



T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Eğitim Yönetimi Tezli Yüksek Lisans Programı

**ÖĞRETMENLERİN TÜKENMİŞLİK VE
MÜKEMMELİYETÇİLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yusuf SANCAR
Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Sadık KARTAL
II. Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Neşe ÖZTÜRK GÜBEŞ

Burdur, 2020

T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Eğitim Yönetimi Tezli Yüksek Lisans Programı

ÖĞRETMENLERİN TÜKENMİŞLİK VE
MÜKEMMELİYETÇİLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Yusuf SANCAR
Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Sadık KARTAL
II. Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Neşe ÖZTÜRK GÜBEŞ

Burdur, 2020



MAKÜ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS JÜRİ ONAY FORMU

M.A.K.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 27/05/2020 tarih ve 385/5 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından 17/06/2020 tarihinde tez savunma sınavı yapılan Yusuf SANCAR'ın "Öğretmenlerin Tükenmişlik ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki" konulu tez araştırması Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ

ÜYE (TEZ DANIŞMANI) : Prof. Dr. Sadık KARTAL

ÜYE : Prof. Dr. Cevat ELMA

ÜYE : Doç. Dr. Emine ÖNDER

ONAY

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../.....
tarih ve/..... sayılı kararı.

İMZA / MÜHÜR

BİLDİRİM

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu taahhüt edip, tezimin kaynak göstermek koşuluyla aşağıda belirttiğim şekilde fotokopi ile çoğaltılmasına izin veriyorum.

[] Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[] Tezim/Raporum sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

[] Tezimin/Raporumun 2 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Yusuf SANCAR

17/06/2020

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim ders süresince bilgi ve tecrübeleriyle çalışmama yön veren, zorlu tez yazım sürecinde yol gösteren ve tez yazımının durakladığı zamanlarda beni gayretlendirip teşvik eden danışman hocam Prof. Dr. Sadık KARTAL'a ve çalışmamda zorlandığım zamanlarda yardımcı olup destek veren zamanını ve emeğini esirgemeyen danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Neşe ÖZTÜRK GÜBEŞ'e teşekkür eder ve saygılarımı sunarım.

Yüksek Lisans eğitimim boyunca bilgilerinden ve deneyimlerinden yararlandığım şahsıma bilimsel bakış açısı kazandıran değerli hocalarım Doç. Dr. Emine ÖNDER'e, Doç. Dr. Öznur TULUNAY ATEŐ'e ve Dr. Öğr. Üyesi Özgür ÖNEN'e teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca benim her zaman yanımda olan ve her zaman desteklerini hissettiğim, eğitim hayatım boyunca her türlü fedâkarlığı yapan, beni bugünlere getiren, hep arkamda olduklarını bildiğim babam Adem SANCAR'a, annem Nevriye SANCAR'a ve ağabeyim Dr. Erdal SANCAR'a sonsuz teşekkür ederim.

Öğretmenlerin Tükenmişlik ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki (Yüksek Lisans Tezi)

Yusuf SANCAR

ÖZ

Bu araştırmada ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin tükenmişlikleri ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Afyonkarahisar ili Dinar ilçesindeki ilkököl, ortaokul ve liselerde görev yapan öğretmenler oluşturmaktadır. Araştırmanın evrenini oluşturan Dinar ilçesinde 2018-2019 eğitim öğretim yılı içinde görev yapan öğretmenlerden çalışmaya katılanlardan kayıp verilerin ve uç değerlerin çıkarılmasından sonra çalışma grubunun hacmi 321 öğretmen olarak tespit edilmiştir. Araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmış olup, veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Öğretmenlerden elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS 22 programı kullanılmıştır. Öğretmenlerin demografik ve mesleğe yönelik özellikleri ile ilgili dağılımlarının gösteriminde yüzde ve frekans kullanılmıştır. Öğretmenlerin alt boyutlardan aldıkları puanların öğretmenlerin demografik ve meslekleri ile ilgili özelliklerine göre farklılaşma durumlarının araştırılmasında bağımsız örneklemeler için t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Saha araştırması sonucunda elde edilen verilerin değerlendirilmesinde %95 güven düzeyi dikkate alınmıştır. Sonuç olarak araştırmaya katılan öğretmenlerin tükenmişlik alt boyutlarının ve genel tükenmişlik puanlarının düşük olduğu tespit edilmiştir. Korelasyon sonuçlarına göre öğretmenlerin tükenmişlikleri ile mükemmeliyetçilik boyutlarından düzen ve yüksek standartlar ile negatif yönde, çelişki ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıca erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre duyarsızlaşma ve tatminsizlik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte tükenmişliğin boyutlarından kişisel başarı eksikliği alt boyutunda mesleki kıdeme göre ve duyarsızlaşma alt boyutunda okul kademesine göre anlamlı farklılık belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Mükemmeliyetçilik, Öğretmen, Tükenmişlik

Sayfa Adedi : 93

Danışman : Prof. Dr. Sadık KARTAL

İkinci Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Neşe ÖZTÜRK GÜBEŞ

**The Relationship Between Burnout and Perfectionism Levels of Teachers
(Master Thesis)**

Yusuf SANCAR

ABSTRACT

In this study, it was aimed to analyze the relationship between perfectionism levels and burnouts of teachers who work in primary and secondary school education. For the aim of this, relational scanning model was used in the study. Teachers, working in highschools, secondary schools and primary schools in province of Afyonkarahisar, district of Dinar, constitute the world of this study. The volume of the study group was determined as 321 teachers after the missing data and extreme values were removed from the teachers who participated in the study in the 2018-2019 academic year in Dinar district, which constitutes the world of the research. In the study, quantitative research method was used and questionnaire was used as data collection tool. To analyze the datas procured by teachers, IBM SPSS 22 program was used. The percentage and frequency was used to show the distributions which are related to teachers' demographical and occupation oriented properties. The independent samples t- Test and one-way variance analysis (ANOVA) was used for to search differentiation situations in which teachers' points from sub-dimensions and their demographical, job-related specialities are handled. In the assessment of datas got as a result of field research, 95% level of trust was taken into consideration. Consequently, it was determined that in this research, teachers' dimensions of burnout and the points of burnout are low. According to correlation results, there are significant relations in teachers' burnout and perfectionism dimensions with high standards and layout in negative way, with contradiction in positive way. Also, it was determined that male teachers' level of desensitization and discontentedness is higher than female ones. However, a significant difference was determined according to school level in desensitization sub-dimension and according to occupational seniority in lack of personal success sub-dimension which is one of the dimensions of burnout.

Key Words : Burnout, Perfectionism, Teacher.

Page Number : 93

Supervisor : Prof. Dr. Sadık KARTAL

Co-supervisor : Dr. Instructor Neşe ÖZTÜRK GÜBEŞ

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZ	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	ix
TABLolar DİZİNİ	x
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Problem Cümlesi.....	3
1.2.1. Alt Problemler.....	3
1.3. Araştırmanın Amacı	3
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Sayıtlar	5
1.6. Sınırlılıklar.....	5
1.7. Tanımlar	5
BÖLÜM II.....	6
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
2.1. Kuramsal Çerçeve.....	6
2.1.1. Tükenmişlik Kavramı.....	6
2.1.2. Tükenmişlik Boyutları.....	7
2.1.2.1. Duygusal Tükenme.....	7
2.1.2.2. Duyarsızlaşma.....	7
2.1.2.3. Bireysel Başarı Düşüklüğü.....	8
2.1.3. Tükenmişlik Modelleri.....	8
2.1.3.1. Edelwich ve Brodsky Tükenmişlik Modeli.....	8
2.1.3.2. Pines Tükenmişlik Modeli.....	9
2.1.3.3. Pearlman ve Hartman Tükenmişlik Modeli.....	9
2.1.3.4. Meier Tükenmişlik Modeli.....	10

2.1.3.5. Cherniss Tükenmişlik Modeli.....	10
2.1.4. Tükenmişliğin Belirtileri.....	10
2.1.4.1. Fiziksel Belirtiler.....	11
2.1.4.2. Davranışsal Belirtiler.....	11
2.1.4.3. Psikolojik Belirtiler.....	11
2.1.5. Tükenmişliğin Nedenleri.....	12
2.1.5.1. Bireysel Nedenler.....	12
2.1.5.2. Çevresel Nedenler.....	13
2.1.6. Tükenmişliğin Sonuçları.....	14
2.1.7. Tükenmişlikle Mücadele Yolları.....	14
2.1.8. Mükemmeliyetçilik Kavramı.....	16
2.1.9. Mükemmeliyetçilik Boyutları.....	17
2.1.9.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik.....	17
2.1.9.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik.....	17
2.1.10. Mükemmeliyetçilik Kuramları.....	18
2.1.10.1. Psikanalitik Kuram.....	18
2.1.10.2. Bireysel Psikoloji Kuramı.....	19
2.1.10.3. Bütüncül Kuram.....	19
2.1.10.4. Bilişsel Kuram.....	19
2.1.10.5. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	19
2.1.11. Mükemmeliyetçilik Özellikleri.....	20
2.2. İlgili Araştırmalar.....	22
2.2.1. Tükenmişlikle İlgili Araştırmalar.....	22
2.2.2. Mükemmeliyetçilikle İlgili Araştırmalar.....	26
2.2.3. Tükenmişlik ve Mükemmeliyetçilik ile İlgili Araştırmalar.....	30
BÖLÜM III.....	34
YÖNTEM.....	34
3.1. Araştırmanın Modeli.....	34
3.2. Çalışma Grubu.....	34
3.3. Veri Toplama Aracı.....	35
3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu.....	35
3.3.2. Maslach Tükenmişlik Ölçeği.....	35

3.3.3. Almost Perfectionism Scale (APS) Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....	37
3.4. Araştırmanın Veri Analizi	40
BÖLÜM IV	41
BULGULAR VE YORUMLAR.....	41
4.1. Araştırmada Yer Alan Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistik Bulguları	41
4.2. Araştırmanın Birinci Alt Problemine Ait Bulgular	42
4.3. Araştırmanın İkinci Alt Problemine Ait Bulgular	43
4.4. Araştırmanın Üçüncü Alt Problemine Ait Bulgular.....	43
4.4.1. Öğretmenlerin Cinsiyetine Göre Tükenmişlik ve Mükemmeliyetçilik Düzeyi.	44
4.4.2. Öğretmenlerin Medeni Durumuna Göre Tükenmişlik ve Mükemmeliyetçilik Düzeyi.....	45
4.4.3. Öğretmenlerin Mesleki Kıdemine Göre Tükenmişlik ve Mükemmeliyetçilik Düzeyi.....	47
4.4.4. Öğretmenlerin Ders Yüküne Göre Tükenmişlik ve Mükemmeliyetçilik Düzeyi.	50
4.4.5. Öğretmenlerin Görev Yaptığı Okul Kademesine Göre Tükenmişlik ve Mükemmeliyetçilik Düzeyi.....	51
4.4.6. Öğretmenlerin Görev Yaptığı Okula Uzaklıklarına Göre Tükenmişlik ve Mükemmeliyetçilik Düzeyi.....	53
4.5. Araştırmanın Dördüncü Alt Problemine Ait Bulgular	55
BÖLÜM V	61
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	61
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	61
5.2. Öneriler.....	66
KAYNAKLAR	68
EKLER	82
EK-1	83
EK-2	85
EK-3	87
EK-4	89
EK-5	90

EK-6	91
EK-7	92
ÖZGEÇMİŞ	93



KISALTMALAR

APS: Almost Perfectionism Scale

CFI: Comparative Fit Index

DFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi

KPSS: Kamu Personeli Seçme Sınavı

MAKÜ: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

NNFI: Non-normed Fit Index

RMSEA: Root Mean Square Error of Approximation

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

SRMR: Standardized Root Mean Square Residual

TLI: Turker-Lewis Index

TABLolar DİZİNİ

<u>Tablo</u>		<u>Sayfa</u>
Tablo 1	Maslach Tükenmişlik Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Uyum İndeksleri.....	36
Tablo 2	Maslach Tükenmişlik Envanteri Alt Boyutları ve Cronbach Alpha Güvenirlik Değerleri.....	37
Tablo 3	APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Uyum İndeksleri.....	38
Tablo 4	APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları ve Cronbach Alpha Güvenirlik Değerleri.....	39
Tablo 5	Korelasyon Katsayısına Göre İlişki Düzeyi.....	40
Tablo 6	Öğretmenlerin Kişisel Özelliklerinin Dağılımı	41
Tablo 7	Maslach Tükenmişlik Envanterinden Alınan Puanların Dağılımı.....	42
Tablo 8	APS Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden Alınan Puanların Dağılımı.....	43
Tablo 9	Öğretmenlerin Cinsiyetine Göre Tükenmişlik Düzeylerinin Farklılaşma Durumları.....	44
Tablo 10	Öğretmenlerin Cinsiyetine Göre Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Farklılaşma Durumları.....	45
Tablo 11	Öğretmenlerin Medeni Durumuna Göre Tükenmişlik Düzeylerinin Farklılaşma Durumları.....	46
Tablo 12	Öğretmenlerin Medeni Durumuna Göre Mükemmeliyetçilik	

Düzeylerinin Farklılaşma Durumları.....	47
Tablo 13 Öğretmenlerin Mesleki Kıdemine Göre Tükenmişlik Düzeylerinin Farklılaşma Durumları.....	48
Tablo 14 Öğretmenlerin Mesleki Kıdemine Göre Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Farklılaşma Durumları	49
Tablo 15 Öğretmenlerin Ders Yüküne Göre Tükenmişlik Düzeylerinin Farklılaşma Durumları.....	50
Tablo 16 Öğretmenlerin Ders Yüküne Göre Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Farklılaşma Durumları.....	51
Tablo 17 Öğretmenlerin Görev Yaptıkları Okulun Kademesine Göre Tükenmişlik Düzeylerinin Farklılaşma Durumları.....	52
Tablo 18 Öğretmenlerin Görev Yaptıkları Okulun Kademesine Göre Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Farklılaşma Durumları.....	53
Tablo 19 Öğretmenlerin Görev Yaptıkları Okulun Uzaklığına Göre Tükenmişlik Düzeylerinin Farklılaşma Durumları.....	54
Tablo 20 Öğretmenlerin Görev Yaptıkları Okulun Uzaklığına Göre Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Farklılaşma Durumları.....	55
Tablo 21 Öğretmenlerin Tükenmişlik Puanları ve Mükemmeliyetçilik Boyutları Arasındaki İlişki.....	56
Tablo 22 Öğretmenlerin Tükenmişlik Boyutları ve Mükemmeliyetçilik Boyutları Arasındaki İlişki.....	57

ŞEKİLLER DİZİNİ

<u>Şekil</u>		<u>Sayfa</u>
Şekil 1	Mükemmeliyetçiliğin Devam Etme Döngüsü.....	21



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, problem cümlesi, alt problemleri, amacı, önemi, sayıtları, sınırlılıkları ve tanımları hakkında bilgi verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Modern çağlarda insanların ihtiyaçlarını ve beklentilerini karşılamak amacıyla birbiriyle etkileşim halinde olan örgütler kurulmuştur (Kılınç, 2018, s. 1). Bu örgütlerden önemli bir yere sahip olan eğitim kurumları insanların toplumsallaşmasını sağlayıp gerekli mesleki donanımları kazandırmada önemli rol oynamaktadır (Göksal, 2018, s. 1). Eğitim kurumları, bir sistem içinde görevlerini yaparken diğer örgütleri de etkilediği için düzenli işlemelidir (Kılınç, 2018, s. 1). Bu düzenin sağlanmasında önemli bir konumda olan öğretmenlerin çeşitli sorunlar yaşadıkları görülmektedir (Ekinci, 2019, s. 2). Bu sorunlardan biri olan tükenmişlik, son zamanlarda bir milenyum hastalığı olarak karşımıza çıkmakta ve geniş bir kitleyi etkilemektedir (Göktepe, 2016, s. 15-16).

Eğitim öğretim faaliyetlerinde önemli bir yere sahip olan öğretmenlerin mesleklerine karşı olumlu bir tutum içinde çalışmalarını gereklidir (Tanrıverdi, 2019, s. 20). Friedman ve Farber'e (1992) göre toplum içindeki öğretmenlerin tükenmişlik yaşaması aile, öğrenci ve veli gibi tüm çevreyi etkilemektedir (akt. Yıldıztaşı, 2017, s. 33). Tükenmişlik yaşayan öğretmenler, hem kendilerini hem çevrelerini olumsuz etkileyip eğitim ve öğretimin sağlıklı bir şekilde sürmesine engel olmaktadır (Dorman, 2003).

Öğretmenlerin öğretim faaliyetleri dışındaki görevleri ve sorumlulukları öğretmeni etkili ve bilgili olması beklentisine sokmaktadır (Seferoğlu, Yıldız ve Yücel, 2014). Bu durum öğretmenleri strese sokmakta ve öğretmenlerde tükenmişliğe varan sonuçlar ortaya koymaktadır (Girgin ve Baysal, 2005). Bunun yanında öğretmenler kalabalık sınıflardan, kaynak yetersizliğinden, beklentileri karşılayamamaktan dolayı

zorluk çekmektedirler (Avcı ve Seferoğlu, 2011, s. 14; Seferoğlu, Yıldız ve Yücel, 2014). Bu zorluklar ve tükenmişlik, eğitim öğretim faaliyetlerinin kalitesinde bozulmalara yol açabilmektedir (Girgin ve Baysal, 2005; Seferoğlu, Yıldız ve Yücel, 2014).

Öğretmenliğin diğer mesleklere göre tükenmişlik yaşanma ihtimali fazla olan bir görev olduğu söylenebilir. Buna neden olarak öğretmenliğin fedakârlık gerektiren, sık sık insanlar arası iletişime başvurulmuş ve duygusal olarak yorucu olan bir meslek olması gösterilebilir (Baltaş ve Baştaş, 2014, s. 63). Ayrıca yoğun çalışma saatlerinin, yönetimle ilgili sorunların, yaşamsal sıkıntıların ve sağlık sorunlarının öğretmenlerde tükenmişliğe neden olduğu söylenebilir (Kayabaşı, 2008). Eğitim ve öğretimin verimli bir şekilde sürdürülebilmesi için bu sorunların ortadan kaldırılması ve öğretmenlerde görülen tükenmişliğin detaylı bir şekilde incelenmesi gerekmektedir (Tuna ve Çimen, 2013).

