bu değerlendirme seçilirse, 2, 5, 6, 7, 9, 10, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 26, 28, 29, 30, 32 numaralı maddeler ters anlatımlı maddeler olacaktır.

4.3. Verilerin Toplanması

Veriler, İstanbul ilinde özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerden toplanmıştır. Araştırmanın verileri Ocak 2016 ile Ocak 2017 tarihleri arasında toplanmıştır. Katılımcılara ilk önce 'Kişisel Bilgi Formu' daha sonra sırasıyla 'Maslach

Tükenmişlik Ölçeği' ve 'Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği' uygulanmıştır. Katılımcılardan toplanan verilerin bir kısmı elden verilerek bir kısmı ise internet üzerinden uygulanmıştır.

4.4. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma tarama modeli olarak tasarlanmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da şimdi var olan bir durumu olduğu şekilde betimlemeye yarayan bir yaklaşımdır. Araştırmaya konu olan kişi olay veya nesneyi olduğu gibi tanımlar. Herhangi bir şekilde etkileme veya değiştirme çabası gösterilmez (Karasar, 2009).

4.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır.

Yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar, psikolojik dayanıklılık, duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı hissi ve tükenmişlik ölçeklerinden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek örneklem Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda ölçeklerin dağılımının normal dağılmadığı saptanmıştır (sırasıyla, $z=0.081$, $p=0.003$; $z=0.132$, $p=0.001$; $z=0.097$, $p=0.001$; $z=0.086$, $p=0.001$; $z=0.111$, $p=0.001$; $z=0.123$, $p=0.001$; $z=0.057$, $p=0.020$; $z=0.105$, $p=0.001$; $z=0.181$, $p=0.001$; $z=0.165$, $p=0.001$ ve $z=0.084$, $p=0.002$).

Ölçekler normal dağılım göstermediği için istatistik değerlendirmelerde nonparametrik testler kullanılmıştır. Bunun için niteliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı Mann -Whitney U testi kullanılmıştır. İki'den fazla grup olması durumunda Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis H Testinde anlamlı çıkan bulgular arasında farkı belirleyebilmek için Mann Whitney U testi yapılmıştır.

Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiye Spearman Korelasyon Testi ile bakılmıştır. Araştırmada tükenmişlik düzeylerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkileri de regresyon analizi ile bakılmıştır. Araştırmada hiyerarşik regresyon modelleri uygulanarak cinsiyetin aracılık rolünü belirlemeye yönelik adımlar gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

4.6. Bulgular

Bu bölümde araştırmaya katılan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik ölçeklerinden elde edilen bilgiler ile araştırmacı tarafından hazırlanan genel bilgi formundan elde edilen bulgular yer almaktadır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin demografik değişkenlere göre dağılımları Tablo 4.1’de verilmiştir.

4.6.1. Betimleyici İstatistiksel Analizler

Tablo 4.1: Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=198)

| Bireysel Özellikler | Frekans ve yüzdeler | |
|--|---------------------|------|
| | Sayı | % |
| Cinsiyet | | |
| Kadın | 137 | 69.2 |
| Erkek | 61 | 30.8 |
| Yaş | | |
| 19-29 yaş arası | 118 | 59.6 |
| 30-39 yaş arası | 65 | 32.8 |
| 40 yaş ve üzeri | 15 | 7.6 |
| Medeni durum | | |
| Evli | 81 | 40.9 |
| Bekar | 106 | 53.5 |
| Boşanmış | 11 | 5.6 |
| Çalışma süresi | | |
| 1-2 yıl | 61 | 30.8 |
| 3-4 yıl | 62 | 31.3 |
| 5-6 yıl | 26 | 13.2 |
| 7 yıl ve üzeri | 49 | 24.7 |
| Mesleği isteyerek seçme durumu | | |
| Evet | 179 | 90.4 |
| Hayır | 19 | 9.6 |
| Çalıştığı kurumdan memnun olma durumu | | |
| Evet | 146 | 73.7 |
| Hayır | 52 | 26.3 |

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi, kişisel bilgi formunu ve anket sorularını yanıtlayan 198 öğretmenin 137’si (%69.2) kadınlardan ve 61’i (%30.8) erkeklerden oluşmuştur. Öğretmenlerin yaş ortalamasının 29.93 ± 7.12 olduğu, 106’sı (%53.5) bekar olduğu, 62’sinin (%31.3) meslekteki çalışma süresinin 3-4 yıl olduğu, 179’unun (%90.4) mesleğini isteyerek seçtiği ve 146’sının (%73.7) çalıştıkları kurumdan memnun oldukları görülmüştür.

4.6.2. Ölçeklerle İlgili Betimleyici İstatistikler

Tablo 4.2: Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı

| | Ort.± SS |
|--|-----------------|
| Yapısal stil alt ölçeği | 14.99±3.34 |
| Gelecek algısı alt ölçeği | 15.93±3.49 |
| Aile uyumu alt ölçeği | 22.49±5.34 |
| Kendilik algısı alt ölçeği | 23.82±4.24 |
| Sosyal yeterlilik alt ölçeği | 24.22±4.70 |
| Sosyal kaynaklar alt ölçeği | 28.99±5.09 |
| Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (toplam skor) | 130.46±20.67 |

Tablo 4.2’de görüldüğü gibi, öğretmenlerin sosyal kaynaklar alt ölçeğinin ortalaması 28.99±5.09, sosyal yeterlilik alt ölçeğinin ortalaması 24.22±4.70, aile uyumu alt ölçeğinin ortalaması 22.49±5.34, gelecek algısı alt ölçeğinin ortalaması 15.93±3.49, yapısal stil alt ölçeğinin ortalaması 14.99±3.34 ve psikolojik dayanıklılık ölçeğinin ortalaması 130.46±20.67 olduğu saptanmıştır. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin ortalama değerlerine baktığımızda grubun psikolojik dayanıklılık düzeylerinin orta düzeyde olduğu görülmüştür.

Tablo 4.3: Öğretmenlerin Tükenmişlik Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı

| | Ort.± SS |
|----------------------------------|-----------------|
| Duygusal tükenme alt ölçeği | 11.57±5.89 |
| Duyarsızlaşma alt ölçeği | 2.70±2.96 |
| Kişisel başarı hissi alt ölçeği | 11.46±4.06 |
| Tükenmişlik Ölçeği (toplam skor) | 25.74±10.15 |

Tablo 4.3'te görüldüğü gibi, öğretmenlerin duygusal tükenme alt ölçeğinin ortalamasının 11.57±5.89, kişisel başarı hissi alt ölçeğinin ortalamasının 11.46±4.06, duyarsızlaşma alt ölçeğinin ortalamasının 2.70±2.96 ve Tükenmişlik Ölçeğinin ortalamasının 25.74±10.15 olduğu saptanmıştır. Tükenmişlik Ölçeğinin ortalama değerlerine baktığımızda grubun tükenmişlik düzeylerinin düşük düzeyde olduğu görülmüştür.

4.6.3. Öğretmenlerin Sosyodemografik Özellikleri ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Açısından Karşılaştırılması

Bu bölümde öğretmenlerin cinsiyet, yaş, medeni durum gibi demografik özellikleriyle öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve alt ölçeklerinden aldıkları puanları açısından karşılaştırılması yapıldı.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde birinci olarak “Öğretmenlerin cinsiyetleri ile öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin alt ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.4: Öğretmenlerin Cinsiyetleri ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi ile Karşılaştırılması

| Grup | | N | X | SS | U | Z | p |
|--------------------------------|---------------|-----|--------|-------|---------|--------|--------|
| Yapısal stil alt ölçeği | Kadın | 137 | 14.88 | 3.45 | | | |
| | Erkek | 61 | 15.24 | 3.09 | 3918.00 | -0.703 | 0.482 |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | U | Z | p |
| Gelecek algısı alt ölçeği | Kadın | 137 | 16.15 | 3.32 | | | |
| | Erkek | 61 | 15.44 | 3.82 | 3763.50 | -1.123 | 0.262 |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | U | Z | p |
| Aile uyumu alt ölçeği | Kadın | 137 | 22.65 | 5.41 | | | |
| | Erkek | 61 | 22.13 | 5.21 | 3959.00 | -0.591 | 0.555 |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | U | Z | p |
| Kendilik algısı alt ölçeği | Kadın | 137 | 23.78 | 4.18 | | | |
| | Erkek | 61 | 23.90 | 4.40 | 4050.50 | -0.345 | 0.730 |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | U | Z | p |
| Sosyal yeterlilik alt ölçeği | Kadın | 137 | 24.47 | 4.24 | | | |
| | Erkek | 61 | 23.67 | 5.60 | 3986.00 | -0.520 | 0.603 |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | U | Z | p |
| Sosyal kaynaklar alt ölçeği | Kadın | 137 | 29.63 | 4.55 | | | |
| | Erkek | 61 | 27.55 | 5.93 | 3349.50 | -2.234 | 0.025* |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | U | Z | p |
| Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği | Kadın | 137 | 131.59 | 19.20 | | | |
| | Erkek | 61 | 127.95 | 23.62 | 3872.50 | -0.822 | 0.411 |
| | Toplam | 198 | | | | | |

*p<0.05

Tablo 4.4’te görüldüğü gibi, öğretmenlerin cinsiyetlerine göre yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı

görülmüştür (Sırasıyla, $U=3918.00$, $p=0.482$; $U=3763.50$, $p=0.262$; $U=3959.50$, $p=0.555$; $U=4050.50$, $p=0.730$; $U=3986.00$, $p=0.603$ ve $U=3872.50$, $p=0.411$).

Öğretmenlerin cinsiyetlerine göre gruplar arasında sosyal kaynaklar alt ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney-UTesti yapılmıştır ve anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Sosyal kaynaklar alt ölçeği puanları açısından kadınların lehine anlamlı bir fark vardır ($U=3349.50$, $p=0.025$). Kadınların sosyal kaynaklar düzeyleri erkeklerin sosyal kaynaklar düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde ikinci olarak “Öğretmenlerin yaşlarına göre Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin alt ölçeklerinden aldığı puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.5: Öğretmenlerin Yaşları ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

| Boyut | Boyut | N | r | P |
|---|-------|-----|--------|--------|
| Yapsal stil alt ölçeği puanları | Yaş | 198 | -0.055 | 0.941 |
| Boyut | Boyut | N | r | P |
| Gelecek algısı alt ölçeği puanları | Yaş | 198 | -0.080 | 0.262 |
| Boyut | Boyut | N | r | P |
| Aile uyum alt ölçeği puanları | Yaş | 198 | -0.032 | 0.652 |
| Boyut | Boyut | N | r | P |
| Kendilik algısı alt ölçeği puanları | Yaş | 198 | 0.155 | 0.029* |
| Boyut | Boyut | N | r | P |
| Sosyal yeterlilik alt ölçeği puanları | Yaş | 198 | 0.080 | 0.262 |
| Boyut | Boyut | N | r | P |
| Sosyal kaynaklar alt ölçeği puanları | Yaş | 198 | -0.045 | 0.531 |
| Boyut | Boyut | N | r | P |
| Psikolojik dayanıklılık ölçeği puanları | Yaş | 198 | -0.004 | 0.960 |

* $p<0.05$

Tablo 4.5’te görüldüğü gibi, öğretmenlerin yaşları ile yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Spearman Korelasyon-Testi yapılmış ve anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Sırasıyla; $r=-0.055$, $p=0.941$; $r=-0.080$, $p=0.262$; $r=-0.032$, $p=0.652$; $r=0.080$, $p=0.262$; $r=-0.045$, $p=0.531$ ve $r=-0.004$, $p=0.960$).

Öğretmenlerin yaşları ile öğretmenlerin kendilik algısı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Öğretmenlerin yaşları arttıkça, kendilik algısı düzeylerinin de artmakta olduğu görülmüştür ($r=0.155$, $p=0.029$).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde de üçüncü olarak “Öğretmenlerin medeni durumları ile öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin alt ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.6: Öğretmenlerin Medeni Durumlarına Göre Grupların Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi ile Karşılaştırılması

| Grup | | N | X | SS | sd | X ² | P |
|--|---------------|--|--------|-------|----|----------------|--------|
| Yapısal stil alt ölçeği | Evli | 81 | 15.56 | 3.27 | | | |
| | Bekar | 106 | 14.66 | 3.36 | | | |
| | Boşanmış | 11 | 13.90 | 3.30 | 2 | 3.77 | 0.151 |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | sd | X ² | P |
| Gelecek algısı alt ölçeği | Evli | 81 | 16.35 | 3.36 | | | |
| | Bekar | 106 | 15.74 | 3.52 | | | |
| | Boşanmış | 11 | 14.63 | 4.03 | 2 | 3.12 | 0.209 |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | sd | X ² | P |
| Aile uyumu alt ölçeği | Evli | 81 | 23.25 | 5.13 | | | |
| | Bekar | 106 | 22.33 | 5.27 | | | |
| | Boşanmış | 11 | 18.36 | 6.12 | 2 | 6.61 | 0.037* |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Anlamlı farklılık yaratan gruplar | | 1>3 (U=239.00 , p=0.013) ; 2>3 (U=364.00, P=0.040) | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | sd | X ² | P |
| Kendilik algısı alt ölçeği | Evli | 81 | 24.39 | 4.44 | | | |
| | Bekar | 106 | 23.46 | 3.95 | | | |
| | Boşanmış | 11 | 23.09 | 5.35 | 2 | 3.31 | 0.190 |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | sd | X ² | P |
| Sosyal yeterlilik alt ölçeği | Evli | 81 | 24.93 | 4.69 | | | |
| | Bekar | 106 | 23.83 | 4.52 | | | |
| | Boşanmış | 11 | 22.81 | 6.06 | 2 | 3.66 | 0.160 |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | sd | X ² | P |
| Sosyal kaynaklar alt ölçeği | Evli | 81 | 30.08 | 4.63 | | | |
| | Bekar | 106 | 28.50 | 4.87 | | | |
| | Boşanmış | 11 | 25.63 | 8.09 | 2 | 7.87 | 0.020* |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Anlamlı farklılık yaratan gruplar | | 1>2 (U=3404.50 , p=0.015) ; 1>3 (U=289.50 , p=0.039) | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | sd | X ² | p |
| Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği | Evli | 81 | 134.60 | 20.04 | | | |
| | Bekar | 106 | 128.55 | 19.38 | | | |
| | Boşanmış | 11 | 118.45 | 30.42 | 2 | 5.74 | 0.057 |
| | Toplam | 198 | | | | | |

*p<0.05

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi, öğretmenlerin medeni durumları ile yapısal stil, gelecek algısı, kendilik algısı, sosyal yeterlilik ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Sırasıyla, $\chi^2=3.77$, $p=0.151$; $\chi^2=3.31$, $p=0.190$; $\chi^2=3.66$, $p=0.160$; $\chi^2=5.74$, $p=0.057$).

Öğretmenlerin aile uyumu ölçeğinden aldıkları puanların medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık bulunup bulunmadığını saptamak için yapılan Kruskal Wallis testi sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($\chi^2=6.61$, $p=0.037$). Öğretmenlerin aile uyumu ölçeğinden aldıkları puanların medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını saptamak için yapılan Mann Whitney-U Testi sonucunda evli olan öğretmenler ile boşanmış olan öğretmenlerin ortalamaları arasındaki farklılık evli öğretmenlerin lehine anlamlı ($U=239.00$, $p=0.013$), bekar öğretmenlerle boşanmış olan öğretmenlerin ortalamaları arasındaki farklılık bekar öğretmenlerin lehine anlamlı ($U=364.00$, $p=0.040$) bulunmuştur.

Öğretmenlerin sosyal kaynaklar ölçeğinden aldıkları puanların medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis testi sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($\chi^2=7.87$, $p=0.020$). Öğretmenlerin sosyal kaynaklar ölçeğinden aldıkları puanların medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını saptamak için yapılan Mann Whitney-U Testi sonucunda evli olan öğretmenler ile bekar öğretmenlerin puan ortalamaları arasındaki fark evli olan öğretmenlerin lehine anlamlı ($U=3404.50$, $p=0.015$), evli öğretmenlerle boşanmış olan öğretmenlerin ortalamaları arasındaki farklılık evli öğretmenlerin lehine anlamlı ($U=289.50$, $p=0.039$) bulunmuştur.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde dördüncü olarak “Öğretmenlerin meslekteki çalışma sürelerine göre Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin alt ölçeklerinden aldığı puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.7: Öğretmenlerin Meslekteki Çalışma Süreleri ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

| Boyut | Boyut | N | r | p |
|---|--------------|----------|----------|----------|
| Yapsal stil alt ölçeği puanları | Süre | 198 | 0.034 | 0.631 |
| Boyut | Boyut | N | r | p |
| Gelecek algısı alt ölçeği puanları | Süre | 198 | -0.028 | 0.700 |
| Boyut | Boyut | N | r | p |
| Aile uyum alt ölçeği puanları | Süre | 198 | -0.013 | 0.860 |
| Boyut | Boyut | N | r | p |
| Kendilik algısı alt ölçeği puanları | Süre | 198 | 0.146 | 0.051 |
| Boyut | Boyut | N | r | p |
| Sosyal yeterlilik alt ölçeği puanları | Süre | 198 | 0.090 | 0.207 |
| Boyut | Boyut | N | r | p |
| Sosyal kaynaklar alt ölçeği puanları | Süre | 198 | -0.036 | 0.613 |
| Boyut | Boyut | N | r | p |
| Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanları | Süre | 198 | 0.017 | 0.808 |