İnsanlar farklı durumlara bireysel özelliklerine göre tepkiler gösterirler. Bu tepkilerden biri de mükemmeliyetçiliktir (Tuncer ve Voltan-Acar, 2006). Mükemmeliyetçilik son zamanlarda insanlarda sık görülen özelliklerden birisidir. İnsanların sürekli en iyiye ulaşma çabası içinde olmaları ve başarısızlıklara katlanamamaları durumudur (Uysal, 2019, s. 1). İnsanların en iyiye ulaşmaya çalışmaları olumlu gözükse de mükemmeliyetçiliğin olumsuz tarafları da bulunmaktadır (Er ve Sönmez, 2009).

Mükemmeliyetçi insanlar kusursuz olmak için yoğun çaba harcarlar. Yüksek standartlara ulaşmaya çalışıp genellikle tatmin olmazlar. Hata yapmaktan, başarısız olmaktan ve takdir görmemekten korkarlar. Mükemmeliyetçiler, kusursuz olma beklentisini etkileşimde buldukları çevreden de beklerler. Bu yüzden iki tarafı keskin kılıç metaforundaki gibi hem kendilerine hem çevrelerine zarar verebilirler (Gürbüzkol, 2018, s. 1-2).

Çam, Deniz ve Kurnaz'a (2014) göre eğitim öğretimin önemli bir ögesi olan öğrencilerin mükemmeliyetçiliği stresi arttırmakta ve stres, öğrencilerde tükenmişliğe neden olmaktadır. Dişbudak (2016, s. iii) da öğretim üyelerinin mükemmeliyetçilikleriyle tükenmişlik alt boyutları arasında pozitif yönde bazı anlamlı ilişkiler saptamıştır. Bu araştırmalar eğitim öğretim faaliyetlerinde önemli diğer bir öge olan öğretmenlerin de tükenmişlik ve mükemmeliyetçilikleri arasında

nasıl bir ilişki olduğu sorusunu akıllara getirmektedir. Ayrıca alanyazında yurtdışında yapılan çalışmalarda öğretmenlerin tükenmişlik ve mükemmeliyetçilikleri araştırılmasına rağmen Türkiye’de öğretmenlerde görülen bu iki kavramı bir arada ele alan çalışmalara rastlanmamıştır. Bu nedenlerle bu araştırmada öğretmenlerin tükenmişlikleriyle mükemmeliyetçilikleri arasında nasıl bir ilişkinin olduğunun belirlenmesi amaçlanmıştır.

1.2. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problem cümlesini,

“Öğretmenlerin tükenmişlik ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır?” sorusu oluşturmaktadır.

1.2.1. Alt problemler. Bu araştırmada aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır.

- 1- Öğretmenlerin sahip oldukları tükenmişlikleri ne düzeydedir?
- 2- Öğretmenlerin sahip oldukları mükemmeliyetçilikleri ne düzeydedir?
- 3- Öğretmenlerin tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri; cinsiyete, medeni duruma, kıdeme, ders yüküne, görev yaptığı okulun kademesine ve okulun yaşadıkları yere olan uzaklığına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 4- Öğretmenlerin sahip olduğu tükenmişlik ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca çalışmada öğretmenlerin tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin; cinsiyet, medeni durum, kıdem, ders yükü, görev yaptığı okulun kademesi ve uzaklığı değişkenlerine göre incelenmesi de alt amaç olarak değerlendirilmiştir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Son zamanlardaki bilimsel, teknolojik ve ekonomik gelişmeler devletleri sosyal ve kültürel alanda değişim yükümlülüğüne sokmuştur. Bu değişimlerin sorunsuz yapılabilmesi için eğitim öğretim kurumlarına ihtiyaç vardır (Amasralı, 2016, s. 5). Eğitim kurumlarında uygulayıcı pozisyonunda olan öğretmenlerin yaşamlarındaki zorluklardan, veli, yönetici ve öğrencilerle iletişimden, okuldaki stres durumları gibi değişkenlerden etkilenip eğitim öğretim faaliyetlerinde aksamalara yol açabileceği söylenebilir (Göksal, 2018, s. 8). Bu aksamaları önlemek için öğretmenlerdeki tükenmişliğin araştırılması gerekli ve önemli olduğu söylenebilir.

Eğitim devletlerin gelişmişliklerinde ve geleceğinde önemli bir rol oynamaktadır. Eğitimin özünde temel amacı verimli bireyler yetiştirmek olan öğretmenlerin mesleklerine karşı pozitif bir düşüncede ve algıda hareket etmeleri gerekmektedir. Çünkü öğretmenlerin verimli çalışması ve kalitesi, eğitim verdikleri öğrencilerin de kalitesini etkilemektedir (Amasralı, 2016, s. 5). Öğretmenlerin tükenmişliği de öğretmenin kendi ailesini, öğrenciyi ve veliyi de ilgilendirip etkilemektedir. Tükenmişlik, öğretmenin mesleki gelişimine bireysel olarak zarar verirken öğrencinin eğitiminde de olumsuzluklara neden olmaktadır (Kılınç, 2018, s. 3). Ayrıca tükenmişlik dolaylı yoldan emek, maddi ve manevi kayıplara neden olabileceği gibi öğretmenlerin mesleklerinden ayrılmasına varan tepkiler vermesine yol açabilmektedir (Weisberg ve Sagie, 1999).

Son zamanlarda öğretmenlerde görülen tükenmişlik gibi bir diğer problem mükemmeliyetçiliktir (Uysal, 2019, s. 8). Öğretmenlerin eğitim öğretim faaliyetleri haricinde sosyal ve aile yaşamında da yükümlülükleri vardır. Öğretmenlerden beklenen görev ve sorumluluklardan dolayı öğretmenlerin mükemmeliyetçilik gösterebileceği söylenebilir. Bazen öğretmenler özel ve iş hayatlarındaki bu görev ve sorumlulukları yaparken zorlanarak mükemmeliyetçi özelliklerinden dolayı kendilerine ve çevrelerine zarar verebilirler (Gürbüzkol, 2018, s. 5).

Alanyazın incelendiğinde Türkiyedeki öğretim elemanlarında (Dişbudak, 2016, s. iii), öğrencilerde (Çam, Deniz ve Kurnaz, 2014) ve bankacılarda (Kakırman ve Birsal, 2015) tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışan çalışmalar bulunsa da öğretmenlerin tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi konu alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan

çalışmayla alanyazındaki bu eksikliklerin giderileceği düşünüldüğünden çalışmanın alanyazına katkı verebileceği söylenebilir.

1.5. Sayıtlar

Bu araştırmada,

- 1- Öğretmenlerin çalışma kapsamında kendilerine verilen ölçekleri doğru ve içten cevapladıkları varsayılmıştır.
- 2- Ölçeklerde bulunan tüm ifadelerin çalışmaya katılanlar tarafından tam olarak anlaşıldığı varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

Bu araştırma,

- 1- 2018-2019 eğitim öğretim yılı içerisinde Afyonkarahisar ili Dinar ilçesinde resmi okullarda görev yapan öğretmenlerden çalışmaya katılanlarla sınırlıdır.
- 2- Araştırmada elde edilen bulgular veri toplama aracı ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Tükenmişlik: Kişinin diğer insanlara karşı olan ilişkilerinde olumsuzluklara neden olan kronik yorgunluk, çaresizlik ve umutsuzluk duygularıyla beraber görülen duygusal tükenmeyi, duyarsızlaşmayı ve kişisel başarı eksikliğini ifade eden bir sorundur (Maslach ve Jackson, 1981).

Mükemmeliyetçilik: Kişinin gerçekçi ya da gerçekdışı yüksek standartlar belirleyip bu standartlara ulaşmaya çalışma çabası içine girmesidir. (Shafran, Egan ve Wade, 2017, s. 17).

Öğretmen: Devletin eğitim, öğretim ve bunlarla ilişkili yönetsel görevlerini üzerine alan bir uzmanlık mesleğidir (Milli Eğitim Temel Kanunu, 1973). Bu araştırmada ise öğretmen, Afyonkarahisar ili Dinar ilçesinde resmi ilköğretim, ortaokul ve liselerde görev yapan öğretmenleri ifade eder.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırma ile ilgili alanyazın taraması yapılmış ve araştırmanın kuramsal çerçevesi hakkında bilgi verilmiştir.

2.1. Kuramsal Çerçeve

Araştırmanın kuramsal çerçevesinde tükenmişlik kavramı, boyutları, modelleri, belirtileri, nedenleri, sonuçları, mücadele yolları ve mükemmeliyetçilik kavramı, boyutları, kuramları, özellikleri açıklanmıştır.

2.1.1. Tükenmişlik kavramı. Tükenmişlik terim olarak ilk kez Freudenberger tarafından alanyazında kullanılmıştır (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Freudenberger 1974 yılında tükenmişliği; kişinin çalışma hayatında yaşadığı yıpranma, başarısız olma durumu ve karşılanamayan isteklerin oluşturduğu yüke bağlı tükenme durumu olarak tanımlamıştır (akt. Göktepe, 2016, s. 28). Tükenmişlikle ilgili kullanılan yaygın bir başka tanımda Maslach ve Jackson (1981), tükenmişliğin kişinin çalışma ve günlük hayatında kronik yorgunluk, çaresizlik ve ümitsizlik duygularıyla beraber görülen bir sorun olduğunu ortaya koymuşlardır. Gündüz (2005) ise tükenmişliği; insanların yaptığı işlerdeki karşılıklı ilişkilerinin güçleşmesi ve bununla birlikte bir şeylerin ters gittiği düşüncesinin artma süreci olarak tanımlamaktadır. Bir başka tanıma göre tükenmişlik mumun yandıktan sonra eriyip sönmesi metaforundaki gibi kişinin enerjisinin bitmesiyle açıklanmaktadır (Schaufeli, Leiter ve Maslach, 2009). Bu tanımlar doğrultusunda tükenmişlik; kişinin çeşitli nedenlerden dolayı yıpranması, başarısızlık yaşamasıyla birlikte kronik yorgunluk, çaresizlik, umutsuzluk ve bir şeylerin ters gitmesi duygularını hissetmesi olarak açıklanabilir.

Tükenmişlik, insanlar arası iletişimin yoğun olduğu işlerde daha fazla yaşanıp hem insan için hem kurum için bir tehdit unsuru olarak görülmektedir (Kaya, Küçük ve

Arslan, 2017, s. 25). Çalışanlar iş yerindeki aşırı isteklerle baş edemeyip duyarsızlaşma gösterdiklerini ve çalıştıkları kurumdaki beklentilere göre performans düşüklüklerini fark edip kişisel başarısızlık gösterdiklerini düşünmektedirler (Cordes ve Dougherty, 1993, akt. İnce ve Şahin, 2015.)

2.1.2. Tükenmişlik boyutları. Alanyazında tükenmişlik konusunda en büyük katkıyı sağlayan Maslach, tükenmişliği duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve bireysel başarıda düşüş durumları olarak açıklamıştır. Bu durumların tersi ise yüksek enerji, bir yere ya da şeye bağlılık ve yeterlidir (Maslach ve Jackson, 1981). Maslach ve Jackson'a (1981) göre insanlarda tükenmişlik başladığında bu üç pozitif durum yerini üç negatif duruma bırakmaktadır. Bunun sonucunda insanlarda çalışma isteği azalmakta, olumsuz tepkiler ve psikolojik sıkıntılar ortaya çıkmaktadır.

2.1.2.1. Duygusal tükenme. Duygusal tükenme, tükenmişlikteki ana boyut olarak değerlendirilir ve kişisel stresi belirtir (Maslach v.d., 2001). Ayrıca kişide görülen enerji yoksunluğu ve kişinin duygusal olarak yorgunluk hissetmesi durumudur (Izgar, 2003, s. 2).

Duygusal tükenme, insanlar arası iletişimin sık olduğu mesleklerde görülen stres kaynaklı enerji kaybıdır (Maslach v.d., 2001). Duygusal tükenme daha çok kişilerin sıklıkla karşılaştıkları ve psikolojik olarak etkilendikleri fazla duygusal yoğunluktan kaynaklanır. Kişiyeye gelen aşırı isteklerden dolayı kişide bitkinlik durumu oluşur (Dursun, 2000). Bunun sonucunda kişinin umutsuz, kaygılı, endişeli gibi olumsuz hislerinde artış; yardımseverlik, hoşgörü, arkadaşlık gibi olumlu hislerinde ise azalış görülür (Kayabaşı, 2008). Kişi duygusal tükenme yaşarken duygusal kaynakların bittiğini düşünerek yorgunluk halinde bezginlik yaşayabilir (Göktepe, 2016, s. 29).

2.1.2.2. Duyarsızlaşma. Tükenmişlikteki ikinci boyut olan duyarsızlaşma ise insanın diğer insanlarla olan ilişkilerini açıklamaktadır (Maslach v.d., 2001). Duyarsızlaşma, insanların çalışma ortamında ve sosyal yaşamında diğer insanlara karşı olumsuz davranışlar göstermesi ve kayıtsız kalma durumudur (Maslach ve Jackson, 1981). Kişi bu boyutta karşılaştığı diğer insanlara ve işine soğuk, ilgisiz,

umursamaz tavırlar içinde olur (Cordes ve Dougherty, 1993; akt. Izgar, 2003, s.3). Aynı zamanda kişi duyarsızlaşma boyutunda diğer kişilere karşı iletişimini en az seviyeye indirip onlara karşı olumsuz tavırlar içerisinde olabilmektedir. Bunun yanında kişi kendi işine yönelik tepkisiz kalıp olumsuz tutumlar göstermektedir (Örmen, 1993).

2.1.2.3. Bireysel başarı düşüklüğü. Maslach, (1981) bu boyutta kişinin özellikle işinde kendini mutsuz hissedip düşük başarı hissine kapıldığını ifade eder (akt. Kaya, 2014, s. 60). Bu boyutta kişi kendini işinde yetersiz görüp başarısızlık hissetmektedir (Izgar, 2003, s. 3). Bunun yanında kişi işinde karşılaştığı sorunlarla baş etme ve kendini işinde yeterli bulma konusunda eksikliği olduğunu düşünür (Maslach, 1976, akt. Polatçı, 2007). Yeterli bulma konusundaki eksikliği kişinin motivasyonunda azalma, veriminde düşüş, kendine olan güvensizliğinde artış sonuçlarını ortaya çıkarır (Polatçı, 2007).

2.1.3. Tükenmişlik modelleri. Alanyazında tükenmişliğin modellerini içeren farklı çalışmalar bulunmaktadır ve bu çalışmalarda geçen önemli tükenmişlik modellerinden Edelwich Tükenmişlik Modeli, Pines Tükenmişlik Modeli, Pearlman ve Hartman Tükenmişlik Modeli, Meier Tükenmişlik Modeli ve Cherniss Tükenmişlik Modeli aşağıda açıklanmıştır:

2.1.3.1. Edelwich ve Brodsky tükenmişlik modeli. Edelwich ve Brodsky (1980), tükenmişliğin iş şartları, yetersiz ücret, iş saatlerinin fazlalığı, mobbing ve gerçekleşmesi zor beklentiler nedeniyle oluştuğunu belirtmişlerdir (akt. Kaya v.d., 2017, s. 28). Edelwich ve Brodsky (1980) tükenmişliği; çoğunlukla insanlara hizmet etmeyi amaçlayan mesleklerde görev yapanlarda görülen çalışma şartlarından dolayı oluşan uzun süreli bir enerji kaybı şeklinde açıklamışlardır (akt. Polatçı, 2007).

Edelwich ve Brodsky tükenmişlik sürecinin birbirini izleyen dört aşamadan oluştuğunu belirtmişlerdir. Bu aşamalardan ilki çalışma hayatının ilk yıllarında görülen enerjinin, beklentilerin ve motivasyonun yüksek olduğu *idealistik coşku dönemi*dir (Dalkılıç, 2014, s. 41). Bu aşamadan sonra ise çalışmada oluşan hayal

kırıklıkları, çalışanı işinden soğutup ilk aşamada gösterilen yüksek enerji ve motivasyonun gösterilmediği *durgunluk dönemi* gelmektedir (Örmen, 1993). Üçüncü aşamada ise zamanla başarısız olan çalışanın engellendiğini ve mesleğine devam edip edemeyeceğini düşündüğü *engellenme dönemi* gelmektedir (Polatçı, 2007). Son aşamada çalışanın kayıtsızlık, yakınma ve işe devamsızlık gösterdiği *duygusuzlaşma dönemi* bulunmaktadır (Dalkılıç, 2014, s. 41). Çalışan bu dönemde sadece maddi nedenlerden dolayı çalışmaya devam edip her şeyden vazgeçmiş bir görüntü sergilemektedir (Sılığ, 2003).

2.1.3.2. Pines tükenmişlik modeli. Pines ve Aranson (1988), tükenmişliğin insanları yıpratıcı ortamlardan kaynaklandığını belirtip, insanları fiziksel, duygusal ve psikolojik olarak tükettiğini açıklamışlardır. Buna göre *fiziksel tükenmeyi* enerjinin azalması, kronik yorgunluk ve performans eksikliği oluşturmaktadır (Kaya v.d., 2017, s. 29). *Duygusal tükenme*; hayal kırıklıklarından, duygu yoğunluğundan, çaresizlik ve ümitsizlik gibi hislerden kaynaklanmaktadır (Demirbaş, 2006). *Psikolojik tükenme* ise; insanların kendileriyle beraber çalışma ve sosyal hayatındaki diğer insanlara da olumsuz davranışlar ve düşünceler geliştirmesine neden olmaktadır (Dalkılıç, 2014, s. 43).

2.1.3.3. Pearlman ve Hartman tükenmişlik modeli. Pearlman ve Hartman (1982) tükenmişliği; yaptıkları araştırmalar sonucunda strese uğrayan kişilerin bedensel ve duygusal tükenmeyle beraber verimsiz çalışma ve çevreye duyarsızlaşma davranışları olarak açıklamışlardır (akt. Kaya v.d., 2017, s. 29).