Tablo 4.7’de görüldüğü gibi, öğretmenlerin meslekteki çalışma süreleri ile yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Spearman Korelasyon Testi yapılmış ve anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Sırasıyla, $r=0.034$, $p=0.631$; $r=-0.028$, $p=0.700$; $r=-0.013$, $p=0.860$; $r=0.146$, $p=0.051$; $r=-0.090$, $p=0.207$; $r=-0.036$, $p=0.613$ ve $r=0.017$, $p=0.808$).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde beşinci olarak “Öğretmenlerin mesleklerini isteyerek seçip seçmediği ile öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin alt ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.8: Öğretmenlerin Mesleklerini İsteyerek Seçip Seçmediği ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Açısından Mann Whitney-U Testi ile Karşılaştırılması

| Grup | | N | X | SS | U | Z | p |
|--------------------------------|---------------|-----|--------|-------|---------|-------|---------|
| Yapısal stil alt ölçeği | Evet | 179 | 15.14 | 3.22 | | | |
| | Hayır | 19 | 13.57 | 4.14 | 1407.50 | -1.24 | 0.215 |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | U | Z | p |
| Gelecek algısı alt ölçeği | Evet | 179 | 16.20 | 3.29 | | | |
| | Hayır | 19 | 13.42 | 4.35 | 1033.50 | -2.82 | 0.005** |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | U | Z | p |
| Aile uyumu alt ölçeği | Evet | 179 | 23.01 | 5.12 | | | |
| | Hayır | 19 | 17.57 | 5.02 | 766.50 | -3.94 | 0.001** |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | U | Z | P |
| Kendilik algısı alt ölçeği | Evet | 179 | 24.08 | 4.11 | | | |
| | Hayır | 19 | 21.36 | 4.74 | 1184.00 | -2.18 | 0.029* |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | U | Z | P |
| Sosyal yeterlilik alt ölçeği | Evet | 179 | 24.44 | 4.53 | | | |
| | Hayır | 19 | 22.15 | 5.83 | 1317.50 | -1.62 | 0.105 |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | U | Z | P |
| Sosyal kaynaklar alt ölçeği | Evet | 179 | 29.39 | 4.62 | | | |
| | Hayır | 19 | 25.26 | 7.51 | 1116.00 | -2.47 | 0.014* |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | U | Z | P |
| Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği | Evet | 179 | 132.28 | 19.03 | | | |
| | Hayır | 19 | 113.36 | 27.49 | 993.50 | -2.97 | 0.003** |
| | Toplam | 198 | | | | | |

**p<0.01; *p<0.05

Tablo 4.8’de görüldüğü gibi, öğretmenlerin mesleklerini isteyerek seçip seçmediğine göre yapısal stil ve sosyal yeterlilik ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney-UTesti yapılmıştır ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Sırasıyla, $U=1407.50$, $p=0.215$ ve $U=1317.50$, $p=0.105$).

Öğretmenlerin mesleklerini isteyerek seçip seçmediğine göre gruplar arasında gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal kaynaklar ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinin puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney-UTesti yapılmış ve anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal kaynaklar ve psikolojik dayanıklılık ölçekleri puanları açısından mesleklerini isteyerek seçen öğretmenlerin lehine anlamlı bir fark vardır (Sırasıyla, $U=1033,50$, $p=0.005$; $U=766.50$, $p=0.001$; $U=1116.00$, $p=0.014$, $U=993.50$). Mesleklerini isteyerek seçen öğretmenlerin gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal kaynaklar ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri mesleklerini isteyerek seçmeyen öğretmenlerin gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal kaynaklar ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre daha yüksek saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde altıncı olarak “Öğretmenlerin çalıştıkları kurumdan memnun olup olmadıkları ile öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin alt ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.9: Öğretmenlerin Çalıştıkları Kurumdan Memnun Olup Olmadıkları ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Açısından Mann Whitney-U Testi ile Karşılaştırılması

| Grup | | N | X | SS | U | Z | P |
|--------------------------------|---------------|-----|--------|-------|---------|-------|---------|
| Yapısal stil alt ölçeği | Evet | 146 | 15.25 | 3.24 | | | |
| | Hayır | 52 | 14.26 | 3.54 | 3306.50 | -1.38 | 0.166 |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | U | Z | P |
| Gelecek algısı alt ölçeği | Evet | 146 | 16.26 | 3.18 | | | |
| | Hayır | 52 | 15.01 | 4.14 | 3206.00 | -1.67 | 0.094 |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | U | Z | P |
| Aile uyumu alt ölçeği | Evet | 146 | 23.13 | 5.02 | | | |
| | Hayır | 52 | 20.71 | 5.86 | 2881.50 | -2.58 | 0.009** |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | U | Z | P |
| Kendilik algısı alt ölçeği | Evet | 146 | 24.13 | 4.08 | | | |
| | Hayır | 52 | 22.94 | 4.58 | 3332.00 | -1.31 | 0.189 |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | U | Z | P |
| Sosyal yeterlilik alt ölçeği | Evet | 146 | 24.83 | 4.29 | | | |
| | Hayır | 52 | 22.51 | 5.38 | 2828.00 | -2.74 | 0.006** |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | U | Z | P |
| Sosyal kaynaklar alt ölçeği | Evet | 146 | 29.77 | 4.53 | | | |
| | Hayır | 52 | 26.80 | 5.94 | 2635.00 | -3.28 | 0.001** |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | U | Z | P |
| Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği | Evet | 146 | 133.39 | 18.78 | | | |
| | Hayır | 52 | 122.26 | 23.57 | 2719.50 | -3.03 | 0.002** |
| | Toplam | 198 | | | | | |

**p<0.01

Tablo 4.9’da görüldüğü gibi, öğretmenlerin çalıştıkları kurumdan memnun olup olmadıklarına göre yapısal stil, gelecek algısı ve kendilik algısı ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla

Mann Whitney-U Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Sırasıyla, U=3306.50, p=0.166; U=3206.00, p=0.094 ve U=3332.00, p=0.189).

Öğretmenlerin çalıştıkları kurumdan memnun olup olmadıklarına göre gruplar arasında aile uyumu, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinin puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney-U Testi yapılmıştır ve anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0.01$). Aile uyumu, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar ve psikolojik dayanıklılık ölçekleri puanları açısından çalıştıkları kurumlarından memnun olan öğretmenlerin lehine anlamlı bir fark vardır (Sırasıyla, U=2881.50, p=0.009; U=2828.00, p=0.006; U=2635.00, p=0.001 ve U=2719.50). Çalıştıkları kurumlarından memnun olan öğretmenlerin aile uyumu, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri çalıştıkları kurumlarından memnun olmayan öğretmenlerin aile uyumu, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur.

4.6.4. Öğretmenlerin Sosyodemografik Özellikleri ile Tükenmişlik Ölçeği ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Açısından Karşılaştırılması

Bu bölümde öğretmenlerin cinsiyet, yaş, medeni durum gibi demografik özellikleriyle öğretmenlerin Tükenmişlik Ölçeği ve alt ölçeklerinden aldıkları puanları açısından karşılaştırılması yapıldı.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yedinci olarak “Öğretmenlerin cinsiyetleri ile öğretmenlerin Tükenmişlik Ölçeğinin alt ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.10: Öğretmenlerin Cinsiyetleri ile Tükenmişlik Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Açısından Mann Whitney-U Testi ile Karşılaştırılması

| Grup | | N | X | SS | U | Z | P |
|---------------------------------|---------------|-----|-------|-------|---------|-------|--------|
| Duygusal tükenme alt ölçeği | Kadın | 137 | 10.97 | 5.86 | | | |
| | Erkek | 61 | 12.91 | 5.76 | 3551.00 | -2.22 | 0.026* |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | U | Z | P |
| Duyarsızlaşma alt ölçeği | Kadın | 137 | 2.50 | 2.88 | | | |
| | Erkek | 61 | 3.16 | 3.13 | 3517.50 | -1.80 | 0.071 |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | U | Z | P |
| Kişisel başarı hissi alt ölçeği | Kadın | 137 | 11.48 | 4.08 | | | |
| | Erkek | 61 | 11.40 | 4.03 | 4137.50 | -0.11 | 0.912 |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | U | Z | P |
| Tükenmişlik Ölçeği | Kadın | 137 | 24.97 | 9.66 | | | |
| | Erkek | 61 | 27.49 | 11.06 | 3637.00 | -1.45 | 0.145 |
| | Toplam | 198 | | | | | |

*p<0.05

Tablo 4.10'de görüldüğü gibi, öğretmenlerin cinsiyetlerine göre duyarsızlaşma, kişisel başarı hissi ve tükenmişlik ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney-UTesti yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Sırasıyla, U=3517.50, p=0.071; U=4137.50, p=0.912 ve U=3637.00, p=0.145).