Pearlman ve Hartman'a (1982) göre tükenmişlik dört aşama içeren bir süreçtir (akt. Kaya v.d., 2017, s. 29). İlk aşama stresin kaynağına giden ve stresle beklentileri karşılamadaki uyumsuzluğun düzeyini belirleyen *durumun strese götürme derecesidir* (Sılığ, 2003). Buna göre stresin iki kaynağı; kişinin kendisinden beklentileri karşılamada eksiklikleri olması ve işteki beklentilerinin kendi taleplerini karşılayamamasıdır. İkinci aşama kişinin stresi bireysel özelliklerine göre hissettiği *algılanan stres düzeyidir* (Kaya v.d., 2017, s. 29). Takip eden aşamada ise strese karşı verilen bedensel, ruhsal ve davranışsal tepkileri içeren *strese verilen tepkidir*

(Sılığ, 2003). Son aşama ise stres sonucu kişide görülebilecek değişiklikleri ve sağlık sorunlarını içeren *strese verilen tepkinin sonucudur* (Kaya v.d., 2017, s. 30). Kaya ve arkadaşlarına (2017, s. 30) göre bu aşamada kişi yaşadığı tükenmişlik sonucu işten ayrılmaya kadar varan tepkiler verebilmektedir.

2.1.3.4. Meier tükenmişlik modeli. Meier (1983) tükenmişliği, bireyin çalışma hayatındaki ödül beklentisinin az, ceza beklentisinin ise fazla olduğu durumlarda kontrol edilemeyen yaşamdan ve bireysel yeterliliğin eksik olmasından kaynaklanan bir durum olarak açıklamıştır. Meier (1983), bireyin çalışma hayatındaki beklentilerinin gerçekleşmediği durumlarda işine karşı memnuniyetsizlik duyduğunu ve bireyin tükenmişlik yaşadığını belirtmiştir (akt. Dalkılıç, 2014, s. 49).

2.1.3.5. Cherniss tükenmişlik modeli. Tükenmişlikle ilgili önemli çalışmaları bulunun Cary Cherniss tükenmişliği; çalışma hayatındaki strese karşı bir tepki sonucu oluşan ve stresle mücadele etme davranışlarını içeren, sonunda çalışma hayatıyla psikolojik ilişkileri kesmeyle biten bir süreç olarak açıklamıştır (akt. Polatçı, 2007). Cherniss tükenmişliğin stres nedeniyle oluştuğunu ve stresle baş etme yöntemlerinin başarısız olması sonucu kişinin çalışma hayatına karşı tutumlarının ve davranışlarının değişikliğe uğradığını savunmuştur. Stout ve Williams'a (1983) göre bu davranış değişiklikleri; güven duymada azalış, idealist olmaktan uzaklaşma ve çalışmadan kaçınmadır (akt. Kaya v.d., 2017, s. 28).

Cherniss yoğun iş fazlalığının, işte gereken iletişimin, hedef ve beklentilerin belli olmamasının, kötü çalışma şartlarının, danışmanlık hizmetlerindeki eksikliklerin ve kurum içindeki çatışmaların tükenmişliğe etki eden sorunlar olduğunu belirtmiştir. Bu sorunların çözüme ulaşmaması çalışanda işle ilgili olumsuz düşüncelere neden olmakta ve çalışan işi psikolojik olarak bitirmektedir (Sılığ, 2003).

2.1.4. Tükenmişliğin belirtileri. Tükenmişlik insanlarda birden ortaya çıkmayıp zaman içerisinde yavaş ve gizli bir biçimde belirtiler göstermektedir (Ardıç ve Polatçı, 2008). Bu belirtiler birbirinden farklı olup insandan insana ve tükenmişliğin düzeyine göre değişebilmektedir (Kaya v.d., 2017, s. 36). Bu

belirtilerden bazıları huzursuzluk, depresif durum, bitkinlik hali ve yorgunluk gibi durumlar olabilir. Tükenmişlik belirtileri dikkate alınmazsa sinsice ilerlediği için insanda geri dönülemez sonuçlar ortaya çıkarabilir (Ardıç ve Polatçı, 2008). Tükenmişliğin genel olarak gözlenebilen veya farklı yollarla ortaya konulan fiziksel, psikolojik ve davranışsal belirtileri bulunmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2014, s. 77; Girgin ve Baysal, 2005; Izgar, 2003, s. 7).

2.1.4.1. Fiziksel belirtiler. Tükenmişliğin insanlarda yol açtığı bazı fiziksel belirtileri; bitkinlik ve yorgunluk hissi, tekrarlayan baş ağrıları, uyku bozuklukları, ani kilo artışı ya da azalışı, sık görülen nezle ve gripelerdir (Örmen, 1993; Maslach ve Jackson, 1981). Bunun yanında insanlarda tükenmişlik nedeniyle solunum güçlüğü, mide hastalıkları, diyabet ve yüksek kolesterol gibi rahatsızlıklar görülebilmektedir (Girgin ve Baysal, 2005; Izgar, 2003, s. 7). Bazen de tükenmişlik insanlarda cilt rahatsızlıkları, kas ağrıları gibi belirtiler gösterebilmektedir (Dalkılıç, 2014, s. 51). Bu belirtilerin kişide görülmesi kişinin tükenmişlik yaşadığının bir habercisi olabilir (Girgin ve Baysal, 2005).

2.1.4.2. Davranışsal belirtiler. Tükenmişliğin diğer belirtilere göre daha kolay bir şekilde diğer insanlar tarafından da anlaşılabilen davranışsal belirtileri bulunmaktadır ve bu belirtilerin görülmesi kişideki tükenmişliğin ilerlediğini göstermektedir (Izgar, 2003, s. 7-8). Ani öfke krizleri, unutkanlık, ağlama hissi, yalnız kalma isteği, aile içerisinde tartışma, düşük başarı hissi, suçluluk duyma, hareketsiz kalış, kendine karşı saygı ve güvenin azalması, ilgisiz çalışma bazı davranışsal tükenmişlik belirtileridir (Izgar, 2003, s. 7-8, Maslach v.d., 2001). Bunlardan farklı olarak görülen davranışsal belirtiler ise insanlara karşı içe kapanma ve alaycı tutum, çalışmaya gecikme, organizasyonda yetersiz davranma, kayıtsızlık, dikkat dağınıklığı, şüpheli ve endişeli yaklaşım gibi durumlardır (Izgar, 2003, s. 8).

2.1.4.3. Psikolojik belirtiler. Tükenmişlik insanlarda fiziksel ve davranışsal belirtiler kadar gözlemlenemese de bunların dışında psikolojik belirtiler de vermektedir (Maslach v.d., 2001). Depresyon hali, anksiyete, iç huzursuzluğu,

alınanlık gösterme, ailevi sıkıntılar, çalıştığı işi kaybetme korkusu tükenmişliğin insanlarda görülen psikolojik belirtilerinden bazılarıdır (Girgin ve Baysal, 2005).

2.1.5. Tükenmişliğin nedenleri. Tükenmişliğe neden olan etmenler kişinin talepleriyle paralellik göstermektedir. Kişi taleplerini karşılayamaz ve bunun sonucunda oluşan hayal kırıklığı o kişiyi tükenmişliğe götürmektedir. Kişi bunun sonucunda kendisini başarısız görüp umutsuzluk ve yorgunluk yaşayabilmektedir (Tümkiye, 1996).

Tükenmişlik daha çok aşırı strese maruz kalınan ve iş yükünün fazla olduğu mesleklerde görülmektedir (Dolgun, 2010). Bunun yanında kişinin sosyal destekten uzak olması, aile ve çalışma hayatında rol çatışması ya da belirsizliği yaşaması tükenmişliğe neden olabilmektedir (Akbolat ve Işık, 2008).

Tükenmişliğe neden olan birçok faktörün olduğu görülmüştür ve bu faktörler bireysel ve çevresel nedenlerden oluşabilmektedir (Arı ve Bal, 2008; Izgar, 2003, s. 11). Freudenberger'e göre (1974) bireysel nedenlerden bazıları yaş, cinsiyet ve medeni durum gibi kişisel özellikler, kişisel hedefler, mesleki tatmin, yaşamdaki stres, güdülenme gibi durumlardır (akt. Kaya v.d., 2017, s. 34). Çalışılan işin zorluğu ve özellikleri, çalışma süresi ve yükü, karara katılamama, kurumsal eksiklikler, yetersiz insan ilişkileri ise tükenmişliğe sebep olan bazı çevresel etmenlerdir (Izgar, 2003, s. 11).

2.1.5.1. Bireysel nedenler. Her insanın tükenmişlik yaşaması olasıdır ve bazı bireysel özelliklerden dolayı bu olasılık normalden daha fazladır (Dalkılıç, 2014, s. 78). Bu bireysel özelliklerden bazıları Dalkılıç'a (2014, s. 78) göre dıştan kontrol odaklı olunması, duygudaşlığın ve duygusal kontrolün eksik olması, beklentilerin gerçekçi olmaması gibi özelliklerdir. Örneğin; kontrol odağı dışsal kaynaklı olanların tükenmişlik yaşama ihtimali kontrol kaynağı içten olanlara göre daha yüksektir (Yıldıztaşı, 2017, s. 23). Empati yapabilme yeteneği ise insanlar arası iletişime katkı sağlayarak toplumsal uyumla birlikte tükenmişliği azaltabileceği gibi duygusal yoğunluk düzeyini artırıp tükenmişlik yaşamaya neden de olabilir (Dalkılıç, 2014, s.

79). Burdan yola çıkarak bireysel özelliklerin bireyin tükenmişlik yaşamada rol oynayarak tükenmişliği etkilediği sonucuna ulaşılabilir (Arı ve Bal, 2008).

Yapılan çalışmalara bakıldığında beklenti düzeyinin farklı olmasından dolayı genç çalışanların yaşlı çalışanlara göre daha fazla tükenmişliğe sahip olduğu görülmüştür. Bu da tükenmişlik yaşamada beklentinin bireysel özelliklerden biri olduğunu göstermektedir (Izgar, 2003, s.13). Bunun yanında cinsiyet, yaş, hizmet süresi, iş yükü gibi demografik özellikler tükenmişliğe neden olan bireysel özelliklerdendir (Ardıç ve Polatçı, 2008; Maslach ve Jackson, 1981).

2.1.5.2. Çevresel nedenler. Tükenmişliğe neden olan çevresel nedenlerden bazıları; fazla iş yükü, bağlılık, adalet, insan ilişkileri, karara katılım, çatışma ve yeterlilik (Izgar, 2003, s. 13-16; Maslach ve Jackson, 1981). Fazla iş yükü çalışmada verimliliği azaltıp strese neden olmakta ve çalışanın psikolojisinde olumsuzluk yaratıp tükenmişliğe neden olmaktadır (Maslach v.d., 2001). Ayrıca fazla iş yükü çalışanların aileleriyle yeterince zaman geçirmemesine neden olup çalışanı olumsuz etkilemektedir (Torun, 1995, akt. Izgar, 2003, s. 19). Bir diğer tükenmişlik nedeni olan bağlılık, kişinin rahat ve mutlu olup saygı duyduğu bir ortama kendini ait hissetmesidir. Maslach ve arkadaşlarına (2001) göre bir gruba bağlılık duymayan kişi, kendini güvende hissetmez. Bağlılık eksikliğinden sosyal destek ve paylaşım az olduğu için tükenmişlik yaşama olasılığı artmaktadır (Maslach v.d., 2001).

Çalışanlar kurum içerisinde kendilerine adil davranılmadığını hissettiklerinde kurumlarından uzaklaşıp ona karşı olumsuzluk hissi ile performans düşüklüğü göstermektedirler. Bu da tükenmişliğe neden olan bir çevresel etmendir (Maslach v.d., 2001). Bir başka çevresel neden olarak kişinin çalıştığı kurum içinde karara katılımın az olması onda özgüveni azaltmakta kişisel başarı algısını düşürmektedir. Bunun yanında göre yapılan çalışmalarda insan ilişkilerinin yoğun olması gerilime ve çatışmaya neden olarak tükenmişliği arttırmakta, insan ilişkilerinin yoğun olmaması ise tükenmişliği azaltmaktadır. Çatışmanın ve gerilimin olduğu ortamlar duygusal tükenmeye ve duyarsızlaşmaya yol açmaktadır (Izgar, 2003, s. 15).

2.1.6. Tükenmişliğin sonuçları. Tükenmişlik hem bireysel hem kurumsal olarak insanları etkilemektedir (Arı ve Bal, 2008). Ayrıca tükenmiş birey diğer insanlara, olaylara ve işlere de zarar verebilmektedir (Dalkılıç, 2014, s. 138). Tükenmişlik bireysel olarak sağlık sorunları, psikolojik hastalıklar, güvensizlik ve huzursuzluk yaratabilmektedir (Örmen, 1993). Bunun yanında tükenmişliğin belirtilerinde olduğu gibi tükenmişlik fiziksel olarak; uyku sorunları, yorgunluk, baş ağrıları, sindirim rahatsızlıkları, duygusal olarak ise depresyonun, çaresizliğin, alınganlığın artması ve anksiyete yapabilmektedir (Ardıç ve Polatçı, 2008; Demirbaş, 2006). Tükenmişlik görülen bireyler içkiye, sigaraya, uyuşturucuya ve madde bağımlılığına yönelebilmektedir (Izgar, 2003, s. 21). Bununla beraber yaşam kalitesinde düşüş, aile hayatında sorunlar, sağlık masraflarında artış olabilmektedir (Kaya v.d., 2017, s. 39).

Tükenmişlik kişide sabırsızlık ve hoşgörüsüzlük oluşturup yalnızlığa itebilmektedir. Torun'a (1995) göre bu durum kişinin aile ve iş yaşamına yansıyor aile içinde sıkıntılar ve işteki gerilim ve performans düşüklüğüne yol açabilmektedir (akt. Tanrıverdi, 2009, s. 16). Ayrıca kişide görülen duygusal tükenme, kişiyi yorgun ve rahatsız ederek kişinin aile üyeleriyle yeterince zaman geçirmesine engel olmakta ve ailevi sorunlar yaratabilmektedir (Dalkılıç, 2014, s. 53).

Tükenmişlik kişinin çalışma hayatını etkilemektedir (Maslach, 1982, akt. Arı ve Bal, 2008). Tükenmişlik çalışma hayatında kişinin işini geç ve özensiz yapmasına, işe devamsızlık yapmasına ve işten uzaklaşmasına yol açmaktadır. Bununla beraber başarı düşüklüğü, çalışma ortamındaki huzursuzluklar ve işin kalitesinin düşmesi sonuçları ortaya çıkmaktadır. Kişinin mesleki doyumunda ve kurumsal bağlılığında azalma olmakta ve kişi işini bırakma ya da değiştirme düşüncesine girebilmektedir (Arı ve Bal, 2008).

2.1.7. Tükenmişlikle mücadele yolları. Tükenmişliği engellemek için tükenmişliğin oluşumunda rol oynayan etmenleri tespit edip azaltarak bunlarla bireysel ve kurumsal olarak mücadele edilmelidir (Öktem, 2009, s. 23). Tükenmişlikle bireysel olarak mücadele etmek için aşağıdaki yöntemler uygulanabilir (Izgar, 2003, s. 43-48; Kaçmaz, 2005; Tümkaya, 1996):

- Kişi çalışmaya başlamadan çalışacağı işin tüm risklerini ve zorluklarını öğrenmeli,
- Kişinin tükenmişlik konusunda farkındalığı olmalı,
- Kişiler duygularını ve rahatsızlıklarını paylaşmalı, gereken durumlarda yardım istemeli,
- Kişiler çeşitli hobiler edinip çalışma hayatı dışında sosyal faaliyetlere katılmalı,
- Kişiler tatil ve dinlenme dönemlerini iyi değerlendirilmeli,
- Kişiler çalışma hayatında ve aile yaşantısında monotonluğu azaltıp farklı planlar yapabilmeli,
- Kişiler rahatlatıcı nefes alma teknikleri uygulayabilmeli ve spor aktiviteleri yapabilmelidir.
- Bu bireysel yöntemlerin dışında tükenmişlikle mücadele edebilmek için çalışma hayatında kurum içinde aşağıdaki teknikler uygulanabilir (Demirbaş, 2006; Izgar, 2003; s. 30-37; Maslach ve Jackson, 1981):
- Çalışanlara adil davranılıp zor işler eşit bir şekilde dağıtılmalı,
- Çalışanların iş tanımları belli olup açık şekilde ifade edilmeli,
- Yöneticiler tarafından adil ve katılımcı bir yönetim anlayışı içinde ödüller verilmeli,
- Çalışanların çalıştıkları işe alınırken işe uygunluklarına dikkat edilmeli,
- Çalışanlara hizmet içi eğitimler verilerek düzenli toplantılarla bilgi paylaşımında bulunulmalı,
- Çalışanların iş yoğunluğu azaltılıp problemler kalıcı hale gelmeden çözülmeli,
- Çalışanlar arasında etkili iletişim kurularak sosyal destek sağlanmalı,
- Çalışma ortamındaki işi engelleyebilecek unsurlara tedbir alınıp işe yeni başlayanlara uyum eğitimleri düzenlenmeli,
- Çalışanlara tükenmişlikle ve stresle ilgili seminerler verilip grup çalışmaları teşvik edilmeli,
- Yöneticiler çalışanların ihtiyaçlarını ve beklentilerini dikkate alarak kararlar almalı,
- Kurum içinde çalışanların bireysel özelliklerine saygı gösterilip kurumda olumlu bir iklimin oluşmasına çalışılmalı,

- Çalışma ortamındaki ses, ışık, ısınma ve temizlik gibi fiziksel olanaklar iyileştirilmedi.

2.1.8. Mükemmeliyetçilik kavramı. Mükemmeliyetçilik, günlük hayatta insanların işlerinde ya da hedeflerinde en iyi performansı göstermeye çalışıp çabalamaları anlamına gelmektedir (Shafran, Egan ve Wade, 2017, s. 15). Mükemmeliyetçilik alanyazında ise 1950’li yıllardan itibaren kavramsal olarak ele alınmaya başlanmış ve psikoloji alanında araştırma konusu olmuştur. Frost ve Marten’e (1990) göre mükemmeliyetçilik, gerçeklikten uzak standartlar belirleyip bu standartlara ulaşma çabası içine girme durumu olarak tanımlanmıştır.

Mükemmeliyetçilik, kavram olarak olumlu düşünülse de olumsuz yönleri de vardır (Frost ve Marten, 1990). Parker, mükemmeliyetçiliği; sağlıklı ve sağlıklı olmayan mükemmeliyetçilik olarak iki gruba ayırmıştır. Buna göre sağlıklı mükemmeliyetçilik, yetkinlik için çaba gösterme, sağlıklı olmayan mükemmeliyetçilik ise sürekli olarak hatasız davranma eğilimidir (Parker, 2000). Burns (1980) ise mükemmeliyetçiliğin negatif yönünü vurgulayıp ulaşılabilirliği mantıksız olan amaçlar için kişinin kendisini aşırı zorlaması ve kendisini sadece verimlilik ve başarı üzerinden değerlendirmesi olarak açıklamıştır (akt. Erol, 2019, s. 12).

Mükemmeliyetçiliği hem pozitif hem de negatif yanlarıyla açıklayan Slaney, Mobley, Trippi, Ashby, ve Johnson (1996), pozitif yanlarının kişinin düzenli olması ve kendisine yüksek hedefler koyması, negatif yanlarının ise kişinin çelişkili davranışlara girmesi ve tatminsizlik yaşaması olduğunu belirtmiştir. Mükemmeliyetçiliğin sadece olumlu yönünü alan Hollander (1965), mükemmeliyetçiliği; kişinin özelliklerine göre yapabildiklerinden daha fazlasını yapmak istemesi olarak açıklamıştır (akt. Deniz, 2019, s. 4). Sonuç olarak mükemmeliyetçilik ile ilgili farklı açıklamalar yapıldığı için ortak bir tanımlama yapmanın zor olduğu söylenebilir (Topal, 2015, s. 8).

Son yıllarda mükemmeliyetçiliğin sıkça hem olumlu hem olumsuz yönünü içeren bir olgu olduğu üzerinde durulmuştur (Topal, 2015, s. 8). Dinç’e (2001) göre uyumlu mükemmeliyetçilik kişiyi başarı halinde tatmin edip başarısızlık halinde nedenini aramaya iterken; uyumsuz mükemmeliyetçilik kişiyi hiçbir zaman tatmin

etmemektedir. Her iki boyutu da içeren biçimde mükemmeliyetçiliği; gerçekçi ya da gerçekdışı yüksek beklentiler belirleyip bu standartlara ulaşmaya çalışma olarak tanımlayabiliriz (Antony, Purdon, Huta ve Swinson, 1998; Shafran v.d., 2017, s. 17).

2.1.9. Mükemmeliyetçilik boyutları. Mükemmeliyetçilik araştırmaya başlandığı ilk yıllarda tek boyutlu, daha sonraki çalışmalarda ise çok boyutlu olarak açıklanmıştır (Gürbüzkol, 2018, s. 9; Karababa, 2012, s. 25; Slade, Coppel ve Townes, 2009).

2.1.9.1. Tek boyutlu mükemmeliyetçilik. Mükemmeliyetçiliğin sadece kişi odaklı olarak düşünülmesi tek boyutlu mükemmeliyetçiliği belirtmektedir (Sayışman, 2018, s. 19). Tek boyutlu mükemmeliyetçilikte genellikle mükemmeliyetçiliğin negatif yönleri çalışılmış ve kişinin bireysel özelliklerinden kaynaklı nedenler araştırılmıştır. Örneğin; Hollander (1965), mükemmeliyetçiliğin ulaşılmaz hedefler koyan kişilerin uyumsuzluklarından kaynaklandığını belirtmiştir (Gürbüzkol, 2018, s. 12). Adler (1956), mükemmeliyetçiliği; kişinin var olan potansiyelini en yükseğe çıkarmaya çalıştığı zaman sağlıklı, diğer kişilere üstünük sağlama amacıyla kullandığı zaman ise sağlıksız mükemmeliyetçilik olarak boyutlandırmıştır (akt. Sayışman, 2018, s. 19). Siegne ve Schuler (2000) ise mükemmeliyetçiliğin içsel ve dışsal olarak boyutlandırmasını yapmışlardır. Onlara göre kişinin yüksek beklentiler belirleyip bu beklentilere ulaşmaya çalışması ve hatasız davranmaya çalışması içsel, kişinin kendisi dışındaki aile ve arkadaşları gibi çevresinden bekledikleri ise dışsal mükemmeliyetçiliktir.

2.1.9.2. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik; mükemmeliyetçiliğin tek kişi olarak değil, kişiler arasındaki ilişkilere ve çevredeki değişkenlere göre açıklanmaya çalışılmasıdır (Gürbüzkol, 2018, s. 13). Örneğin Hewitt ve Flett (2002), mükemmeliyetçiliği üç boyut olarak açıklamışlardır. Bunlardan ilki *kendine yönelik mükemmeliyetçilikte* kişi kendine realist olmayan amaçlar belirleyip bu amaçlara ulaşmaya çalışırken çelişkili ve takıntılı davranışlar sergileyebilir. Diğer boyut olan *sosyal düzene karşı mükemmeliyetçilik* ise kişi

toplumdaki insanların belirlediği ağır kurallara uymaya çalışırken öfke ve korku gibi duygular yaşabilir. Son boyut olan *diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik*, kişinin kendi belirlediği realist olmayan amaçlara çevresindeki insanların uymasını istemesi durumudur.

Frost ve Marten (1990) mükemmeliyetçiliği altı boyutta incelemişlerdir. Bunlardan ilki olan *hatalara yönelik aşırı kaygı* sürekli hatasız olma çabası göstermek ve hata yapmaktan korku duymak olarak açıklanmıştır. Bir başka boyut olan *kişisel standartlar*, bireyin kendisi için gerçeklikten uzak amaçlar belirlemesi ve amaçlarına ulaşamazsa kendini olumsuz olarak değerlendirmesidir. *Ebeveynlerin yüksek beklentileri*, boyutu ise bireyin ailesi tarafından aşırı beklentilere sokulması durumudur. *Ebeveyn eleştirileri* de bireyin ailesinin aşırı beklentilere karşı ailesinden eleştiri almaması için hata yapmama eğiliminde olmasıdır. *Düzen* boyutu ise bireyin düzeni takıntı haline getirip aşırı düzeyde düzenli olmaya çalışması olarak belirtilmiştir. Son boyut olan *davranışlardan şüphe* ise bireyin sürekli yaptıklarını değerlendirip eksik olan yönleri iyileştirme düşüncesine girip tatmin olmaması durumudur.

2.1.10. Mükemmeliyetçilik kuramları. Mükemmeliyetçilik kuramlarında Freud'un Psikanalitik Kuramı, Adler'in Bireysel Psikoloji Kuramı, Horney'in Bütüncül Kuramı, Beck'in Bilişsel Kuramı ve Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı öne çıkmaktadır.

2.1.10.1. Psikanalitik kuram. Mükemmeliyetçilik konusundaki ilk çalışmalarda psikanalitik yaklaşım ele alınmıştır ve Freud'a (1959) göre mükemmeliyetçiliğin süperegodan kaynaklanan kusursuza ve mükemmele ulaşma isteği olduğu belirtilmiştir. Freud, süperegonun kişilerde kusursuza ulaşmasını istediği kişinin mükemmeliyetçi olmasına sebep olduğunu açıklamıştır (akt. Gürbüzkol, 2018, s. 16). Ayrıca psikanalitik yaklaşıma göre anal dönemde tamamlanamayan gelişim eksikliği kişiye büyüdüğünde mükemmeliyetçilik davranışları olarak yansımaktadır (Tuncer, 2006).

2.1.10.2. Bireysel psikoloji kuramı. Adler (1956), mükemmeliyetçinin herkeste doğuştan bulunduğunu ve mükemmeliyetçiliği ağır basan kişilerin toplumda dışlanabildiğini belirtmiştir. Ona göre insanların küçüklük dönemlerindeki eksiklikleri ve yetersizlikleri büyüyünce üstünlüğe dönüşme çabası içindedir (akt. Sayışman, 2018, s. 18). Bunun yanında bireysel psikolojik yaklaşımda kişiden beklentiler, toplum tarafından kişiye gösterilen ilgi ve üstün olma çabası önemlidir. Bu yaklaşıma göre mükemmeliyetçiliğin negatif yanlarının dışında pozitif yanları da bulunmaktadır (Tuncer, 2006).

2.1.10.3. Bütüncül kuram. Horney'e (1950) göre mükemmeliyetçilik doğuştan değil sonradan çevre etkisiyle bireyin özelliklerine göre oluşmaktadır. Çevrenin olumsuz tutumları ve güvensiz ortam bireyde korku ve kaygıya neden olmaktadır. Birey bu olumsuz duyguları yenmek için davranışlarında hatasız olmaya çalışır ve bireyde mükemmeliyetçiliğe neden olur (akt. Gürbüzkol, 2018, s. 18).

Bütüncül kurama göre bireylerin çocukluk dönemlerinde aile içindeki huzursuz ortamlar ve tutarsız davranışlar bireyin mükemmeliyetçiliğini etkilemektedir. Bu yaklaşım mükemmeliyetçiliğin daha çok sağlıksız yanlarını ele almıştır (Tuncer, 2006).

2.1.10.4. Bilişsel kuram. Bilişsel yaklaşımda bütüncül kuramda olduğu gibi mükemmeliyetçiliğin olumsuz yanları üzerinde durulmuştur. Brown ve Beck'e (2002) göre mükemmeliyetçiliğe kişinin kendisine, çevresine ve geleceğine yönelik olumsuz bakış açıları neden olmaktadır. Bu bakış açısı kişiyi hatalı davranışlara iten bilişsel hataları oluşturmaktadır. Örneğin; aşırı genellemeler yapmak, seçici soyutlamalar yapmak, olayları kişisel algılamak ve olayları değerlendirirken abartmak ya da küçültmek bilişsel hatalardır (akt. Tuncer, 2006).

2.1.10.5. Sosyal öğrenme kuramı. Bandura'ya (1977) göre bireyin öğrenmesine etki eden etmen bireyin sosyal bir ortam içinde gözlemlemesi ve model almasıdır (akt. Altıntaş ve Gültekin, 2005). Aile ortamında sürekli hatasız davranılmaya çalışılması bireyi de gözlem ve taklit yoluyla kusursuz olma çabasına

soktuğundan mükemmeliyetçiliğe neden olmaktadır. Bunun yanında sosyal çevreden alınan olumlu ya da olumsuz tepkiler, pekiştireç görevi yapıp bireyin mükemmeliyetçiliğini etkilemektedir (Şahin, 2018, s. 34). Sonuç olarak ebeveynleri mükemmeliyetçi eğilim gösteren çocukların da mükemmeliyetçi davranabileceği söylenebilir (Hewitt ve Flett, 2002).

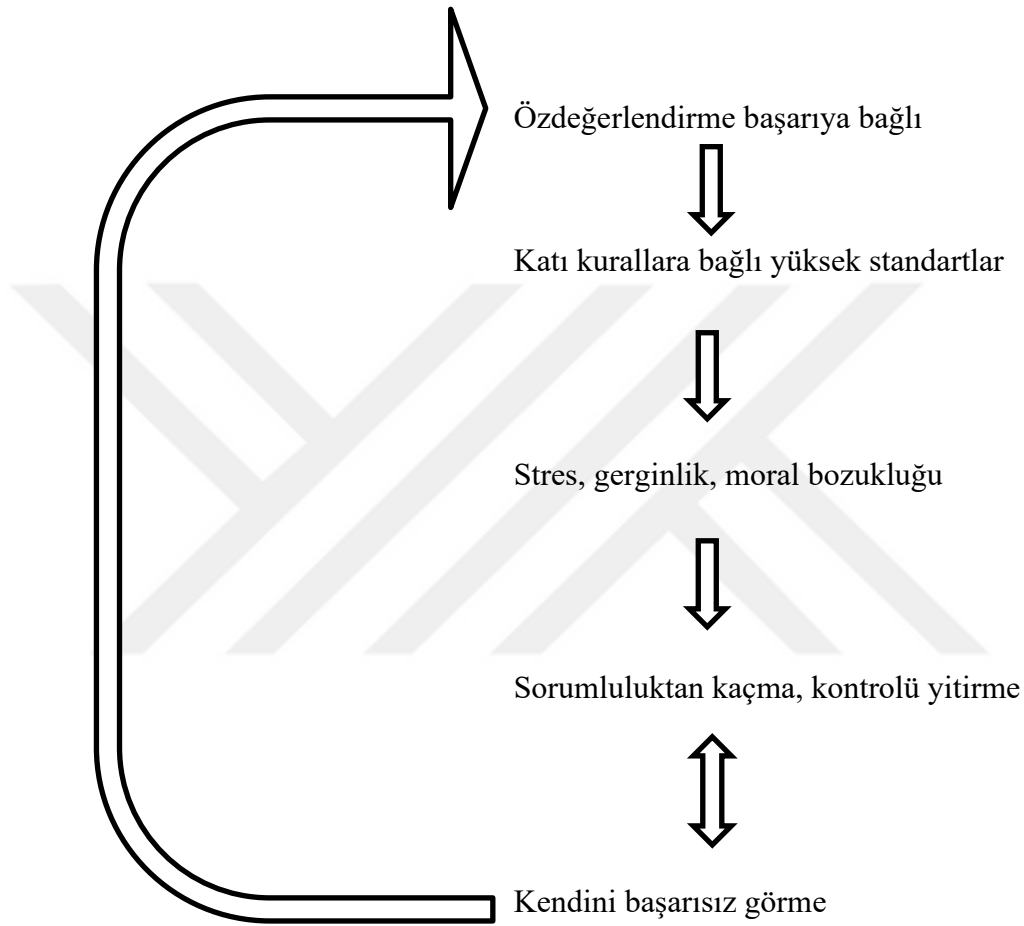
2.1.11. Mükemmeliyetçilik özellikleri. Mükemmeliyetçilik gösteren kişilerin bazı ortak düşünceleri ve davranışları bulunmaktadır. Örneğin bu kişiler, olayları değerlendirirken olayın doğru ya da yanlış olduğuna dair kesin sonuçlara varıp arada olabilecek düşünceleri görmeme eğilimindedirler (Antony v.d., 1998). Bunun yanında mükemmeliyetçi kişiler yüksek standartlara sahip olduklarından kendilerinden başka kişilerin düşüncelerini öfkeli ve kaygılı duygularla karşılayabilirler. Bu düşünce yapısı mükemmeliyetçilik gösteren kişilerde depresyona ve anksiyeteye varan sonuçlar göstermektedir (Hewitt ve Flett, 2002). Ayrıca bu kişilerde aşırı genelleme, acımasız nitelirmede bulunma, duygusal çıkarımlarda bulunma ve gelecekle ilgili tahminde bulunma davranışları görülebilir (Shafran v.d., 2017, s. 178-179).

Antony ve arkadaşları (1998), mükemmeliyetçiliğin kişide negatif olayları abartma, çevrenin takdirini aşırı kazanma hissi, bir olayın ya da durumun kötü sonuçlarla biteceğini düşünme, hedefinde aşırı katı olup esnetmeme, başkalarına güvenmeme ve değerlendirme yaparken uygun olmayan şekilde kıyaslama gibi özellikler gösterdiğini belirtmiştir. Ayrıca sürekli dikkatli davranma, olaylara hâkim olma isteği, aşırı planlama ve aşırı çalışma mükemmeliyetçi davranış özellikleridir (Tuncer, 2006).

Mükemmeliyetçi kişilerde belirledikleri hedefe ulaşmak için uzun zaman harcama eğilimi vardır. Bunun yanında bu kişiler bir problemle karşılaştıklarında problemi sürekli düşünürler. Bu kişiler problemi düşünmeyi bırakmayı kayıtsızlık olarak yorumladıkları için problemi düşünmenin kendilerini rahatlatacağına inanırlar. Ayrıca mükemmeliyetçi kişiler kusursuz görünümünün sarsılacağı düşüncesiyle başka kişilerle tartışma ve çatışmaya girmekten kaçınabilirler. Mükemmeliyetçiliğin insanlarda görülebilen diğer davranışları; bu insanların sabırsız olmaları, düzene önem vermeleri, eleştirilere hoşgörüsüz davranmaları, aşırı titiz olmaları, işbirliği

içinde çalışmaktan hoşlanmama ve kendilerini özel hissetmeleridir (Erol, 2017, s. 42-48).

Shafran ve arkadaşlarına göre mükemmeliyetçilik değişimin zor olduğu bir sorun olarak döngü içerisinde devam eder. Bunun nedeni Şekil 1'deki gibi kişinin kendi değerlendirmesini başarıya bağlı olarak yapmasıdır (Shafran v.d., 2017, s. 76).



Şekil 1. Mükemmeliyetçiliğin devam etme döngüsü (Shafran v.d., 2017, s. 76).

Kişi kendine belirlediği kıta kurallara ve yüksek standartlara ulaşamazsa stres, gerginlik duyguları ve moral bozukluğuyla işi erteleyip sorumluluktan kaçmaya başlayabilir. Bunun sonucunda kendini başarısız gören kişi, kendi özdeğerlendirmesini başarıya endekslediğinden mükemmeliyetçilik durumu devam edip sağlıklı bir şekilde kontrolünü kaybetmeye varan davranışlara girebilir (Shafran v.d., 2017, s. 77).

Mükemmeliyetçilikle tükenmişliğin bazı ortak özellikleri bulunmaktadır. Tükenmişliğe neden olan etmenlerden biri kişilerin talepleridir. Kişiler eğer bu

taleplerine ulaşamazsa hayal kırıklığı ve umutsuzluk yaşayabilirler. Bu durum kişileri tükenmişliğe itebilmektedir (Tümekaya, 1996). Mükemmeliyetçilikte de kişilerin belirlediği yüksek standartlar talepleri oluşturur. Bu taleplerin zorlayıcı olması bir sorun haline gelir. Kişiler muhtemel başarısızlık algılarında kendilerini eleştirirler (Shafran v.d., 2017, s. 17-18). Burdan yola çıkarak kişilerin talepleri ve standartlarının tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik algısında belirleyici olduğu söylenebilir.

Tükenmişlik ve mükemmeliyetçiliğin insanlara benzer olumsuz etkileri vardır. Bunlardan bazıları; anksiyete, depresyon, uykusuzluk, mide bozulması, yorgunluk ve bitkinliktir (Izgar, 2003; s. 7-9; Shafran v.d., 2017, s. 18). Bu olumsuz etkiler hem mükemmeliyetçilik hem tükenmişlik yaşayan insanlarda görülebilen belirtilerdir. Ayrıca yapılan çalışmalarda stresin tükenmişlik ve mükemmeliyetçiliğe etki ettiği görülmüştür (Çam, Deniz ve Kurnaz, 2014; D'souza, Egan ve Rees, 2011; Tashman, Tenenbaum ve Eklund, 2010).