Öğretmenlerin cinsiyetlerine göre gruplar arasında duygusal tükenme alt ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney-UTesti yapılmıştır ve anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0.05). Duygusal tükenme alt ölçeği puanları açısından erkeklerin aleyhine anlamlı bir fark vardır (U=3551.00, p=0.026). Erkeklerin duygusal tükenme düzeyleri kadınların duygusal tükenme düzeylerine oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde sekizinci olarak “Öğretmenlerin yaşlarına göre Tükenmişlik Ölçeğinin alt ölçeklerinden aldığı puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.11: Öğretmenlerin Yaşları ile Tükenmişlik Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

| Boyut | Boyut | N | r | P |
|--|--------------|----------|----------|----------|
| Duygusal tükenme alt ölçeği puanları | Yaş | 198 | -0.116 | 0.105 |
| Boyut | Boyut | N | r | P |
| duyarsızlaşma alt ölçeği puanları | Yaş | 198 | -0.186 | 0.009** |
| Boyut | Boyut | N | r | P |
| Kişisel başarı hissi alt ölçeği puanları | Yaş | 198 | -0.110 | 0.124 |
| Boyut | Boyut | N | r | P |
| Tükenmişlik ölçeği puanları | Yaş | 198 | -0.159 | 0.026* |

**p<0.01; *p<0.05

Tablo 4.11’de görüldüğü gibi, öğretmenlerin yaşları ile duygusal tükenme ve kişisel başarı hissi ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Spearman Korelasyon Testi yapılmış ve anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Sırasıyla; $r=-0.116$, $p=0.105$ ve $r=-0.110$, $p=0.124$).

Öğretmenlerin yaşları ile öğretmenlerin duyarsızlaşma ve tükenmişlik ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Öğretmenlerin yaşları arttıkça öğretmenlerin duyarsızlaşma ve tükenmişlik düzeylerinin düştüğü görülmüştür (sırasıyla, $r=-0.186$, $p=0.009$ ve $r=-0.159$, $p=0.026$).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde dokuzuncu olarak “Öğretmenlerin medeni durumları ile öğretmenlerin Tükenmişlik Ölçeğinin alt ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.12: Öğretmenlerin Medeni Durumlarına Göre Grupların Tükenmişlik Ölçeğinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi ile Karşılaştırılması

| Grup | | N | X | SS | sd | X ² | P |
|--|---------------|-----|-------|-------|----|----------------|-------|
| Duygusal tükenme alt ölçeği | Evli | 81 | 11.01 | 5.36 | | | |
| | Bekar | 106 | 12.10 | 5.95 | | | |
| | Boşanmış | 11 | 10.63 | 8.64 | 2 | 1.91 | 0.384 |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | sd | X ² | P |
| Duyarsızlaşma alt ölçeği | Evli | 81 | 2.30 | 2.42 | | | |
| | Bekar | 106 | 3.00 | 3.24 | | | |
| | Boşanmış | 11 | 2.72 | 3.66 | 2 | 1.44 | 0.485 |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | sd | X ² | P |
| Kişisel başarı hissi alt ölçeği | Evli | 81 | 11.35 | 4.03 | | | |
| | Bekar | 106 | 11.41 | 3.71 | | | |
| | Boşanmış | 11 | 12.72 | 6.90 | 2 | 0.16 | 0.919 |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | sd | X ² | P |
| Tükenmişlik Ölçeği | Evli | 81 | 24.67 | 9.75 | | | |
| | Bekar | 106 | 26.52 | 10.22 | | | |
| | Boşanmış | 11 | 26.09 | 12.55 | 2 | 1.33 | 0.512 |
| | Toplam | 198 | | | | | |

Tablo 4.12’de görüldüğü gibi, öğretmenlerin medeni durumları ile duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı hissi ve tükenmişlik ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Sırasıyla, $\chi^2=1.91$, $p=0.384$; $\chi^2=1.44$, $p=0.485$; $\chi^2=0.16$, $p=0.919$; $\chi^2=1.33$, $p=0.512$).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde onuncu olarak “Öğretmenlerin meslekteki çalışma sürelerine göre Tükenmişlik Ölçeğinin alt ölçeklerinden aldığı puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.13: Öğretmenlerin Meslekteki Çalışma Süreleri ile Tükenmişlik Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

| Boyut | Boyut | N | r | P |
|--|--------------|----------|----------|----------|
| Duygusal tükenme alt ölçeği puanları | Süre | 198 | 0.163 | 0.022* |
| Boyut | Boyut | N | r | P |
| duyarsızlaşma alt ölçeği puanları | Süre | 198 | 0.220 | 0.002** |
| Boyut | Boyut | N | r | P |
| Kişisel başarı hissi alt ölçeği puanları | Süre | 198 | -0.116 | 0.103 |
| Boyut | Boyut | N | r | P |
| Tükenmişlik ölçeği puanları | Süre | 198 | 0.201 | 0.005** |

**p<0.01; *p<0.05

Tablo 4.13'te görüldüğü gibi, öğretmenlerin meslekteki çalışma süreleri ile kişisel başarı hissi ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Sperman Korelasyon Testi yapılmış ve anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($r=-0.116$, $p=0.103$).

Öğretmenlerin meslekteki çalışma süreleri ile öğretmenlerin duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve tükenmişlik ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Öğretmenlerin meslekteki çalışma süreleri arttıkça duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve tükenmişlik düzeyleri artmakta olduğu görülmüştür (sırasıyla, $r=0.163$, $p=0.022$; $r=0.220$, $p=0.002$; $r=0.201$, $p=0.005$).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde onbirinci olarak “Öğretmenlerin mesleklerini isteyerek seçip seçmediği ile öğretmenlerin Tükenmişlik Ölçeğinin alt ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.14: Öğretmenlerin Mesleklerini İsteyerek Seçip Seçmediği ile Tükenmişlik Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Açısından Mann Whitney-U Testi ile Karşılaştırılması

| Grup | | N | X | SS | U | Z | P |
|---------------------------------|---------------|-----|-------|-------|---------|-------|---------|
| Duygusal tükenme alt ölçeği | Evet | 179 | 11.01 | 5.57 | | | |
| | Hayır | 19 | 16.84 | 6.31 | 822.00 | -3.70 | 0.001** |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | U | Z | P |
| Duyarsızlaşma alt ölçeği | Evet | 179 | 2.52 | 2.71 | | | |
| | Hayır | 19 | 4.42 | 4.47 | 1282.50 | -1.78 | 0.074 |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | U | Z | P |
| Kişisel başarı hissi alt ölçeği | Evet | 179 | 11.30 | 3.97 | | | |
| | Hayır | 19 | 13.00 | 4.67 | 1255.00 | -1.88 | 0.059 |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | U | Z | P |
| Tükenmişlik Ölçeği | Evet | 179 | 24.84 | 9.39 | | | |
| | Hayır | 19 | 34.26 | 13.05 | 920.50 | -3.28 | 0.001** |
| | Toplam | 198 | | | | | |

**p<0.01

Tablo 4.14'te görüldüğü gibi, öğretmenlerin mesleklerini isteyerek seçip seçmediğine göre duyarsızlaşma ve kişisel başarı hissi ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney-UTesti yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Sırasıyla, U=1282.50, p=0.074; U=1255.00, p=0.059).

Öğretmenlerin mesleklerini isteyerek seçip seçmediğine göre gruplar arasında duygusal tükenme ve Tükenmişlik Ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney-U Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0.01). Duygusal tükenme ve Tükenmişlik Ölçekleri puanları açısından mesleklerini isteyerek seçmeyen öğretmenlerin aleyhine anlamlı bir fark vardır (Sırasıyla, U=822.00, p=0.001; U=920.50, p=0.001). Mesleklerini isteyerek seçmeyen öğretmenlerin duygusal tükenme ve tükenmişlik düzeyleri mesleklerini isteyerek seçen öğretmenlerin duygusal tükenme ve tükenmişlik düzeylerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on ikinci olarak “Öğretmenlerin çalıştıkları kurumdan memnun olup olmadıkları ile öğretmenlerin Tükenmişlik Ölçeğinin alt ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.15: Öğretmenlerin Çalıştıkları Kurumdan Memnun Olup Olmadıkları ile Tükenmişlik Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Açısından Mann Whitney-U Testi ile Karşılaştırılması

| Grup | | N | X | SS | U | Z | P |
|---------------------------------|---------------|-----|-------|-------|---------|-------|---------|
| Duygusal tükenme alt ölçeği | Evet | 146 | 10.20 | 5.12 | 1989.50 | -5.09 | 0.001** |
| | Hayır | 52 | 15.42 | 6.22 | | | |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | U | Z | P |
| Duyarsızlaşma alt ölçeği | Evet | 146 | 2.10 | 2.32 | 2335.00 | -4.21 | 0.001** |
| | Hayır | 52 | 4.40 | 3.83 | | | |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | U | Z | P |
| Kişisel başarı hissi alt ölçeği | Evet | 146 | 11.41 | 4.21 | 3425.50 | -1.04 | 0.294 |
| | Hayır | 52 | 11.58 | 3.63 | | | |
| | Toplam | 198 | | | | | |
| Grup | | N | X | SS | U | Z | p |
| Tükenmişlik Ölçeği | Evet | 146 | 23.72 | 8.57 | 2320.00 | -4.16 | 0.001** |
| | Hayır | 52 | 31.42 | 12.02 | | | |
| | Toplam | 198 | | | | | |

**p<0.01

Tablo 4.15’te görüldüğü gibi, öğretmenlerin çalıştıkları kurumdan memnun olup olmadıklarına göre kişisel başarı hissi ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney-UTesti yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (U=3425.50, p=0.294).