2.2. İlgili Araştırmalar

Bu kısımda tükenmişlik ve mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan ve bu iki kavramı birlikte ele alan araştırmalar alt başlıklar altında incelenecektir.

2.2.1. Tükenmişlikle ilgili araştırmalar. Weisberg ve Sagie, 1999 yılında İsrail'de görev yapan kadın öğretmenlerin tükenmişlik yaşama nedenlerini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda öğretmenlerin mesleki doyumuyla işten ayrılma düşünce ve tükenmişlikleri arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür. Bunun yanında öğretmenlerin iş yükü, yetersiz ücret, zorlu iş hayatı, öğrencilerle iletişim eksikliği nedenlerinden tükenmişlik yaşadıkları belirlenmiştir.

Izgar (2000), okulda görev yapan yöneticilerin tükenmişlik düzeylerinin nedenleri ve bazı değişkenlere göre incelenmesini amaçlayan bir çalışma yapmıştır. Bu bağlamda 420 okul müdüründen elde edilen verilere göre okuldaki öğrenci sayısının, okul türünün, yerleşim biriminin, mesleki doyumun ve öğretmenliği tercih etme sırasının tükenmişlik boyutlarıyla anlamlı farklılıklar gösterdiği sonucuna ulaşmıştır.

Johnson ve O'leary-Kelly, 2003 yılında örgütsel sinizmle tükenmişlik arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladıkları çalışmada duygusal tükenme boyutuyla örgütsel sinizm arasında anlamlı bir ilişki belirlemişlerdir. Bunun yanında tükenmişliğin çalışanların çalıştıkları kurumlarından ayrılmasında yordayıcı olduğu saptanmıştır.

Aksu ve Baysal, 2005 yılında İzmir'de yaptıkları çalışmada okul müdürlerinin tükenmişlik seviyesini belirleyip çeşitli değişkenlere göre tükenmişliğin anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmışlardır. 218 denekten alınan sonuçlara göre okul müdürlerinin tükenmişlikleri; eğitim düzeyi, kıdem, görev yaptıkları ilçe ve yöneticilik kıdemi değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Okul müdürlerinin cinsiyet ve ekonomik durum değişkenleri tükenmişlik üzerinde anlamlı farklılık yaratmamaktadır.

Yücel (2006), örgütsel vatandaşlıkla tükenmişliğin ilişkisini belirlemek amacıyla 367 öğretmenden elde ettiği verilerle bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda örgütsel vatandaşlığın farklı boyutlarıyla tükenmişliğin boyutları arasında ters yönde anlamlı ilişkiler görüldüğü tespit edilmiştir.

Kokkinos'un 2007 yılında 447 öğretmenle yaptığı çalışmada çeşitli değişkenlerle tükenmişlik araştırılmıştır. Araştırma sonunda duygusal tükenmeyle kıdem, medeni durum ve cinsiyetin anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Bunun yanında yüksek lisans eğitimi alıp 10 yıllık çalışma süresini doldurmamış öğretmenlerin kişisel başarısızlıkları, yüksek lisans eğitimi alıp 10 yıllık çalışma süresini doldurmuşlara göre daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir.

2007 yılında Cemaloğlu ve Kayabaşı 155 öğretmenle tükenmişlik ve disiplin modelleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için çalışma yapmışlardır. Çalışma sonunda öğretmenlerde duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı düşüklüğünün yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca disiplin modelleriyle duygusal tükenmişlik arasında ters yönlü anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir.

Betoret (2008), İspanya'da görev yapan 724 öğretmenin katılımıyla yaptığı araştırmasında dış kaynaklardan yardım alan öğretmenlerin stres ve tükenmişlik düzeylerinin daha düşük olduğunu belirlemiştir. Bunun yanında katılımcıların duygusal tükenmelerinin öteki boyutlara göre daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır.

Kayabaşı (2008), Ankara'nın bazı ilçelerinde görev yapan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyini çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Çalışmaya katılan 190 öğretmenden elde edilen bulgulara göre tükenmişlik boyutlarından duygusal tükenme ve duyarsızlaşma cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Fakat bireysel başarı düşüklüğü cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Bunun yanında mesleki durum, yaş, mezun olunmuş okul türü, mesleki kıdem ve branş değişkenleri; tükenmişlik boyutlarından duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve bireysel başarı düşüklüğü ile anlamlı olarak farklılık yaratmamaktadır.

Karekelle ve Canpolat (2008), Antalya'da çalışan 100 öğretmen içinden tükenmişliği yüksek düzeyde olan 25 öğretmeni belirleyip onlar üzerinde araştırma yürütmüşlerdir. Araştırmacılar, bu öğretmenlerin birden çok çözüm yöntemi bulmada zorlandıklarını, mesleki hayatında yaşadıklarının kendi kontrolünde olmadığını düşündüklerini ve bıkkınlık duygusuna sahip olduklarını belirlemişlerdir.

Erçen ve Yoğun (2009), öğretmenlerin çeşitli değişkenlere bağlı tükenmişlik ilişkisini araştırmak için çalışma yürütmüşlerdir. Bu bağlamda devlet okullarında görev yapan 121 öğretmen ve dershanelerde görev yapan 107 öğretmen çalışmaya dâhil olmuştur. Araştırmada öğretmenlerin cinsiyeti, çalıştıkları kurum türü ve yaşına göre tükenmişliğin anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca kamuda çalışan öğretmenlerin dershanede görev yapan öğretmenlere göre kişisel başarı algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Akın ve Oğuz (2010), öğretmenliklerin tükenmişlikleri ve işkoliklikleri arasında ilişkiyi araştırmak için Ankara'da çalışan 227 öğretmenle araştırma yürütmüşlerdir. Araştırma sonucuna göre öğretmenlerin tükenmişlikleriyle işkoliklikleri arasında ters yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca yaş ve cinsiyet değişkenlerinin tükenmişlik ve işkoliklikte anlamlı bir farklılaşma yaratmadığı belirlenmiştir. Yaş değişkeninin ise anlamlı bir farklılık yarattığı görülmüştür.

Güllüce ve İşcan (2010), 122 yöneticinin katıldığı çalışmalarında mesleki tükenmişlik ile duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamışlardır. Çalışma sonunda mesleki tükenmişlik ve duygusal zekâ arasında ters yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Lopez, Bolano, Santiago ve Pol, 2010 yılında İspanya'nın Galiçya bölgesinde 1386 öğretmenin katıldığı çalışmalarında öğretmenlerin tükenmişlikleri, stres ve mesleki doyumları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma sonunda stres ve tükenmişlik düzeyleri arasında pozitif yönde yüksek düzeyde, mesleki doyum ve tükenmişlik arasında orta düzeyde ters yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir.

Meydan, Basım ve Çetin, 2011 yılında örgütsel adaletin ve örgütsel bağlılığın tükenmişlik üzerinde etkisi olup olmadığını belirlemek amacıyla araştırma yapmışlardır. Kamu kurumlarında çalışan 114 yöneticiden elde edilen verilere göre örgütsel adaletin tükenmişliğin boyutları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu saptanmıştır. Bunun yanında duygusal bağlılığın da duygusal tükenme üzerinde etkisinin olduğu görülmüştür.

Alkan (2011), çalışmasında beden eğitimi öğretmenlerine yönelik mobbing davranışları algısıyla tükenmişlik düzeylerinin ilişkisini incelemiştir. Bu bağlamda araştırma sonucunda mobbing davranışlarının tükenmişlik boyutlarıyla pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca kişi odaklı mobbing boyutunun kişilerde tükenmişliği arttıran bir neden olduğu saptanmıştır.

Bolat, 2011 yılında tükenmişliğin üzerinde iş yükü ve iş kontrolünün etkisini incelemek amacıyla Antalya ili Manavgat ilçesinde 137 kişinin katılımıyla çalışmasını yapmıştır. Çalışma sonucunda tükenmişliğin üzerinde iş yükü ve iş kontrolünün anlamlı bir etkisinin olduğu saptanmıştır. Bunun yanında iş yükü ve iş kontrolü düzeylerinin tükenmişlik puanlarıyla anlamlı farklılıklar yarattığı belirlenmiştir.

Yellice-Yüksel, Kaner ve Güzeller (2011), öğretmenlerin sahip olduğu mesleki yetkinliğin ve öğretmenlere verilen sosyal desteğin tükenmişlik üzerindeki etkisini incelemek amacıyla araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda yönetici ve diğer öğretmenlerden alınan sosyal desteğin öğretmenlerin kendi mesleklerinde yetkinlik hissetmesine ve dolaylı olarak tükenmişliği azalttığına sebep olduğunu belirlemişlerdir.

Ertürk ve Keçecioğlu (2012), İzmir'in Kemalpaşa ilçesindeki ilköğretim ve ortaöğretim okullarında görev yapan 224 öğretmenle mesleki doyum ve mesleki tükenmişlik ilişkisini anlamaya yönelik bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmanın

sonunda mesleki doyumla mesleki tükenmişlik arasında ters yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır. Yani öğretmenlerde görülen mesleki doyum azaldıkça öğretmenlerin mesleki tükenmişliği artmaktadır.

Padyap, Richter, Nygren ve Ghazinour (2013), 390 sosyal hizmet çalışanın katıldığı çalışmalarında tükenmişlikle çalışanların cinsiyeti, yaşı ve medeni durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bunun yanında sosyal hizmet çalışanlarının aldığı ücret ile tükenmişlikleri arasında ve çalışanların öz saygıları ve tükenmişlikleri arasında ters yönde ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca şiddet gören çalışanların tükenmişlik düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Fadlemula, 2014 yılında akademisyenlerin tükenmişlik düzeylerini ve tükenmişliğin farklı değişkenlerle ilişkisini incelemek amacıyla araştırma yürütmüştür. Araştırma sonucunda akademisyenlerin tükenmişlik düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır. Tükenmişlik alt boyutlarından duyarsızlaşma en düşük düzeyde tespit edilmiştir. Bunun yanında cinsiyet, medeni durum, çocuk sayısı, yaş ve ekonomik durum değişkenlerinin tükenmişlik üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı belirlenmiştir. Kişisel başarısızlık alt boyutunda hizmet süresinin anlamlı bir farklılık yarattığı görülmektedir.

İn ve Kula (2019), üniversitede farklı bölümlerde okuyan öğrencilerin tükenmişlik ve yaşam doyumu ilişkisini araştırıp çeşitli değişkenler açısından incelemişlerdir. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesinde okuyan 1997 öğrencinin katılımıyla yapılan araştırma sonucunda tükenmişlik boyutlarıyla yaşam doyumu boyutları arasında ters yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bunun yanında tükenmişlik ve yaşam doyumu puanlarıyla; öğrencilerin cinsiyeti, sınıfı, okudukları bölüm, aylık geliri, sigara kullanma durumu ve matematik başarısı algısı arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür.

2.2.2. Mükemmeliyetçilikle ilgili araştırmalar. Fadewa, Burns ve Gomes, 2004 yılında 230 üniversite öğrencisinin katılımıyla mükemmeliyetçiliğin bazı değişkenlerle ilişkisini incelemişlerdir. Çalışma sonucunda olumsuz mükemmeliyetçilikle suça eğilim, kaygı düzeyi ve utangaçlık duygusuyla pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bunun yanında olumlu mükemmeliyetçilikle

utangaçlık duygusu ve kaygı düzeyiyle ters yönde, gurur algısıyla pozitif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir.

Tuncer ve Voltan-Acar (2006), Hacettepe Üniversitesi hazırlık sınıfında öğrenim gören öğrencilerin mükemmeliyetçilik özelliklerini, öğrencilerin kaygı düzeylerine göre incelemişlerdir. 186 öğrencinin katıldığı araştırmanın sonuçlarına göre kaygı düzeyi fazla olan öğrencilerin mükemmeliyetçilikleri kaygı düzeyi düşük olanlara göre daha yüksektir.

Pirinççi (2009), çalışmasında lise öğrencilerinin kaygı düzeyleriyle mükemmeliyetçilik algılarının arasındaki ilişkiyi ve öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeylerini akademik başarıları ile birlikte incelemiştir. Çalışma sonunda bazı mükemmeliyetçilik boyutlarında cinsiyet, eğitim düzeyi ve ekonomik durum değişkenlerinin farklılık yarattığı, kendinden kaynaklanan mükemmeliyetçiliği fazla olan öğrencilerin dışardan belirlenen mükemmeliyetçiliği fazla olan öğrencilere göre akademik başarısının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca bazı kaygı boyutlarıyla mükemmeliyetçilik boyutları arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmaktadır.

Stoeber ve Stoeber'in 2009 yılında cinsiyet, yaş ve hayat doyumu gibi değişkenlerin mükemmeliyetçiliğe etkisini inceleyen çalışmalarına 398 kişi katılmıştır. Çalışma sonucunda cinsiyet değişkeninin mükemmeliyetçilik algısında anlamlı bir farklılık yaratmadığı saptanmıştır. Bunun yanında hayat doyumuyla mükemmeliyetçilik arasında ters yönde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Wu ve Cortesi (2009), araştırmalarında mükemmeliyetçilikle obsesif kompulsif bozukluklar arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Bu doğrultuda 761 öğrencinin katılımıyla yapılan araştırmada öğrencilerin olumsuz mükemmeliyetçilikleriyle obsesif kompulsif bozuklukları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya konmuştur.

Çelik, 2011 yılında spor kulüplerinde çalışan yöneticilerin mükemmeliyetçilik algılarıyla çatışma yönetme stratejilerinin ilişkisini araştırmıştır. 207 yöneticinin katılımıyla yapılan araştırma sonucunda yöneticilerin mükemmeliyetçilik algılarının çatışmaları yönetme stratejilerini istatistiksel olarak anlamlı yordadığı saptanmıştır.

Eum ve Rice (2011), araştırmalarında sınav kaygısıyla mükemmeliyetçiliğın ilişkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Bu doğrultuda 134 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapılan araştırma sonucunda sınav kaygısı ve uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Öğrencilerin uyumlu mükemmeliyetçilikleriyle sınav kaygıları arasında ise anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir.

Karababa (2012), psikolojik danışmanların mükemmeliyetçilik düzeylerinin mesleki ve hayat doyumunu yordamadaki rolünü araştırmıştır. Ege bölgesinde kamu kurumlarında görev yapan 240 psikolojik danışmanın katıldığı araştırma sonucunda olumlu mükemmeliyetçilik algısının mesleki doyumunu anlamlı şekilde yordadığı ve bazı değişkenlere göre anlamlı olarak farklılık gösterdiği görölmüştür.

Kıral (2012), Ankara'da görev yapan okul yöneticilerinin kontrol odaklarıyla mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. 391 okul yöneticisinin katıldığı araştırma sonucunda yöneticilerin mükemmeliyetçilikleri ortalamadan fazla ve kendine iç kontrol odaklı mükemmeliyetçiliğın diğer mükemmeliyetçilik odaklarından yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Leana-Taşcılar ve Kanlı (2014), öğrencilerin öz saygı ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin incelenmesini amaçlayan bir çalışma yapmışlardır. Bir devlet okulundan 84 öğrencinin katıldığı araştırma sonucunda cinsiyet ve zeka değişkenlerinin öz saygıda anlamlı farklılıklar yaratırken zeka değişkeninin mükemmeliyetçilik üzerinde anlamlı farklılık yaratmadığı ortaya konulmuştur. Bunun yanında kız öğrencilerin olumlu mükemmeliyetçilik seviyesinin erkek öğrencilere göre daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Kaya ve Peker (2016), üniversite öğrencilerinin affetme ile mükemmeliyetçilik algılarının ilişkisinde duygusal zekânın da aracı rolünü araştırmışlardır. Atatürk Üniversitesinde 622 öğrenciyle yapılan araştırmada affetme ve mükemmeliyetçilik algıları arasında ve mükemmeliyetçilikle duygusal zekâ düzeyleri arasında ters yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca kısmen duygusal zekânın aracı rolünün affetme ve mükemmeliyetçilik arasında olduğu belirlenmiştir.

2018 yılında Gürbüzkol'un Van'da görev yapan lise öğretmenlerinin katılımıyla yaptığı çalışmada öğretmenlerin iş ve yaşam dengesi ile mükemmeliyetçilik

düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonunda öğretmenlerin iş ve yaşam dengesi ile mükemmeliyetçilikleri arasında ters yönde orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Bunun yanında öğretmenlerin mükemmeliyetçiliklerinin orta düzeyde olduğu görülmektedir.

Arana, Rice ve Ashby tarafından 2018 yılında 594 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapılan araştırmada mükemmeliyetçilik algısı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda yaş ve cinsiyet değişkenleriyle mükemmeliyetçilik algısı ve depresyon düzeyi arasında anlamlı bir farklılık görülmediği ortaya konmuştur. Bunun yanında mükemmeliyetçiliğin tutarsızlık boyutuyla depresyon düzeyi arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki görülmüştür.

Demirci, Çepikkurt, Kale ve Güler (2018), KPSS'ye hazırlanan öğretmen adaylarının öfke eğimleri ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve bazı değişkenlere göre öfke ve mükemmeliyetçilik düzeylerini incelemeyi amaçlamışlardır. Bu amaç doğrultusunda yapılan çalışmada mükemmeliyetçiliğin bazı boyutlarıyla öfke eğilimleri arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon görülmüştür. Bunun yanında öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik özelliklerinin öfke eğilimini etkileyebildiği belirlenmiştir.

Sakal, 2018 yılında 304 üniversite öğrencisinin katılımıyla mükemmeliyetçiliğin hayattaki anlam yapıları arasındaki ilişki araştırmıştır. Araştırma sonucunda mükemmeliyetçilik alt boyutlarından; yüksek standartlar ve düzenle anlam varlığı ve anlam arayışı arasında aynı yönde anlamlı bir ilişki, çelişki ve tatminsizlikle anlam arayışı arasında aynı yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bunun yanında mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar ve çelişki boyutlarının hayattaki anlam arayışı ve anlam varlığı üzerinde etkisi olduğu belirlenmiştir.

Aydemir ve Arlı (2019), üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz alt boyutlarının benlik saygısı ve stresle ilişkisini incelemek amacıyla çalışma yapmışlardır. Çalışma sonucunda dört mükemmeliyetçilik boyutunda stresin ve mükemmeliyetçiliğin tüm boyutlarında da benlik saygısının etkisi olduğunu belirlemişlerdir.

Bayram, 2019 yılında 9. ve 12. sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin mükemmeliyetçiliklerini ve akademik alandaki isteklerini ertelemesi ile stresleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bir çalışma yapmıştır. 342 öğrencinin katıldığı çalışma sonucunda öğrencilerin mükemmeliyetçilikleriyle akademik stresleri arasında ters yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bunun yanında öğrencilerin mükemmeliyetçiliklerinin okul türü ve aile tutumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır.

Şen ve Yücel (2019), lisedeki müzik bölümü öğrencilerinin mükemmeliyetçilikleri ile akademik erteleme algıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 450 müzik bölümü öğrencinin katıldığı çalışmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre mükemmeliyetçiliklerinin daha yüksek olduğu ve öğrencilerin ebeveynlerinin eğitim durumuyla mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu saptanmıştır.

2.2.3. Tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik ile ilgili araştırmalar. Zhang, Gan ve Cham (2007), araştırmalarında Çin’de öğrenim gören öğrencilerin katılımıyla öğrencilerde görülen tükenmişlikle mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin olumsuz mükemmeliyetçilik boyutuyla tükenmişlikleri arasında pozitif yönde, olumlu mükemmeliyetçilik boyutuyla tükenmişlikleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir.

Stoeber ve Rennert (2008), öğretmenlerin mükemmeliyetçilik davranışlarıyla tükenmişlik ve stres düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonunda bazı mükemmeliyetçilik boyutlarıyla tükenmişlik arasında aynı yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucu bulunmuştur.

Tashman, Tenenbaum ve Eklund (2010), algılanan stres düzeyiyle mükemmeliyetçilik ve tükenmişliğin ilişkisini incelemiştir. 177 katılımcıyla gerçekleştirilen çalışma sonucunda uyumsuz mükemmeliyetçiliğin stres yoluyla tükenmişlik üzerinde bir etkisinin olduğu saptanmıştır. Bunun yanında uyumlu mükemmeliyetçiliğin tükenmişlik üzerinde bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

D'souza, Egan ve Rees 2011 yılında Avustralya'da çalışan 87 psikologun katılımıyla mükemmeliyetçilik, stres ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucuna göre psikologlarda görülen mükemmeliyetçiliğin tükenmişlik boyutları ve stresle doğrudan ve dolaylı olarak ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca stresin tükenmişliği ve mükemmeliyetçiliği etkilediği saptanmıştır.

Çam, Deniz ve Kurnaz (2014), araştırmalarını 371 öğrenci üzerinden yürütüp tükenmişliği; mükemmeliyetçilik, sosyal destek ve stres değişkenleriyle açıklamaya çalışmışlardır. Araştırma sonunda mükemmeliyetçiliği yüksek olan kişilerin stresinin de arttığını ve bu stresin kişilerde tükenmişliğe sebep olduğunu belirlemişlerdir. Ayrıca öğrencilerin sosyal destek düzeyindeki artışın öğrencilerde görülen tükenmişliğin azalmasına sebep olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Chang, Lee, Byeon ve Lee 2015 yılında öğrencilerin motivasyonlarıyla akademik tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Güney Kore'de öğrenim gören 283 öğrencinin katıldığı araştırma sonucunda içsel motivasyonla kendine göre mükemmeliyetçilik arasında pozitif, akademik tükenmişlikle ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bunun yanında dışsal motivasyonla başkalarına göre mükemmeliyetçilik boyutu arasında ve akademik tükenmişlikle pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Kakırman ve Birsal (2015), banka çalışanları üzerinde tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki araştırmıştır. Araştırma sonunda ise tükenmişliğin mükemmeliyetçiliğe bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bunun yanında mükemmeliyetçilik boyutlarından başarıya odaklanan mükemmeliyetçilikle tükenmişlik arasında ters yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirlenmiştir.

Dişbudak (2016), çalışmasında Türkiye'de görev yapan 419 öğretim elemanın katılımıyla öğretim elemanlarında görülen tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve bazı değişkenlere göre tükenmişlik ve mükemmeliyetçiliğin farklılaşma durumunu incelemiştir. Araştırma sonucunda öğretim elemanlarının mükemmeliyetçilik alt boyutlarıyla tükenmişlik genel düzeyi ve alt boyutlarının arasında aynı yönlü anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Ayrıca demografik değişkenlerle tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür.

Sakal ve Yıldız (2017), akademisyenlerin mükemmeliyetçilikleriyle duygusal tükenmeleri arasındaki ilişkiyi ve mükemmeliyetçilikle psikolojik olarak iyi oluş arasında liderlik tarzlarının rolünü araştırmışlardır. 304 akademisyenin katıldığı araştırma sonucunda uyumsuz mükemmeliyetçilik boyutları olan çelişki ve tatminsizlik ile duygusal tükenme arasında aynı yönlü bir ilişki belirlenmiştir. Bunun yanında akademisyenlerin uyumlu mükemmeliyetçilikleri ile psikolojik iyi oluşları arasında aynı yönlü, uyumsuz mükemmeliyetçilikle psikolojik olarak iyi oluş arasında ters yönlü ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca psikolojik iyi oluşla duygusal tükenme arasında ters yönde ilişki görülmüştür.

Shahrebabaki 2017 yılında İran'da görev yapan İngilizce öğretmenlerinin tükenmişlikleri ve mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide kaygının etkisini incelemiştir. 276 İngilizce öğretmenin katılımıyla oluşan çalışma sonucunda tükenmişliğin duyarsızlaşma boyutuyla diğer boyutlara göre mükemmeliyetçilikle daha yüksek düzeyde ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında kaygının aracı rolüyle tükenmişlik ve mükemmeliyetçiliğe etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Alanyazında yurt içindeki ve yurt dışındaki tükenmişlikle ilgili çalışmalarda tükenmişliğin mesleki doyum (Weisberg ve Sagie, 1999; Lopez, Bolano, Santiago ve Pol, 2010; Ertürk ve Keçecioğlu, 2012), örgütsel sinizm (Johnson ve O'leary-Kelly, 2003), örgütsel vatandaşlık (Yücel, 2006), işkoliklik (Akın ve Oğuz, 2010), duygusal zekâ (Güllücü ve İşcan, 2010), duygusal emek (Eroğlu, 2014), disiplin modelleri (Cemaloğlu ve Kayabaşı, 2007), örgütsel adalet ve bağlılık (Meydan, Basım ve Çetin, 2011) ve mobbing (Alkan, 2011) ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Alanyazında mükemmeliyetçilikle de kaygı (Fadewa, Burns ve Gomes, 2004; Pirinççi, 2009), sınav kaygısı (Eum ve Rice, 2011), yaşam doyumu (Stoeber ve Stoeber, 2009; Karababa, 2012), obsesif kompulsif bozukluk (Wu ve Cortesi, 2009), duygusal zekâ (Kaya ve Peker, 2016), iş ve yaşam dengesi (Gürbüzkol, 2018), öfke eğilimleri (Demirci, Çepikkurt, Kale ve Güler, 2018) ve stres ile (Aydemir ve Arlı, 2019; Bayram, 2019) ilişkili olduğu görülmüştür. Bu iki kavramı birlikte ele alan çalışmalarda ise stres etkisiyle (Tashman, Tenenbaum ve Eklund, 2010; D'souza, Egan ve Rees, 2011; Çam, Deniz ve Kurnaz, 2014), kaygı etkisiyle (Shahrebabaki, 2017), motivasyonla birlikte (Chang, Lee, Byeon ve Lee, 2015) ve psikolojik iyi

oluşla birlikte (Sakal ve Yıldız, 2017) tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışmada da öğretmenlerde görülen tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik ilişkisi ile tükenmişlik ve mükemmeliyetçiliğin çeşitli değişkenlere göre anlamlı farklılık yaratıp yaratmadığı incelenmiştir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama aracı ve veri analizi hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlandığından ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Tarama modelleri, geçmiş zamanda ya da o an için mevcut olan bir durumu veya olguyu bulunduğu haliyle açıklamayı hedefleyen araştırma yaklaşımlarından bir tanesidir. Üzerinde araştırma yapılan nesne ya da bireylerin sahip oldukları koşullar dâhilinde betimlemeye gayret gösterilir. Söz konusu nesne ya da bireyler üzerinde değişiklikler yapma, onlara etkide bulunma gibi yaklaşımlarda bulunulmaz. Öğrenmek ve tanımlanmak istenen olgunun, uygun bir şekilde gözlemin yapılması gerekmektedir (Karasar, 2005, s. 77).

İlişkisel tarama modeli yaklaşımındaysa birden daha fazla sayıda olan değişkenin birlikte dikkate alındığındaki değişimlerinin bulunma durumu, değişimin yönü ve şiddeti ile ilgili çıkarımlar yapılmasıdır. İlişkisel tarama modelinde söz konusu etkileşimlerin tespiti korelasyon veya karşılaştırma yöntemleri ile iki farklı şekilde yapılabilmektedir (Karasar, 2005, s. 81)

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Afyonkarahisar ili Dinar ilçesindeki ilkokul, ortaokul ve liselerde görev yapan öğretmenler oluşturmaktadır. Araştırmanın evreni olarak seçilmiş olan Dinar ilçesinde 2018-2019 eğitim öğretim yılı içinde görev yapan toplamda 603 öğretmen bulunmaktadır (Dinar Milli Eğitim Müdürlüğü, 2018). Buna

göre 603 öğretmenin tamamına ulaşılması planlanmış Afyonkarahisar Valiliğinden ve Dinar İlçe Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır. Afyonkarahisar Valiliğinden yasal izinler alındıktan sonra okullardaki öğretmenlerle yüz yüze görüşülmüş ve çalışmaya katılmak isteyen toplam 380 öğretmene araştırmanın ölçekleri sunulmuştur. Ölçekler uygulanırken katılımcılara yeterli süre verilmiş ve anlaşılır bir şekilde anketlerin doldurulması sağlanmıştır. Ölçekler uygulanırken istedikleri zaman çalışmaya katılmaktan vazgeçebilecekleri söylenmiştir. Boş ya da eksik bırakılmış 16 ölçek kayıp veri olarak çıkarılmış 364'ü değerlendirmeye alınmıştır. Veri toplama süreci sonrasında kayıp değerlerden sonra veri setinden uç değerler çıkarılmıştır. Uç değerlerin kontrolünde araştırmada kullanılan maddelerin Z puanları kontrol edilmiştir. Z puanları söz konusu değerlerin ortalama değerden kaç standart sapma uzaklığında bulunduğunu ifade etmektedir. Buna göre veri noktaları Z puanları çevrilerek uç değerler tespit edilmiş olmaktadır. Alanyazına bakıldığında Z puanlarının -3 ve +3 aralığı dışında olması durumunun uç değerlerin varlığını gösterdiğini belirten çalışmalar bulunmaktadır (Karagöz, 2017). Buna göre 43 uç değer tespit edilip çıkarılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunun hacmi 321 öğretmen olarak tespit edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmış olup, veri toplama aracı olarak anket tekniği kullanılmıştır. Araştırmacı öğretmenlerle yüz yüze görüşme yapmış ve ölçek formlarını doldurmalarını sağlamıştır. Araştırmanın amacına yönelik olarak hazırlanan anket formu 3 (üç) bölümden oluşmaktadır.

3.3.1. Kişisel bilgiler formu. Kişisel Bilgiler Formunda, öğretmenlerin cinsiyeti, medeni durumu, mesleki kıdemi, haftalık ders yükü, görev yaptıkları okulun kademesi, görev yaptıkları okulun evden olan uzaklığı hakkında bilgi edinilmesi için toplamda 6 altı adet soru yer almaktadır.

3.3.2. Maslach tükenmişlik ölçeği. Maslach Tükenmişlik Envanteri, Schaufeli ve Peters (1990) tarafından alanyazına kazandırılmış ve Türk kültürüne

uyarlaması Ergin (1992) tarafından yapılmıştır.

Bu çalışma kapsamında Maslach Tükenmişlik Envanteri'nin yapı geçerliğini incelemek için birinci-düzeyde doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ve alt ölçeklerden elde edilen puanların toplanabilirliğine kanıt sağlamak için ikinci-düzey DFA yapılmıştır. Birinci ve ikinci düzey DFA'lara ilişkin uyum istatistikleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1.

Maslach Tükenmişlik Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Uyum İndeksleri

Model	χ^2	sd	(χ^2 /sd)	RMSEA	SRMR	NNFI	CFI
Birinci Düzey	547.95	205	2.67	.078	.080	.90	.91
İkinci Düzey	599.10	205	2.92	.078	.080	.90	.91

Hu ve Bentler (1999) model-veri uyumunu değerlendirirken RMSEA, SRMR, CFI ve TLI/NNFI istatistiklerinin rapor edilmesini önermiştir. Dolayısıyla bu çalışma kapsamında model-veri uyumunu değerlendirmede Hu ve Bentler'in (1999) önerdiği uyum indeksleri dikkate alınmış ve Tablo 1'de sunulmuştur. Tablo incelendiğinde χ^2 /sd değerinin 5'ten küçük olmasına (Anderson ve Gerbing, 1984); RMSEA değerinin .08'den küçük olmasına (Browne ve Cudeck, 1993); SRMR değerinin .08'e eşit olmasına (Hu ve Bentler, 1999); CFI ve NNFI değerlerinin .90'a eşit veya büyük olmasına (Hu ve Bentler, 1999) dayalı olarak model-veri uyumlarının sağlandığı söylenebilir. Dolayısıyla Maslach Tükenmişlik Envanteri'nin üç boyutlu yapısı ve birinci-düzey DFA'da birbirinden göreceli olarak bağımsız fakat birbiriyle ilişkili olan "Duygusal Tükenme", "Duyarsızlaşma" ve "Kişisel Başarı" alt ölçeklerinin daha üst düzey bir yapı olan "Tükenmişlik" faktörünün birer faktörü olduğu doğrulanmıştır. Ölçek toplamda 22 ifade ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğe ait alt boyutlar, madde numaraları, Ergin'in (1992) çalışmasındaki ve bu çalışmadaki Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2.

Maslach Tükenmişlik Envanteri Alt Boyutları ve Cronbach Alpha Güvenirlik Değerleri

Alt Boyutlar	Madde Numaraları	Maks	Min	Ergin (1992) Cronbach Alpha	Bu çalışmadaki Cronbach Alpha
Duygusal Tükenme	1-2-3-6-8-13-14-16-20	45	9	.83	.82
Duyarsızlaşma	5-10-11-15-22	25	5	.65	.66
Kişisel Başarı	4-7-9-12-17-18-19-21	40	8	.72	.66
Maslach Tükenmişlik Envanteri	22 madde	110	22	-	.84

Tablo 2'ye göre ölçeğin ve alt boyutlarının Cronbach Alpha güvenirlilik katsayılarının .60'dan büyük olmasına dayalı olarak ölçeğin güvenirliliğinin yeterli olduğu söylenebilir (Özdamar, 2004, s. 633). Ölçeğin *Kişisel Başarı* alt boyutunda yer alan ifadeler ters kodlanmıştır. Ölçek beşli likert tipi değerlendirme ile yapılmış olup, “1=hiçbir zaman (1.00-1.79), 2=çok nadir (1.80-2.59), 3=bazen (2.60-3.39), 4=çoğu zaman (3.40-4.19), 5=her zaman (4.20-5.00)” şeklinde beşli yanıt seçenekleri olarak düzenlenmiştir. Puan aralıkları, en büyük ve en küçük puan farkının (dizi genişliği) grup sayısına bölünmesiyle bulunmuştur (Tekin, 2017). Ölçeğin “*Duygusal Tükenme*” alt boyutundan alınan puanların yüksek olması bireylerin duygusal olarak daha fazla tükendiği, *Duyarsızlaşma* alt boyutundan alınan puanların yüksek olması bireyin kendisine ve çevresine karşı duyarsızlaştığı ve “*Kişisel Başarı*” alt boyutundan alınan puanların yüksek olması kişinin kendisini yapmış olduğu iş ve mesleğinde başarısız hissettiği anlamına gelmektedir.

3.3.3. Almost perfectionism scale (APS) mükemmeliyetçilik ölçeği. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Slaney ve ark. (1996) tarafından kişilerin mükemmeliyetçi algılara sahip olma durumlarının tespit edilmesi ve mükemmeliyetçilik duygusunun uyumsuz ve uyumlu niteliklerini birbirlerinden ayırt edilmesi için geliştirmişlerdir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması ise

Sapmaz (2006) tarafından yapılmıştır.

Mükemmeliyetçilik ölçeğinin bu çalışma kapsamında yapı geçerliğini incelemek üzere I. düzey DFA, alt ölçeklerden elde edilen puanların toplanabilirliğine kanıt sağlamak için II. Düzey DFA yapılmıştır. Tablo 3'te uyum indeksleri sunulmuştur.

Tablo 3.

APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Uyum İndeksleri

Model	χ^2	sd	(χ^2 /sd)	RMSEA	SRMR	NNFI	CFI
Birinci Düzey	659.48	221	2.81	.075	.093	.92	.93
İkinci Düzey	824.09	226	3.64	.091	.12	.89	.90

I. düzey DFA sonucu Tablo 3'te verilen uyum indeksleri incelendiğinde (χ^2 /sd) değerinin 5'ten küçük olmasına (Anderson ve Gerbing, 1984); RMSEA değerinin .08'den küçük olmasına (Browne ve Cudeck, 1993); CFI ve NNFI değerlerinin .90'dan büyük olmasına (Hu ve Bentler, 1999) dayalı olarak model-veri uyumlarının sağlandığı söylenebilir. SRMR değerinin .08'e yakın olmakla birlikte daha büyük olması vasat uyumu göstermekle birlikte diğer uyum indekslerinin kabul edilebilir olmasından dolayı I. düzey DFA sonucunda model-veri uyumunun genel olarak sağlanmış olduğu söylenebilir. Dolayısıyla Mükemmeliyetçilik ölçeğinin dört faktörlü yapısının bu çalışma kapsamında doğrulandığı söylenebilir. Ancak Tablo 3'te verilen Mükemmeliyetçilik ölçeğine ilişkin II. Düzey DFA sonucu için model veri uyumunun sağlandığını söylemek çok zordur. Her ne kadar CFI değeri .90 olması kabul edilebilir uyum için yeterli (Hu ve Bentler, 1999) olsa da NNFI değerinin .90'ın altında olması (Hu ve Bentler, 1999); RMSEA değerinin .08'in üzerinde (Browne ve Cudeck, 1993) ve SRMR değerinin .08'den çok uzak olması model veri uyumunun sağlanmadığını göstermektedir. Dolayısıyla bu çalışma kapsamında "Tatminsizlik", "Düzen", "Çelişki" ve "Yüksek Standartlar" alt boyutları genel bir faktörde toplanamamaktadır.