Öğretmenlerin çalıştıkları kurumdan memnun olup olmadıklarına göre gruplar arasında duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve Tükenmişlik Ölçeği puanı açısından

istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney-UTesti yapılmış ve anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0.01$). Duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve Tükenmişlik Ölçekleri puanları açısından çalıştıkları kurumlarından memnun olmayan öğretmenlerin aleyhine anlamlı bir fark vardır (Sırasıyla, $U=1989.50$, $p=0.001$; $U=2335.00$, $p=0.001$; $U=2320.00$, $p=0.001$). Çalıştıkları kurumdan memnun olmayan öğretmenlerin duygusal tükenme ve tükenmişlik düzeyleri çalıştıkları kurumdan memnun olan öğretmenlerin duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve tükenmişlik düzeylerine oranla daha yüksek olarak saptanmıştır.

4.6.5. Öğretmenlerin Tükenmişlik ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelemesi

Bu bölümde öğretmenlerin Tükenmişlik Ölçeği ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişki için Spearman Korelasyon Analizi, tükenmişliğin psikolojik dayanıklılık üzerinde herhangi bir etkisinin olup olmadığını belirlemek için regresyon analizi yapıldı.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on üçüncü olarak “Öğretmenlerin Tükenmişlik Ölçeğinden aldığı puanlar ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden aldığı puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.16: Öğretmenlerin Tükenmişlik Ölçeğinden Aldıkları Puanlar ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

| Boyut | Boyut | N | r | p |
|-----------------------------|---|-----|--------|---------|
| Tükenmişlik Ölçeği puanları | Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanları | 198 | -0.495 | 0.001** |

**p<0.01

Tablo 4.16’da görüldüğü gibi, öğretmenlerin Tükenmişlik Ölçeğinden aldıkları puanlar ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Spearman Korelasyon Testi yapılmış ve negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=-0.495$, $p=0.001$). Öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyleri düştüğü saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on dördüncü olarak “Öğretmenlerin Tükenmişlik Ölçeğinden aldıkları puanların öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden aldıkları puanların üzerinde nasıl bir etkisi vardır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.17: Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi

| Bağımlı Değişken | Bağımsız Değişken | β | t | p | F | Model (p) | R^2 |
|-------------------------|-------------------|---------|--------|-------|--------|-----------|-------|
| Psikolojik dayanıklılık | Sabit | 159.466 | 47.569 | 0.001 | 86.401 | 0.001 | .306 |
| | Tükenmişlik | -1.126 | -9.295 | 0.001 | | | |

Tablo 4.17’de görüldüğü gibi, tükenmişlik düzeylerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerine etkisini belirlemek için yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=86.401$; $p<0.01$). Psikolojik dayanıklılık düzeyinin belirleyicisi olarak tükenmişlik düzeyi ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür ($R^2=0.306$). Öğretmenlerin tükenmişlik düzeyi psikolojik dayanıklılık düzeyini düşürdüğü saptanmıştır($\beta=-1.126$).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on beşinci olarak “Öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisinde cinsiyetin aracılık etkisi var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.18: Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisinde Cinsiyetin Aracılık Etkisi

| Bağımsız Değişken | Psikolojik dayanıklılık (Model 1) | | | Psikolojik dayanıklılık (Model 2) | | |
|-------------------|-----------------------------------|--------|-------|-----------------------------------|--------|-------|
| | β | t | p | β | t | p |
| Sabit | 159.466 | 47.569 | 0.001 | 160.419 | 34.846 | 0.001 |
| Cinsiyet | - | - | - | -0.812 | -0.303 | 0.762 |
| Tükenmişlik | -1.126 | -9.295 | 0.001 | -1.112 | -9.177 | 0.001 |
| F | 86.401 | | | 43.046 | | |
| Model (p) | 0.001 | | | 0.001 | | |
| R^2 | 0.306 | | | 0.306 | | |

Tablo 4.18’de görüldüğü gibi, model 1’de tükenmişlik düzeylerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerine etkisini belirlemek için yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=86.401$; $p<0.01$). Psikolojik dayanıklılık düzeyinin belirleyicisi olarak tükenmişlik düzeyi ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür ($R^2=0.306$). Öğretmenlerin tükenmişlik düzeyi psikolojik dayanıklılık düzeyini düşürmekte olduğu saptanmıştır ($\beta=-1.126$).

Model 2’de tükenmişlik, psikolojik dayanıklılık ile cinsiyet arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan hiyerarşik regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=43.046$, $p=0.001$). Psikolojik dayanıklılığın belirleyicisi olarak tükenmişlik değişkeni ile ilişkisinin(açıklayıcılık gücünün) düşük olduğu görülmüştür ($R^2=0.306$). Bireylerin tükenmişlik düzeyi psikolojik dayanıklılık düzeyini düşürmektedir ($\beta=-1.112$).

Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda tükenmişlik düzeyinin psikolojik dayanıklılık üzerinde doğrudan etkilediği bunun üzerinde cinsiyetin etkisi olmadığı saptanmıştır. Cinsiyet için Baron ve Kenny’nin belirlemiş olduğu aracılık şartları sağlanmadığından aracılık etkisinden söz edilememektedir (Baron ve Kenny, 1986, Akt. Şeşen, 2011).

SONUÇ

Özel eğitimde çalışan öğretmenlerin, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin orta düzeyde ve tükenmişlik düzeylerinin düşük düzeyde olduğu bulunmuştur.

Kadınların sosyal kaynak düzeyinin erkeklerin sosyal kaynak düzeyine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Erkeklerin duygusal tükenme düzeyinin kadınların duygusal tükenme düzeyine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Öğretmenlerin yaşları arttıkça, kendilik algısı düzeyleri artmaktadır. Öğretmenlerin yaşları ile duyarsızlaşma ve tükenmişlik düzeylerinin ise ters orantılı olduğu saptanmıştır. Öğretmenlerin yaşları arttıkça duyarsızlaşma ve tükenmişlik düzeyleri düşmektedir.

Evli öğretmenlerin aile uyumu düzeyinin, boşanmış olan öğretmenlerin aile uyumu düzeyinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bekar öğretmenlerin aile uyumu düzeyinin ise, boşanmış olan öğretmenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Evli öğretmenlerin sosyal kaynaklar düzeyinin bekar ve boşanmış olan öğretmenlerin sosyal kaynak düzeyinden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Öğretmenlerin çalışma süreleri arttıkça duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve tükenmişlik düzeyinin de artmakta olduğu görülmüştür.

Mesleklerini isteyerek seçen öğretmenlerin gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal kaynaklar ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin mesleklerini isteyerek seçmeyen öğretmenlere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Mesleklerini isteyerek seçmeyen öğretmenlerin duygusal tükenme ve tükenmişlik düzeyleri mesleklerini isteyerek seçen öğretmenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çalıştıkları kurumdan memnun olmayan öğretmenlerin aile uyumu, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin çalıştıkları kurumlarından memnun olan öğretmenlere göre daha düşük olduğu görülmüştür.

Çalıştıkları kurumlarından memnun olmayan öğretmenlerin duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve tükenmişlik düzeyleri çalıştıkları kurumlarından memnun olan öğretmenlere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Öğretmenlerin tükenmişlik düzeyi ile psikolojik dayanıklılık düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Öğretmenlerin tükenmişlik düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyi düşmektedir.

Öğretmenlerin tükenmişlik düzeyinin psikolojik dayanıklılık düzeyini düşürmekte olduğu saptanmıştır. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda tükenmişlik düzeyinin psikolojik dayanıklılığı doğrudan etkilediği, bunun üzerinde cinsiyetin psikolojik dayanıklılığı etkilemediği saptanmıştır. Cinsiyet için Baron ve Kenny'nin belirlemiş olduğu aracılık şartları sağlanmadığından aracılık etkisinden söz edilememektedir (Baron ve Kenny, 1986, Akt. Şeşen, 2011,79).

Özel Eğitimde Çalışan Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine İlişkin Tartışma: Özel eğitimde çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyi az sayıda araştırmada çalışılmıştır. Yapılan bu araştırmada özel eğitimde çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin orta düzeyde olduğu görülmüştür. Bu sonuç Karataş'ın (2016) araştırması ile uyumludur. Karataş'ın yaptığı araştırmada da özel eğitimde çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri orta düzeyde bulunmuştur. Uçar (2014) ise, özel eğitimde çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu sonucunu bulmuştur.