Ölçek toplamda 23 ifade ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğe ait alt boyutlar,

madde numaraları, Sapmaz'ın (2006, s. 87) çalışmasındaki ve bu çalışmadaki Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4.

APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları ve Cronbach Alpha Güvenirlik Değerleri

Alt Boyutlar	Madde Numaraları	Maks	Min	Sapmaz (2006, s.87) Cronbach Alpha	Bu çalışmadaki Cronbach Alpha
Tatminsizlik	6-11-13-17-20-23	42	6	.81	.81
Düzen	2-4-7-10	28	4	.83	.79
Çelişki	3-9-15-16-19-21	42	6	.72	.75
Yüksek Standartlar	1-5-8-12-14-18-22	49	7	.72	.74

Tablo 4'e göre ölçeğin ve alt boyutlarının Cronbach Alpha güvenilirlik katsayılarının .60'dan büyük olmasına dayalı olarak ölçeğin güvenilirliğinin yeterli olduğu söylenebilir (Özdamar, 2004, s. 633). Ölçekte ters kodlaması yapılmış madde bulunmamaktadır. Ölçek yedili likert tipi değerlendirme ile yapılmış olup, 1=Kesinlikle Katılmıyorum (1.00-1.85), 2=Katılmıyorum (1.86-2.75), 3=Kısmen Katılmıyorum (2.75-3.60), 4=Bir Fikrim Yok (3.61-4.45), 5=Kısmen katılıyorum (4.46-5.30), 6=Katılıyorum (5.31-6.15), 7=Kesinlikle Katılıyorum (6.16-7.00) şeklinde düzenlenmiştir. Puan aralıkları, en büyük ve en küçük puan farkının grup sayısına bölünmesiyle bulunmuştur. *Tatminsizlik* alt boyutundan alınan puanların yüksek olması bireyin başardığı veya yaptığı işlerden tatmin olmadığını, *düzen* alt boyutundan alınan puanların yüksek olması bireyin çevresini ve kendisini gereğinden fazla düzene soktuğu, *çelişki* alt boyutundan alınan puanların yüksek olması bireyin bir işi ya da eylemi yaparken işin ya da eylemin sürecinden ve sonuçlarından emin olunamaması, *yüksek standartlar* alt boyutundan alınan puanların yüksek olması bireyin beklenti standartlarının yüksek olduğu anlamındadır.

3.4. Araştırmanın Veri Analizi

Araştırmada veri analizi üç aşamada tamamlanmıştır. İlk olarak öğretmenlerin demografik ve mesleğe yönelik özellikleri ile ilgili dağılımlarını belirlemek üzere yüzde ve frekans hesaplanmıştır. Öğretmenlerin alt boyutlardan aldıkları puanların demografik değişkenlere ve meslekleri ile ilgili özelliklerine göre farklılaşma durumları t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılarak incelenmiştir. Tek yönlü varyans analizi sonucunda farklılaşma olan grupların tespitinde post hoc testlerinden Tukey kullanılmıştır. Araştırmada kategorik değişkenler arasında cinsiyet, medeni durum ve okula olan uzaklık değişkenlerine göre alt boyutlardan alınan puanların farklılaşma durumları bağımsız örneklem için t testi ile; mesleki kıdem, haftalık ders saati ve okul kademesi değişkenlerine göre alt boyutlardan alınan puanların farklılaşma durumları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Öğretmenlerin alt boyutlarından aldıkları puanların dağılımında basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1.00 ve +1.00 arasında olup olmadığına bakılmıştır (Ak, 2009).

Araştırmada öğretmenlerden elde edilen verilerin analizi yapılırken IBM SPSS 22 programı kullanılmıştır. Saha araştırması sonucunda elde edilen verilerin değerlendirilmesinde %95 güven düzeyi dikkate alınmıştır.

Veri analizinin üçüncü aşamasında, öğretmenlerin tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik algıları arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanarak incelenmiştir. Korelasyon katsayısının yorumlanmasında Büyüköztürk (2017, s. 32) tarafından önerilen aralıklar Tablo 5'te gösterilerek temel alınmıştır:

Tablo 5.

Korelasyon Katsayısına Göre İlişki Düzeyi

r (Korelasyon Katsayısı)	İlişki
.00-.30 arası	Düşük
.30-.70 arası	Orta
.70-1.00 arası	Yüksek

Tablo 5'e göre korelasyon katsayısının .30'dan küçük olması düşük düzeyde bir ilişkiyi, .30 ile .70 arasında bir değer alması orta düzeyde olan ilişkiyi, .70'den büyük olması da yüksek düzeyde bir ilişkiyi belirler.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde araştırma bulguları ve bulgulara dayalı olarak yapılan yorumlar yer almaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular ve yorumlar, araştırmanın alt problemleri doğrultusunda sunulmuştur.

4.1. Araştırmada Yer Alan Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistik Bulguları

Araştırmaya katılan öğretmenlerin betimsel istatistiklerine ait dağılımları yüzde ve frekans olarak Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6.

Öğretmenlerin Kişisel Özelliklerinin Dağılımı

	Özellikler	n	%
Cinsiyet	Kadın	153	47.7
	Erkek	168	52.3
Medeni Durum	Bekâr	78	24.3
	Evli	243	75.7
Mesleki Kıdem Durumu	1-10 yıl	158	49.2
	11-20 yıl	105	32.7
	21 yıl ve üstü	58	18.1
Haftalık Ders Saati	1-14 saat	46	14.3
	15-29 saat	148	46.1
	30 saat ve üstü	127	39.6
Okul Kademesi	İlkokul	117	36.4
	Ortaokul	116	36.1
	Lise	88	27.4
Okula Olan Fiziki Uzaklık	0-10 km	215	67.0
	11 km ve üstü	106	33.0

Tablo 6’ya göre öğretmenlerin %52.3’ünün erkek ve %47.7’sinin kadın olduğu görülmektedir. Öğretmenlerin medeni durumları incelendiğinde %75.7’si evli ve %24.3’ü bekârdır. Bunun yanında öğretmenlerin %49.2’sinin 1-10 yıldan, %32.7’sinin

11-20 yıldan ve %18.1'inin 21 yıl ve üstü yıldan bu yana öğretmenlik mesleğini icra ettikleri; %46.1'inin haftalık ders saatinin 15-29 saat, % 39.6'sının 30 saat ve üstü ve %14.3'ünün 1-14 saat olduğu görülmektedir. Ayrıca öğretmenlerin %36.4'ünün ilkokulda, %36.1'inin ortaokulda ve %27.4'ünün lisede görev yaptığı; %67.0'sinin görev yaptığı okula olan mesafesinin 0-10 km ve %33.0'ünün 11 km ve üstü olduğu belirlenmiştir.

4.2. Araştırmanın Birinci Alt Problemine Ait Bulgular

Araştırmanın ilk alt problemi olan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerine dair çıkarım yapılabilmesi için uygulanan Maslach Tükenmişlik Envanterinden ve alt boyutlarından alınan puanların ortalaması, standart sapması, basıklık ve çarpıklık değerleri Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7.

Maslach Tükenmişlik Envanterinden Alınan Puanların Dağılımı

Alt Boyutlar	N	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtois)
Duygusal Tükenme	321	2.46	.64	.252	-.027
Duyarsızlaşma	321	1.86	.62	.628	.128
Kişisel Başarı	321	2.26	.44	.222	.716
Tükenmişlik (genel)	321	2.26	.45	.209	.076

Tablo 7 incelendiğinde öğretmenlerin duygusal tükenme alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $\bar{X}=2.46$ (çok nadir); duyarsızlaşma alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $\bar{X}=1.86$ (çok nadir); kişisel başarı alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $\bar{X}=2.26$ (çok nadir); tükenmişlik genel ortalaması $\bar{X}=2.26$ (çok nadir) olarak tespit edilmiştir. Buna göre öğretmenlerin duygusal tükenmişlik seviyelerinin, duyarsızlık boyutlarının, başarısız hissetme durumlarının ve genel tükenmişliklerinin düşük olduğu söylenebilir. Ayrıca alt boyutların ve tükenmişliğin genel puanlarının basıklık ve çarpıklık değerleri -1.00 ve +1.00 arasında olduğundan verilerin normal dağıldığı söylenebilir.

4.3. Araştırmanın İkinci Alt Problemine Ait Bulgular

Araştırmanın ikinci alt problemi olan öğretmenlerin mükemmeliyetçilik düzeylerine dair çıkarım yapılabilmesi için uygulanan APS Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanların ortalaması, standart sapması, basıklık ve çarpıklık değerleri Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8.

APS Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden Alınan Puanların Dağılımı

Alt Boyutlar	N	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtois)
Tatminsizlik	321	4.26	1.26	-.256	-.591
Düzen	321	5.90	.82	-.860	.800
Çelişki	321	4.00	1.12	-.257	-.394
Yüksek Standartlar	321	5.50	.80	-.423	.082

Tablo 8'e göre öğretmenlerin tatminsizlik alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $\bar{X}=4.26$ ($ss=1.26$); düzen alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $\bar{X}=5.90$ ($ss=.82$); çelişki alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $\bar{X}=4.00$ ($ss=1.12$); yüksek standartlar alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $\bar{X}=5.50$ ($ss=.80$) olarak tespit edilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan öğretmenlerin düzen ve yüksek standartlar puanlarının çelişki ve tatminsizlik puanlarından daha yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca alt boyutların basıklık ve çarpıklık değerleri -1.00 ve $+1.00$ arasında olduğundan verilerin normal dağıldığı ifade edilebilir.

4.4. Araştırmanın Üçüncü Alt Problemine Ait Bulgular

Araştırmanın üçüncü alt problemine ait bulgular cinsiyet, medeni durum, mesleki kıdem, ders yükü, görev yapılan okul kademesi ve uzaklığı değişkenlerine göre incelenerek bu kısımda verilmiştir.

4.4.1. Öğretmenlerin cinsiyetine göre tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeyi. Araştırmadaki üçüncü alt problemde yer alan öğretmenlerin tükenmişlik ölçeği alt boyutlarına yönelik algılarının cinsiyete göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan bağımsız örneklem için t-testi sonucu Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9.

Öğretmenlerin Cinsiyetine Göre Tükenmişlik Düzeylerinin Farklılaşma Durumları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	sd	t	p
Duygusal Tükenme	Kadın	153	2.43	.63	319	-.771	.441
	Erkek	168	2.49	.66			
Duyarsızlaşma	Kadın	153	1.81	.57	319	-2.163	.031*
	Erkek	168	1.96	.66			
Kişisel Başarı	Kadın	153	2.31	.40	319	1.606	.109
	Erkek	168	2.23	.47			
Tükenmişlik	Kadın	153	2.24	.42	319	.394	.573
	Erkek	168	2.27	.46			

*p<0.05

Tablo 9'daki bulgular incelendiğinde öğretmenlerin sadece duyarsızlaşma alt boyutunda cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir [$t_{319}=-2.163$; $p<.05$]. Buna göre erkek öğretmenlerin ($\bar{X}=1.96$) kadın öğretmenlere ($\bar{X}=1.81$) mesleklerine yönelik daha fazla duyarsızlaştıkları söylenebilir. Öğretmenlerin duygusal tükenme [$t_{319}=-.771$; $p>.05$], kişisel başarı [$t_{319}=1.606$; $p>.05$] alt ölçek puanlarının ve tükenmişlik [$t_{319}=-.394$; $p>.05$] genel puanının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmüştür. Buna göre kadın ve erkek öğretmenlerin bu alt boyutlarda ve genel tükenmişlik ortalamalarının benzer olduğu söylenebilir

Araştırmaya katılan öğretmenlerin mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarına yönelik algılarının cinsiyete göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan bağımsız örneklem için t-testi sonucu Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10.

Öğretmenlerin Cinsiyetine Göre Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Farklılaşma Durumları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	sd	t	p
Tatminsizlik	Kadın	153	4.11	1.35	319	-2.145	.033*
	Erkek	168	4.41	1.17			
Düzen	Kadın	153	5.97	.85	319	1.228	.220
	Erkek	168	5.85	.80			
Çelişki	Kadın	153	3.95	1.15	319	-.817	.415
	Erkek	168	4.06	1.10			
Yüksek Standartlar	Kadın	153	5.42	.83	319	-1.657	.098
	Erkek	168	5.57	.78			

*p<0.05

Tablo 10'a göre öğretmenlerin tatminsizlik alt boyutunda cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılaştığı belirlenmiştir [$t_{319}=-2.145$; $p<.05$]. Buna göre erkek öğretmenlerin ($\bar{X}=4.41$) kadın öğretmenlere ($\bar{X}=4.11$) göre tatminsizlik puanlarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlerin düzen [$t_{319}=-1.228$; $p>.05$], çelişki [$t_{319}=-.817$; $p>.05$] ve yüksek standartlar [$t_{319}=-1.657$; $p>.05$] alt boyut puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Buna göre kadın ve erkek öğretmenlerin bu alt boyutlarda ortalamalarının benzer olduğu söylenebilir.

4.4.2. Öğretmenlerin medeni durumuna göre tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeyi. Araştırmadaki üçüncü alt problemde yer alan araştırmaya katılan öğretmenlerin tükenmişlik ölçeği alt boyutlarına yönelik algılarının medeni duruma göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan bağımsız örneklem için t-testi sonucu Tablo 11'de gösterilmiştir.

Tablo 11.

Öğretmenlerin Medeni Durumuna Göre Tükenmişlik Düzeylerinin Farklılaşma Durumları

Alt Boyutlar	Medeni Durum	N	\bar{X}	ss	sd	t	p																																
Duygusal Tükenme	Bekar	78	2.36	.70	319	-1.538	.125																																
	Evli	243	2.49	.63				Duyarsızlaşma	Bekar	78	1.87	.64	319	-.211	.833	Evli	243	1.89	.62	Kişisel Başarı	Bekar	78	2.32	.49	319	1.166	.244	Evli	243	2.25	.42	Tükenmişlik	Bekar	78	2.23	.48	319	-.560	.576
Duyarsızlaşma	Bekar	78	1.87	.64	319	-.211	.833																																
	Evli	243	1.89	.62				Kişisel Başarı	Bekar	78	2.32	.49	319	1.166	.244	Evli	243	2.25	.42	Tükenmişlik	Bekar	78	2.23	.48	319	-.560	.576	Evli	243	2.27	.43								
Kişisel Başarı	Bekar	78	2.32	.49	319	1.166	.244																																
	Evli	243	2.25	.42				Tükenmişlik	Bekar	78	2.23	.48	319	-.560	.576	Evli	243	2.27	.43																				
Tükenmişlik	Bekar	78	2.23	.48	319	-.560	.576																																
	Evli	243	2.27	.43																																			

Tablo 11 incelendiğinde öğretmenlerin duygusal tükenme [$t_{319}=-1.538$; $p>.05$], duyarsızlaşma [$t_{319}=-.211$; $p>.05$] ve kişisel başarı [$t_{319}=1.166$; $p>.05$] alt boyut puanlarının ve tükenmişlik [$t_{319}=-.560$; $p>.05$] genel puanının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği, bekâr ve evli öğretmenlerin bu alt boyutlardaki ve tükenmişlik genel ortalamalarının benzer olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarına yönelik algılarının medeni duruma göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan bağımsız örneklem için t-testi sonucu Tablo 12'de gösterilmiştir.

Tablo 12.

Öğretmenlerin Medeni Durumuna Göre Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Farklılaşma Durumları

Alt Boyutlar	Medeni Durum	N	\bar{X}	ss	sd	t	p
Tatminsizlik	Bekar	78	4.16	1.32	319	-.812	.418
	Evli	243	4.30	1.25			
Düzen	Bekar	78	5.88	.77	319	-.328	.743
	Evli	243	5.92	.84			
Çelişki	Bekar	78	3.99	1.15	319	-.119	.905
	Evli	243	4.01	1.11			
Yüksek Standartlar	Bekar	78	5.47	.80	319	-.434	.664
	Evli	243	5.51	.81			

Tablo 12 incelendiğinde öğretmenlerin tatminsizlik [$t_{319}=-.812$; $p>.05$], düzen [$t_{319}=-.328$; $p>.05$], çelişki [$t_{319}=-.119$; $p>.05$] ve yüksek standartlar [$t_{319}=-.434$; $p>.05$] alt boyut puanlarının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği, bekâr ve evli öğretmenlerin bu alt boyutlarda ortalamalarının benzer olduğu söylenebilir.

Tablo 11'deki ve Tablo 12'deki analizlerin sonuçlarına göre öğretmenlerin medeni durumuna göre tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik algılarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı söylenebilir.

4.4.3. Öğretmenlerin mesleki kıdemine göre tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeyi. Araştırmadaki üçüncü alt problemde yer alan öğretmenlerin tükenmişlik ölçeği alt boyutlarına yönelik algılarının mesleki kıdemlerine göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu Tablo 13'te gösterilmiştir.

Tablo 13.