Yapılan araştırmada öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde cinsiyetin rolüne bakıldığında, anlamlı bir farklılık görülmemiş; fakat sosyal kaynaklar alt ölçeği puanlarının kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç Uçar'ın (2014) araştırması ile uyumludur. Uçar, araştırmasında öğretmenlerin aile uyumu ve sosyal kaynaklar alt ölçekleri puanlarının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Karataş (2016) ise, özel eğitimde çalışan öğretmenlerin

psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini saptamıştır.

Araştırmamızda öğretmenlerin yaşları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Kendilik algısı alt ölçeğinde ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Uçar'ın (2014) araştırmasında sosyal yeterlilik dışındaki tüm alt boyutlarda öğretmenlerin yaşı ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yalçın (2013) ilköğretim öğretmenleriyle yaptığı araştırmada, yaşla beraber psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Sezgin (2010) ve Karataş (2016) araştırmalarında bunun aksine yaş ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir ilişki saptamamışlardır.

Yapılan bu araştırmada öğretmenlerin medeni durumları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında sosyal kaynaklar ve aile uyumu alt ölçeklerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Evli olan öğretmenlerin aile uyumu ve sosyal kaynaklarının bekar ve boşanmış olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum araştırmamız için beklenen bir sonuçtur. Evli olanların sosyal çevrelerinden alacağı desteğin daha fazla olacağı düşünülmektedir. Uçar (2014) araştırmasında tüm alt ölçeklerden alınan puanların evlilerde bekarlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Karataş'ın (2016) araştırmasında ise, psikolojik dayanıklılık düzeyinin bekar olanların lehine olduğu görülmektedir. Gökmen (2014) ise, araştırmasında medeni durum değişkeninin psikolojik dayanıklılığı etkilemediği sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmamızda meslekte çalışma süresi ile öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Karataş (2016), meslekte çalışma süresi azaldıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin arttığı sonucuna varmıştır.

Araştırmamızda mesleğini isteyerek seçip seçmeme durumunun öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisine bakıldığında, mesleğini isteyerek seçen öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin seçmeyenlere göre daha yüksek

olduğu görülmüştür. Bu durum mesleğini kendileri seçen öğretmenlerin işlerini severek yapacakları ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olacağını düşündürmektedir.

Yapılan bu araştırmada öğretmenlerin çalıştıkları kurumdan memnun olup olmama durumu ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında, çalıştıkları kurumdan memnun olan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum araştırmamız için beklenen bir sonuçtur. Kişi çalıştığı yere kendini ait hissettiğinde ve çalıştığı kurumu sevdiğinde buna bağlı olarak psikolojik dayanıklılık düzeylerinin artacağı düşünülmektedir.

Özel Eğitimde Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerine İlişkin Tartışma: Çalışmamızda özel eğitimde çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür.

Yapılan bu araştırmada öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre tükenmişlik düzeylerine bakıldığında, erkeklerin duygusal tükenme düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Oruç (2007), Yiğit(2007) ve Aydemir'in (2013) araştırmalarında ise, cinsiyet değişkeninin tükenmişlik üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Türe (2008), erkek öğretmenlerin tükenmişliğin duyarsızlaşma boyutu puanının kadın öğretmenlere göre daha yüksek olduğunu bulmuş; fakat duygusal tükenme boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Dolayısıyla araştırmamız bu çalışmalarla tutarlılık sağlamamıştır. Çokluk (1999) ve Özmen (2001) ise, bizim araştırmamızın aksine, duygusal tükenme boyutunda kadınların erkeklere göre daha fazla duygusal tükenme yaşadıkları sonucunu bulmuştur.

Çalışmamızda yaş değişkeninin öğretmenlerin tükenmişlik düzeyi üzerindeki etkisi incelendiğinde, negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Öğretmenlerin yaşları arttıkça duyarsızlaşma ve tükenmişlik düzeyleri düşmektedir. Bu sonuç araştırmamızda beklenen bir sonuçtur. Aydemir (2013) yaş değişkeninin tükenmişlik ile anlamlı bir ilişkisi olmadığını, fakat duyarsızlaşmanın tükenmişlikle negatif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Tümkaya (1996) ve Karahan'ın (2008),

araştırmalarında yaş değişkeninin kişisel başarı alt ölçeğinde anlamlı bir fark yarattığını belirtmişlerdir.

Yapılan araştırmamızda öğretmenlerin medeni durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görölmüştür. Özel eğitimde çalışan öğretmenlerin medeni durumlarının tükenmişlikleri ile ilgisinin olmadığı söylenebilir. Bu sonuç Yiğit'in (2007) çalışmasıyla uyumludur. Izgar (2000) ise, çalışmasında duygusal tükenme ve kişisel başarı hissi alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulmuştur.

Araştırmamızda özel eğitimde çalışan öğretmenlerin meslekte çalışma süreleri ile tükenmişlik düzeylerine etkisine bakıldığında, pozitif yönde anlamlı bir ilişki görölmüştür. Öğretmenlerin meslekte çalışma süresi arttıkça tükenmişlik düzeyleri de artmaktadır. Aynı zamanda duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt ölçeklerinin düzeyleri de artmaktadır. Bu sonuç yıllar geçtikçe tükenmişlik düzeylerinde bir artmanın yaşandığı seklinde yorumlanabilir. Ulaşılan sonuç Türe'nin (2008) bulduğu sonuçla uyumludur. Akçamete ve arkadaşları (2001) ile Aksoy (2007), öğretmenlerin meslekte çalışma sürelerinin tükenmişlik üzerinde etkisinin olmadığı sonucuna varmışlardır.

Araştırmamızda öğretmenleri mesleği isteyerek seçip seçmeme durumunun tükenmişlik düzeylerine etkisi incelendiğinde, mesleğini isteyerek seçmeyen öğretmenlerin duygusal tükenme alt ölçeği ve tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum mesleğini isteyerek seçmeyen öğretmenlerin işinde daha fazla duygusal olarak tükenmişlik yaşadığı seklinde yorumlanabilir.

Yapılan bu çalışmada öğretmenlerin çalıştıkları kurumdan memnun olup olmama durumlarının tükenmişliğe olan etkisine bakıldığında, çalıştığı kurumdan memnun olmayan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin yüksek olduğu görölmektedir. Bu durum öğretmenlik yapan kişinin başka bir bölümü kazanamadığı veya çevrenin baskısı üzerine bu mesleği seçmiş olabileceği seklinde yorumlanabilir. Aynı şekilde özel eğitim alanında çalışmayı da birtakım zorunluluklardan dolayı seçmiş olabilir. Bu kişiler meslek seçimini isteyerek yapmadıklarından dolayı daha fazla tükenmişlik yaşadıkları

söylenbilir. Bu sonuçların aksine Vızlı (2005) ve Aksoy (2007) mesleği isteyerek seçme ile tükenmişlik düzeyi arasında anlamlı bir fark bulmamışlardır.

Araştırmamızın hipotezlerinden biri olan psikolojik dayanıklılık ve tükenmişliğin birbirine olan etkisi incelendiğinde, negatif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Bu durum öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olmasının onların tükenmişlik konusunda daha az risk altında olmalarını sağladığını gösterir.

Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları yüksek olduğunda olumsuz koşullardan daha az etkilenir ve tükenmişlik yaşama olasılıkları düşer. Bu sonuç, Bitmiş ve arkadaşlarının (2013) çalışma sonuçlarıyla uyumludur.

Çalışmamızın bir başka hipotezi olan, cinsiyetin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik üzerindeki etkisi incelendiğinde herhangi bir aracılık etkisi saptanmamıştır. Bu durum farklı öğretmenlerin farklı branş, yaş, medeni durum gibi özelliklere sahip olmasıyla açıklanabilir.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

1. Araştırma İstanbul ilinde özel eğitimde çalışan 198 öğretmen ile sınırlı kalmıştır. Sonuçların genellenebilmesi için bu sayı daha da artırılarak farklı illerde çalışan öğretmenlerin de ele alındığı bir çalışma yapılabilir.

2. Çalışmamızda cinsiyet, yaş medeni durum, meslekte çalışma süresi, mesleği isteyerek seçip seçmeme ve çalıştığı kurumdan memnun olup olmama değişkenleri ele alınmıştır. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda çalışılan engel grupları, çalışılan okul türü, iş arkadaşlarından destek görüp görmeme gibi değişkenler de çalışılabilir.

3. Bu çalışmada yalnız özel eğitimde çalışan öğretmenler ele alınmıştır. Aynı konu devlet okullarında ve diğer okul türlerinde çalışan öğretmenlerle karşılaştırılarak da ele alınabilir.

4. Tükenmişlik ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin birbirine olan etkisinde sadece cinsiyetin aracılık rolüne bakılmıştır. Bu etki üzerinde diğer değişkenlerin de aracılık etkisi olabilir. Gelecek çalışmalarda diğer değişkenlerin aracılık etkisi de incelenebilir.

5. Çok önemli bir alan olan eğitimin niteliğinin artırılabilmesi için eğitimcilerin şartlarının iyileştirilmesi gereklidir. Öğretmenlerin dayanıklılık düzeylerinin artmasıyla yaşadıkları olumsuzluklar karşısında daha az etkilenecek ve tükenmişlik yaşama olasılıkları da düşecektir. Bu nedenle bu çalışma, öğretmenlerin daha verimli bir performans gösterebilmeleri için tükenmişlik düzeylerini azaltıcı önlemlerin alınması ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırıcı çalışmalar yapılmasında yol gösterici olabilir.

6. Özel eğitim alanında öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmaları için neler yapabilecekleri ve tükenmişlikle nasıl başa çıkabilecekleri konusunda, kurumdaki psikologlar tarafından hizmet içi eğitimler düzenlenebilir.

KAYNAKÇA

- Akdoğan M. (2009). ‘Büyük Ölçekli İşletmelerde Çalışan Ofis İş Görenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Kişisel, Örgütsel ve Kişilerarası Faktörlere Göre Yordanması’. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Ardıç, K.,Polatçı, S. (2008). ‘Tükenmişlik Sendromu Akademisyenler Üzerine Bir Uygulama’. Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi,Cilt:10 Sayı:2, ss. 69-96.
- Ardıç, K.,Polatçı, S. (2009). ‘Tükenmişlik Sendromu ve Madalyonun Öbür Yüzü:İşle Bütünleşme. Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Sayı: 32, ss.21-46.
- Arı G., Bal E. (2008). ‘Tükenmişlik Kavramı: Birey ve Örgütler Açısından Önemi’ Celal Bayar Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi, Cilt: 15 Sayı :1, ss. 131-148.
- Arık A., Turunç Ö. (2016). ‘Tükenmişlik ve Örgütsel Bağlılık İlişkisinde Demografik Değişkenlerin Rolü: Isparta Sağlık Çalışanlarında Bir Uygulama’ Toros Üniversitesi İ.İ.S.B.F.Sosyal Bilimler Dergisi Yıl:3 Sayı:6, ss. 109-130.
- Akten S. (2007). ‘Rehber Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi’. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Aydemir H. (2013). ‘Özel Eğitim Alanında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyleri ve Yaşam doyumlarının İncelenmesi’. Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

- Aydoğdu T. (2013). ‘Bağlanma Stilleri, Bağa ıkma Stratejileri ile Psikolojik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Basım N., etin F. (2011). ‘Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’nin Güvenilirlik ve Geçerlilik alışması’ Türk Psikiyatri Dergisi, 22(2):104-117.
- Başoren, M. (2005). ‘eşitli Değişkenlere Göre Rehber ğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi’. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Zonguldak.
- Budak G.,Sürgevil O. (2005). ‘Tükenmişlik Ve Tükenmişliği Etkileyen rgtsel Faktörlerin Analizine İlişkin Akademik Personel zerinde Bir Uygulama’ D.E..İ.İ.B.F. Dergisi Cilt: 20, Sayı:2, ss:95-108.
- Budak S. (2005). ‘Psikoloji Sözlüğü’, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.
- am Z. (2010), ‘İlköğretim Okullarında Görev Yapan ğretmenlerin Maruz Kaldıkları Yıldırma Eylemleri ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişki’.Yüksek Lisans Tezi.Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- elik M. (2015). ‘ğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği ile Tükenmişlikleri Arasındaki İlişki’. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- imen M. (2000). ‘Türk Silahlı Kuvvetleri Sağlık Personelinin Tükenmişlik, İş Doyumu , Kuruma Bağlılık ve İşten Ayrılma Niyetlerine İlişkin Bir Alan Araştırması’. Doktora Tezi. Gülhane Askeri Tıp Akademisi, Ankara.

- Çokluk Ö. (1999). 'Zihinsel ve İşitme Engelli Okullarında Görev Yapan Yönetici ve Öğretmenlerde Tükenmişliğin Kestirilmesi' Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Demirbaş A. (2006). 'Üç Farklı Hastanenin Yöneticilerinin ve Klinikte Çalışan Sağlık Personelinin Tükenmişlik Durumları'. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara üniversitesi, Ankara.
- Dilber E. (2009). 'İlköğretim Öğretmenlerinin Tükenmişlik Yaşantıları ve Yeterlilik Algıları İstanbul Kartal İlçesi Örneği'.Yüksek Lisans Tezi.Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Dincerol C. (2013). 'Tükenmişlik Sendromunun Mesleki Tükenmişlik ve İş Tükenmişliği Açısından İncelenmesi: Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama'. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Izgar H. (2000). 'Okul Yöneticilerinin Tükenmişlik Düzeyleri, Nedenleri ve Bazı Etken Faktörlere Göre İncelenmesi'. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- İçerli L., Yıldırım M.H. (2010). 'Tükenmişlik Sendromu: Maslach ve Kopenhag Tükenmişlik Ölçeklerinin Karşılaştırmalı Analizi'. Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi, Cilt 2, Sayı 1, ISSN: 1309 -8039 sayfa 124.
- Gökmen B. (2014). 'Özel Eğitim Okulu Yöneticilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve İş Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (İstanbul Örneği)'. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.

- Karahan Ş. (2008). ‘Özel Eğitim Okullarında Çalışan Eğitimcilerin Öz Yeterlilik Algılarının ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi’. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Karapınar M. (2012). ‘Bankacılık Sektöründe Çalışanların Tükenmişlik Düzeylerinin Maslach ve Kopenhag Kriterlerine Göre Ölçülmesi ve Karşılaştırılması’. Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- Karasar, N. (2009). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Karataş R. (2016). ‘Özel Eğitim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi’. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kaya E. (2013). ‘Özel Eğitim Kurumlarında Meslek Dersi Yapan Meslek Dersi Öğretmenlerinin Yeterlilikleri (Özel Eğitim Uygulama Merkezi, İş Uygulama Merkezi, Mesleki Eğitim Merkezi)’. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kurt N. (2011) ‘Çevik Kuvvet Polislerinin Stresler Başa Çıkma Tutumları, Psikolojik Dayanıklılıkları ve İş Doyumu Düzeyleri’. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Mutlu O. (2015). ‘Özel Eğitim Kurumlarındaki Rehberlik Hizmetlerinin İşlevi Hakkında Veli Görüşlerinin İncelenmesi’. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.

- Nart S. (2015). 'Tükenmişliğe Etki eden Faktörler ve Tükenmişliğin Yaratıcılık Üzerine Etkisi: Televizyon Programları Yapımcılığı Sektörüne Yönelik Bir Araştırma'. Doktora Tezi. Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.
- Okutan, E., Yıldız, Ş., Konuk, F. (2013). 'İş Hayatında Tükenmişlik Sendromu: Finans ve Muhasebe Çalışanlarının Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesine İlişkin Bir Çalışma'. Çankırı Karatekin Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Cilt 3, Sayı 2, ss.1-17.
- Oruç S. (2007). 'Özel Eğitim Alanında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Adana İli Örneği)'. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Öz F., Yılmaz E. (2009). 'Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlık'. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi, 82-89.
- Özdamar K. (2004). 'Paket Programlar ile İstatistiksel Veri Analizi (Çok Değişkenli Analizler)', 5. Baskı, Kaan Kitabevi, Eskişehir.
- Seçer İ. (2011). 'Psikolojik Danışmanların Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi'. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Sıklar, E., Tunalı, D. (2012). 'Çalışanların Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi: Eskişehir Örneği'. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı:33, ss. 73-84.

- Silah, M. (2001). 'Çalışma Psikolojisi'. Selim Kitabevi Yayınları, Ankara.
- Şerefoğlu S., Yıldız H., Yücel Ü. (2014). 'Öğretmenlerde Tükenmişlik: Tükenmişliğin Göstergeleri ve Bu Göstergelerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi'. Eğitim ve Bilim Dergisi, Cilt 39, Sayı 174, ss. 348-364.
- Şeşen H. (2011). 'Adalet Algısının Tükenmişliğe Etkisi: İş Tatmininin Aracı Değişken Rolünün Yapısal Eşitlik Modeli ile Testi' 15.02.2011.ss. 67-90.
- Tekin E. (2011). 'Askeri Hastanelerde Çalışan Hemşirelerin Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi'. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Terzi Ş. (2005). 'Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli'. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Tümkaya S. (1996). 'Öğretmenlerdeki Tükenmişlik Görülen Psikolojik Belirtiler ve Başa Çıkma Davranışları'. Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Türe M. (2008). 'Özel Eğitim Sektöründe Çalışan Bireysel Eğitimcilerin Tükenmişlik Düzeyleri'. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Türkmen C. (2010). 'Örgütlerde Riskli Meslek Gruplarında Çalışan Personelin Tükenmişlik Düzeylerinin Mesleki Doyumlarına Etkisi: Denizli'de Sağlık Teşkilatında Görev Yapan Kamu Çalışanları Üzerinde Bir Araştırma'. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

- Uçar T. (2014). ‘Özel Eğitim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin ve Mesleki Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (İstanbul İli Avrupa Yakası Örneği)’. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Vızlı C. (2005). ‘Görme Engelliler İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerle Normal İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Karşılaştırılması Üsküdar İlçesi Örneği’. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Yalçın S. (2013). ‘İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ile Stres, Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik İyimserlik Arasındaki İlişki’. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Yıldız C. (2015). ‘Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Yaşam Doyumları ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’. Yüksek Lisans Tezi. Toros Üniversitesi, Mersin.
- Yiğit A. (2007). ‘Özel Eğitim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin İş Doyumu, Tükenmişlik ve Ruh Sağık düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi’. Yüksek Lisans Tezi. Niğde Üniversitesi, Niğde.
- Zengin B. (2013). ‘Özel Eğitime Muhtaç Çocuğa Sahip ebeveynlerin Algıladıkları Sosyal Destek, Psikolojik Dayanıklılık ve Umut Düzeyleri’. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.

https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2012_10/10111011_ozel_egitim_kanun_hukmunda_kararname.pdf, Erişim: 12.01.2017

EK1- KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz

1.() Kadın 2.() Erkek

Yaşınız

.....

Medeni Durumunuz

1.() Evli 2.() Bekar 3.() Boşanmış

Branşınız

.....

Meslekte Çalışma Süresiniz

.....yıl

Mesleği isteyerek mi seçtiniz?

1.()Evet 2.()Hayır

Çalıştığınız kurumdan memnun musunuz?

1.()Evet 2.()Hayır

EK2- MASLACH TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda belli bazı duyguları ve durumları içeren ifadeler yer almaktadır. Bu ifadelerde belirtilen duygu ve durumları hangi sıklıkta yaşadığınızı düşünerek size en uygun olan seçeneği işaretlemeniz gerekmektedir.

| SORU | MADDELER | HiçbirZa | Çok | Bazen | ÇoğuZam | Her |
|-------------|---|-----------------|------------|--------------|----------------|------------|
| 1 | Kendimi işimden duygusal olarak uzaklaşmış hissediyorum. | | | | | |
| 2 | İş gününün sonunda kendimi bitkin hissediyorum. | | | | | |
| 3 | Sabah kalktığımda bir gün daha bu işi kaldıramayacağımı hissediyorum. | | | | | |
| 4 | Öğrencilerimin ne hissettiğini hemen anlarım. | | | | | |
| 5 | Bazı öğrencilere sanki insan değilmiş gibi davrandığımı fark ediyorum. | | | | | |
| 6 | Bütün gün öğrencilerle uğraşmak benim için gerçekten çok yıpratıcı. | | | | | |
| 7 | Öğrencilerin sorunlarına en uygun çözüm yolunu bulurum. | | | | | |
| 8 | Yaptığım işten yıldığımı hissediyorum. | | | | | |
| 9 | Yaptığım iş sayesinde öğrencilerin yaşamına katkıda bulunduğuma inanıyorum. | | | | | |
| 10 | Bu işte çalışmaya başladığımdan beri insanlara karşı sertleştim. | | | | | |
| 11 | Bu işin giderek beni katılaştırmasından korkuyorum. | | | | | |
| 12 | Çok şeyler yapabilecek güçteyim. | | | | | |
| 13 | İşimin beni kısıtladığını hissediyorum. | | | | | |
| 14 | İşimde çok fazla çalıştığımı hissediyorum. | | | | | |
| 15 | Öğrencilere ne olduğu umrumda değil. | | | | | |
| 16 | Doğrudan doğruya öğrencilerle çalışmak bende çok fazla stres yaratıyor. | | | | | |
| 17 | Öğrencilerle armada rahat bir hava yaratıyorum. | | | | | |
| 18 | Öğrencilerle yakın bir çalışmadan sonra kendimi rahatlamış hissediyorum. | | | | | |
| 19 | Bu işte birçok kayda değer başarı elde ettim. | | | | | |
| 20 | Yolun sonuna geldiğimi hissediyorum. | | | | | |
| 21 | İşimdeki duygusal sorunlara serinkanlılıkla yaklaşırım. | | | | | |
| 22 | Öğrencilerin bazı problemlerini sanki ben yaratmışım gibi davrandıklarını hissediyorum. | | | | | |

EK- 3 YETİŞKİNLER İÇİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda duygusal yapınızla ilgili ifadeler yer almaktadır. Her bir durum için üst satırda yer alan ifadeyi, alt satırda yer alan seçeneklerden hangisi sizin için daha iyi tamamlıyorsa yakınlık derecesine göre uygun kutucuğa (X) şeklinde işaretleyiniz.

| | |
|---|---|
| 1. Beklenmedik bir olay olduğunda... | |
| Her zaman bir çözüm bulurum | Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem |
| 2. Gelecek için yaptığım planların... | |
| Başarılması zordur | Başarılması mümkündür |
| 3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır... | |
| Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda | Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda |
| 4. ...olmaktan hoşlanıyorum | |
| Diğer kişilerle birlikte | Kendi başıma |
| 5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı... | |
| Benimkinden farklıdır | Benimkiyle aynıdır |
| 6. Kişisel konuları ... | |
| Hiç kimseyle tartışmam | Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle tartışabilirim |
| 7. Kişisel problemlerimi... | |
| Çözmem | Nasıl çözebileceğimi bilirim |
| 8. Gelecekteki hedeflerimi... | |
| Nasıl başaracağımı bilirim | Nasıl başaracağımdan emin değilim |
| 9. Yeni bir iş/projeye başladığımda ... | |
| İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım | Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim |
| 10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak | |
| Önemli değildir | Çok önemlidir |
| 11. Ailemle birlikteyken kendimi ...hissederim | |
| Çok mutlu | Çok mutsuz |
| 12. Beni ... | |
| Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir | Hiç kimse cesaretlendiremez |
| 13. Yeteneklerim... | |
| Olduğuna çok inanırım | Konusunda emin değilim |
| 14. Geleceğimin ...olduğunu hissediyorum | |
| Ümit verici | Belirsiz |
| 15. Şu konuda iyiyimdir... | |
| Zamanımı planlama | Zamanımı harcama |
| 16. Yeni arkadaşlık konusu ...bir şeydir | |
| Kolayca yapabildiğim | Yapmakta zorlandığım |

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| 17. Ailem şöyle tanımlanabilir ... | | | | |
| Birbirinden bağımsız | | | | Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş |
| 18. Arkadaşlarımın arasındaki ilişkiler ... | | | | |
| Zayıftır | | | | Güçlüdür |
| 19. Yargılarıma ve kararlarıma ... | | | | |
| Çok fazla güvenmem | | | | Tamamen güvenirim |
| 20. Geleceğe dönük amaçlarım ... | | | | |
| Belirsizdir | | | | İyi düşünülmüştür |
| 21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ... | | | | |
| Günlük yaşamımda yoktur | | | | Günlük yaşamımı kolaylaştırır |
| 22. Yeni insanlarla tanışmak ... | | | | |
| Benim için zordur | | | | Benim iyi olduğum bir konudur |
| 23. Zor zamanlarda, ailem ... | | | | |
| Geleceğe pozitif bakar | | | | Geleceği umutsuz görür |
| 24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında... | | | | |
| Bana hemen haber verilir | | | | Bana söylenmesi bir hayli zaman alır |
| 25. Diğerleriyle beraberken | | | | |
| Kolayca gülerim | | | | Nadiren gülerim |
| 26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır: | | | | |
| Birbirlerini desteklemez biçimde | | | | Birbirlerine bağlı biçimde |
| 27. Destek alırım | | | | |
| Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden | | | | Hiç kimseden |
| 28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır | | | | |
| Her şeyi umutsuzca gören bir | | | | Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma |
| 29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ... | | | | |
| Zordur | | | | Kolaydır |
| 30. İhtiyacım olduğunda ... | | | | |
| Bana yardım edebilecek kimse yoktur | | | | Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır |
| 31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ... | | | | |
| Başa çıkmaya çalışırım | | | | Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır |
| 32. Ailemde şunu severiz ... | | | | |
| İşleri bağımsız olarak yapmayı | | | | İşleri hep beraber yapmayı |
| 33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri ... | | | | |
| Yeteneklerimi beğenirler | | | | Yeteneklerimi beğenmezler |

ÖZGEÇMİŞ

12 Eylül 1989 İstanbul doğumluyum. Lise eğitimimi Bakırköy Lisesi'nde tamamladım. 2007 yılında İstanbul Bilim Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nü kazandım. 2011 yılında lisans eğitimimi tamamladım. Aynı yıl halen çalışmakta olduğum özel eğitim okulunda çalışmaya başladım. Burada psikolog ve eğitim koordinatörü olarak görevime devam etmekteyim. 2014 yılında Beykent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programına başladım. Yabancı dilim İngilizcedir.

Tuğçe NURHAT