Öğretmenlerin Mesleki Kıdemine Göre Tükenmişlik Düzeylerinin Farklılaşma Durumları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Duygusal Tükenme	Gruplar Arası	1.262	2	.631	1.502	.224	
	Grup İçi	133.670	318	.420			
	Toplam	134.932	320				
Duyarsızlaşma	Gruplar Arası	.518	2	.259	.668	.513	
	Grup İçi	123.177	318	.387			
	Toplam	123.695	320				
Kişisel Başarı	Gruplar Arası	2.371	2	1.186	6.318	.002*	3-1 3-2
	Grup İçi	59.679	318	.188			
	Toplam	62.051	320				
Tükenmişlik	Gruplar Arası	.582	2	.291	1.459	.234	
	Grup İçi	63.410	318	.199			
	Toplam	63.992	320				

*p<0.05

Tablo 13'teki bulgular incelendiğinde öğretmenlerin sadece kişisel başarı alt boyutunda mesleki kıdeme göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir [$F_{2-318}=6.318$; $p<.05$]. Başka bir ifade ile öğretmenlerin kişisel başarı boyutundaki algıları, mesleki kıdeme göre anlamlı bir şekilde değişmektedir. Farklılaşmanın olduğu grupların tespit edilmesi için yapılan Tukey post hoc testine göre 21 yıl ve üstü yıldan bu yana öğretmenlik mesleğini icra edenlerin ($\bar{X}=2.08$) kendilerini 0-10 yıl ($\bar{X}=2.31$) ve 11-20 yıldan ($\bar{X}=2.30$) bu yana öğretmenlik mesleğini yapanlardan daha az başarısız hissettikleri; başka bir deyişle 0-20 yıl arasındaki öğretmenlerin kendilerinden daha tecrübeli öğretmenlere göre daha başarısız hissettikleri söylenebilir. Öğretmenlerin duygusal tükenme [$F_{2-318}=1.502$; $p>.05$], duyarsızlaşma [$F_{2-318}=.668$; $p>.05$] alt boyut puanlarının ve tükenmişlik [$F_{2-318}=1.459$; $p>.05$] genel puanının mesleki kıdeme göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği, mesleki yıl grupları farklı olan öğretmenlerin bu alt boyutlarda ve genel tükenmişlik puanlarında ortalamalarının benzer olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarına yönelik algılarının mesleki kıdemlerine göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu Tablo 14'te gösterilmiştir.

Tablo 14.

Öğretmenlerin Mesleki Kıdemine Göre Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Farklılaşma Durumları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Tatminsizlik	Gruplar Arası	2.401	2	2.401	.747	.474	
	Grup İçi	510.803	318	510.803			
	Toplam	513.204	320	513.204			
Düzen	Gruplar Arası	1.440	2	1.440	1.058	.348	
	Grup İçi	216.349	318	216.349			
	Toplam	217.789	320	217.789			
Çelişki	Gruplar Arası	.097	2	.097	.038	.962	
	Grup İçi	402.249	318	402.249			
	Toplam	402.346	320	402.346			
Yüksek Standartlar	Gruplar Arası	1.545	2	1.545	1.189	.306	
	Grup İçi	206.622	318	206.622			
	Toplam	208.167	320	208.167			

Tablo 14'teki bulgular incelendiğinde öğretmenlerin tatminsizlik [$F_{2-318}=.747$; $p>.05$], düzen [$F_{2-318}=1.058$; $p>.05$], çelişki [$F_{2-318}=.038$; $p>.05$] ve yüksek standartlar [$F_{2-318}=1.189$; $p>.05$] alt boyut puanlarının mesleki kıdeme göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği söylenebilir. Başka bir ifade ile öğretmenlerin mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarına ait algıları mesleki kıdemlerine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmemektedir.

4.4.4. Öğretmenlerin ders yüküne göre tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri. Araştırmadaki üçüncü alt problemde yer alan öğretmenlerin tükenmişlik ölçeği alt boyutlarına yönelik algılarının ders yüküne göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu Tablo 15'te gösterilmiştir.

Tablo 15.

Öğretmenlerin Ders Yüküne Göre Tükenmişlik Düzeylerinin Farklılaşma Durumları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Duygusal Tükenme	Gruplar Arası	.022	2	.011	.026	.975	
	Grup İçi	134.911	318	.424			
	Toplam	134.932	320				
Duyarsızlaşma	Gruplar Arası	1.415	2	.707	1.840	.161	
	Grup İçi	122.280	318	.385			
	Toplam	123.695	320				
Kişisel Başarı	Gruplar Arası	1.117	2	.559	2.915	.056	
	Grup İçi	60.933	318	.192			
	Toplam	62.051	320				
Tükenmişlik	Gruplar Arası	.387	2	.194	.968	.381	
	Grup İçi	63.605	318	.200			
	Toplam	63.992	320				

Tablo 15'deki bulgulara göre öğretmenlerin duygusal tükenme [$F_{2-318}=-.026$; $p>.05$], duyarsızlaşma [$F_{2-318}=1.840$; $p>.05$], kişisel başarı [$F_{2-318}=-2.915$; $p>.05$] alt boyut puanlarının ve tükenmişlik [$F_{2-318}=.968$; $p>.05$] genel puanının ders yüküne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Başka bir deyişle öğretmenlerin tükenmişlik genel ve alt boyutlarına ait algıları ders yüküne göre anlamlı bir şekilde değişmemektedir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarına yönelik algılarının ders yüküne göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu Tablo 16'da gösterilmiştir.

Tablo 16.

Öğretmenlerin Ders Yüküne Göre Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Farklılaşma Durumları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Tatminsizlik	Gruplar Arası	.906	2	.453	.281	.755	
	Grup İçi	512.298	318	1.611			
	Toplam	513.204	320				
Düzen	Gruplar Arası	1.098	2	.549	.806	.448	
	Grup İçi	216.691	318	.681			
	Toplam	217.789	320				
Çelişki	Gruplar Arası	1.937	2	.969	.769	.464	
	Grup İçi	400.409	318	1.259			
	Toplam	402.346	320				
Yüksek Standartlar	Gruplar Arası	1.772	2	.886	.135	.257	
	Grup İçi	206.394	318	.649			
	Toplam	208.167	320				

Tablo 16 incelendiğinde öğretmenlerin tatminsizlik [$F_{2-318}=-.281$; $p>.05$], düzen [$F_{2-318}=.806$; $p>.05$], çelişki [$F_{2-318}=.769$; $p>.05$] ve yüksek standartlar [$F_{2-318}=.135$; $p>.05$] alt boyut puanlarının ders yüküne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Yani öğretmenlerin mükemmeliyetçilik alt boyutlarına ait algıları ders yüküne göre anlamlı olarak değişmemektedir.

Tablo 15 ve Tablo 16'daki analiz sonuçlarına göre öğretmenlerin ders yükünün tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik algılarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı söylenebilir.

4.4.5. Öğretmenlerin görev yaptığı okulun kademesine göre tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeyi. Araştırmadaki üçüncü alt problemde yer alan öğretmenlerin tükenmişlik ölçeği alt boyutlarına yönelik algılarının görev yaptıkları okulun kademesine göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu Tablo 17'de gösterilmiştir.

Tablo 17.

Öğretmenlerin Görev Yaptıkları Okulun Kademesine Göre Tükenmişlik Düzeylerinin Farklılaşma Durumları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Duygusal Tükenme	Gruplar Arası	.756	2	.378	.896	.409	
	Grup İçi	134.176	318	.422			
	Toplam	134.932	320				
Duyarsızlaşma	Gruplar Arası	3.848	2	1.924	5.105	.007*	1-2 1-3
	Grup İçi	119.848	318	.377			
	Toplam	123.695	320				
Kişisel Başarı	Gruplar Arası	1.032	2	.516	2.688	.070	
	Grup İçi	61.019	318	.192			
	Toplam	62.051	320				
Tükenmişlik	Gruplar Arası	1.133	2	.566	2.866	.058	
	Grup İçi	62.859	318	.198			
	Toplam	63.992	320				

*p<0.05

Tablo 17'deki bulgular incelendiğinde öğretmenlerin sadece duyarsızlaşma alt boyutunda görev yaptıkları okul kademesine göre istatistiksel olarak farklılaştığı belirlenmiştir [$F_{2-318}=5.105$; $p<.05$]. Kademeler arası farkın hangi gruplar arasında olduğunun tespit edilmesi için yapılan Tukey post hoc testine göre ortaokulda ($\bar{X}=1.97$) ve lisede ($\bar{X}=1.97$) görev yapan öğretmenlerin ilkokulda görev yapanlara ($\bar{X}=1.74$) göre duyarsızlık puanlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Öğretmenlerin duygusal tükenme [$F_{2-318}=.896$; $p>.05$], kişisel başarı [$F_{2-318}=2.688$; $p>.05$] alt boyut puanlarının ve tükenmişlik [$F_{2-318}=2.866$; $p>.05$] genel puanının görev yapılan okulun kademesine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği söylenebilir. Başka bir biçimde öğretmenlerin duygusal tükenme ve kişisel başarı boyutları ve genel tükenmişlik algıları görev yapılan okulun kademesine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmemektedir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarına yönelik

algılarının görev yaptıkları okulun kademesine göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu Tablo 18'de gösterilmiştir.

Tablo 18.

Öğretmenlerin Görev Yaptıkları Okulun Kademesine Göre Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Farklılaşma Durumları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Tatminsizlik	Gruplar Arası	.419	2	.209	.130	.878	
	Grup İçi	512.786	318	1.613			
	Toplam	513.204	320				
Düzen	Gruplar Arası	.148	2	.074	.108	.897	
	Grup İçi	217.641	318	.684			
	Toplam	217.789	320				
Çelişki	Gruplar Arası	2.624	2	1.312	1.044	.353	
	Grup İçi	399.723	318	1.257			
	Toplam	402.346	320				
Yüksek Standartlar	Gruplar Arası	3.147	2	1.573	2.440	.089	
	Grup İçi	205.020	318	.645			
	Toplam	208.167	320				

Tablo 18 incelendiğinde öğretmenlerin tatminsizlik [$F_{2-318}=-.130$; $p>.05$], düzen [$F_{2-318}=.108$; $p>.05$], çelişki [$F_{2-318}=1.044$; $p>.05$] ve yüksek standartlar [$F_{2-318}=2.440$; $p>.05$] alt boyut puanlarının görev yapılan okul kademesine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Başka bir ifade ile öğretmenlerin mükemmeliyetçilik ölçeği boyutları algıları görev yapılan okul kademesine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmemektedir.

4.4.6. Öğretmenlerin görev yaptığı okula uzaklığına göre tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeyi. Araştırmadaki üçüncü alt problemde yer alan araştırmaya katılan öğretmenlerin tükenmişlik alt boyutlarına yönelik algılarının

görev yaptıkları okula uzaklığına göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan bağımsız örneklem için t-testi sonucu Tablo 19'da gösterilmiştir.

Tablo 19.

Öğretmenlerin Görev Yaptıkları Okulun Uzaklığına Göre Tükenmişlik Düzeylerinin Farklılaşma Durumları

Alt Boyutlar	Okula Olan Uzaklık	N	\bar{X}	ss	sd	t	p
Duygusal Tükenme	0-10 km	215	2.49	.69	319	.999	.319
	11 km ve üstü	106	2.41	.57			
Duyarsızlaşma	0-10 km	215	1.92	.65	319	1.604	.110
	11 km ve üstü	106	1.81	.55			
Kişisel Başarı	0-10 km	215	2.26	.44	319	-.296	.767
	11 km ve üstü	106	2.28	.44			
Tükenmişlik	0-10 km	215	2.28	.47	319	.993	.322
	11 km ve üstü	106	2.22	.38			

Tablo 19 incelendiğinde öğretmenlerin duygusal tükenme [$t_{319}=.999$; $p>.05$], duyarsızlaşma [$t_{319}=1.604$; $p>.05$], kişisel başarı [$t_{319}=-.296$; $p>.05$] alt boyut puanlarının ve tükenmişlik [$t_{319}=.993$; $p>.05$] genel puanının görev yapılan okulun uzaklığına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bununla birlikte okula uzaklığı 0-10 km ve 11 km ve üstü olan öğretmenlerin bu alt boyutlarda ve genel tükenmişlik ortalamalarının benzer olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarına yönelik algıların görev yaptıkları okula uzaklığına göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan bağımsız örneklem için t-testi sonucu Tablo 20'de gösterilmiştir.

Tablo 20.

Öğretmenlerin Görev Yaptıkları Okulun Uzaklığına Göre Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Farklılaşma Durumları

Alt Boyutlar	Okula Olan Uzaklık	N	\bar{X}	ss	sd	t	p
Tatminsizlik	0-10 km	215	4.32	1.23	319	1.126	.261
	11 km ve üstü	106	4.15	1.33			
Düzen	0-10 km	215	5.97	.81	319	1.806	.072
	11 km ve üstü	106	5.79	.86			
Çelişki	0-10 km	215	4.02	1.14	319	.410	.682
	11 km ve üstü	106	3.97	1.08			
Yüksek Standartlar	0-10 km	215	5.53	.80	319	.783	.434
	11 km ve üstü	106	5.45	.82			

Tablo 20'deki bulgular incelendiğinde öğretmenlerin tatminsizlik [$t_{319}=1.126$; $p>.05$], düzen [$t_{319}=1.806$; $p>.05$], çelişki [$t_{319}=.410$; $p>.05$] ve yüksek standartlar [$t_{319}=-.783$; $p>.05$] alt boyut puanlarının görev yapılan okulun uzaklığına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Buna göre okula uzaklığı 0-10 km ve 11 km ve üstü olan öğretmenlerin bu alt boyutlarda ortalamalarının benzer olduğu söylenebilir.

Tablo 19 ve 20'deki bulgulara öğretmenlerin tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik boyutları algıları okula olan uzaklıklarına bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmemektedir.

4.5. Araştırmanın Dördüncü Alt Problemine Ait Bulgular

Araştırmanın dördüncü alt problemi olan öğretmenlerin genel tükenmişlik puanı ve mükemmeliyetçilik alt boyutlarına yönelik algılarının birbiri arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçları Tablo 21'de gösterilmiştir.

Tablo 21.

Öğretmenlerin Tükenmişlik Puanları ve Mükemmeliyetçilik Boyutları Arasındaki İlişki

	Tatminsizlik	Düzen	Çelişki	Yüksek Standartlar
r	.060	-.155	.238	-.154
Tükenmişlik p	.285	.006**	.000**	.006**
n	321	321	321	321

**p<0.01

Tablo 21 incelendiğinde öğretmenlerin genel tükenmişlik puanı ile;

Düzen alt boyutu puanları arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-.155$; $p=.006$; $p<.01$). Buna göre öğretmenlerin tükenmişlikleri ile mükemmeliyetçi düzenleri ters yönde hareket etmektedir. Buradan hareketle öğretmenlerin tükenmişlikleri arttıkça mükemmeliyetçi düzenlerinin azaldığı söylenebilir.

Çelişki alt boyutu puanları arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.238$; $p=.000$; $p<.01$). Bu bulguya göre öğretmenlerin tükenmişlik algıları ile çelişki algılarının aynı yönde hareket ettiği söylenebilir. Bununla birlikte determinasyon katsayısı ($r^2=.06$) dikkate alındığında çelişki algısındaki değişkenliğin %6'sının tükenmişlik algısından kaynaklandığı söylenebilir.

Yüksek standartlar alt boyutu puanları arasında zayıf derecede, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r=-.154$; $p=.006$; $p<.01$). Buna göre öğretmenlerin tükenmişlikleri ile yüksek standartlarının ters yönde hareket ettiği söylenebilir. Yani öğretmenlerin tükenmişlikleri arttıkça yüksek standartları azalmaktadır.

Araştırmanın dördüncü alt problemi olan öğretmenlerin tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin alt boyutlarına yönelik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan Pearson Korelasyon sonuçları Tablo 22'de gösterilmiştir.

Tablo 22.

Öğretmenlerin Tükenmişlik Boyutları ve Mükemmeliyetçilik Boyutları Arasındaki İlişki

Alt Boyutlar		Duygusal Tükenme	Duyarsızlaşma	Kişisel Başarı	Tatminsizlik	Düzen	Çelişki	Yüksek Standartlar
Duygusal Tükenme	r	1.000	.591	.266	.090	-.060	.162	-.021
	p		.000**	.000**	.106	.284	.004**	.709
Duyarsızlaşma	r		1.000	.371	.128	-.103	.210	-.100
	p			.000**	.022*	.066	.000**	.073
Kişisel Başarı	r			1.000	-.095	-.241	.212	-.307
	p				.088	.000**	.000**	.000**
Tatminsizlik	r				1.000	.195	.540	.516
	p					.000**	.000**	.000**
Düzen	r					1.000	.035	.483
	p						.535	.000**
Çelişki	r						1.000	.165
	p							.000**
Yüksek Standartlar	r							1.000
	p							

*p<0.05 **p<0.01

Tablo 22'deki analiz sonuçlarına göre öğretmenlerin duygusal tükenme alt boyutu puanları ile;

Duyarsızlaşma alt boyutları puanları arasında orta derecede, pozitif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r=.591$; $p=.000$; $p<.01$). Buna göre öğretmenlerin duygusal tükenme durumları ile duyarsızlaşma seviyeleri aynı yönlü olarak değişmektedir. Öğretmenlerin duygusal tükenme seviyeleri arttıkça duyarsızlaşma seviyeleri de artmaktadır. Bunun yanında determinasyon katsayısı ($r^2=.34$) dikkate alındığında duyarsızlaşmadaki değişimin %34'ünün duygusal tükenmeden kaynaklandığı söylenebilir.

Kişisel başarı alt boyutları puanları arasında düşük derecede, pozitif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0.266$; $p=.000$; $p<.01$). Buna göre öğretmenlerin duygusal tükenme düzeyleri arttıkça kişisel başarı düşüklüğü

seviyeleri de artmaktadır. Determinasyon katsayısına ($r^2=.07$) göre kişisel başarı düşüklüğündeki varyansın %7'sinin duygusal tükenmeden kaynaklandığı söylenebilir.

Çelişki alt boyutu puanları arasında düşük derecede, pozitif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.162$; $p=.004$; $p<.01$). Bu sonuca göre öğretmenlerin duygusal tükenme algısı arttığında çelişki algısının da arttığı ifade edilebilir. Ayrıca determinasyon katsayısına ($r^2=.02$) göre çelişki boyutundaki algının toplam varyansın %2'sinin duygusal tükenme kaynaklı olduğu söylenebilir.

Tablo 22'e göre öğretmenlerin duyarsızlaşma alt boyutu puanları ile;

Kişisel başarı alt boyutları puanları arasında orta derecede, pozitif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.371$; $p=.000$; $p<.01$). Buradan mesleğine duyarsızlık algısında artış gösteren öğretmenlerin kendilerini başarısız hissetme algıları da artış gösterebildiği söylenebilir. Bununla birlikte determinasyon katsayısı ($r^2=.13$) dikkate alındığında kişisel başarı düşüklüğündeki değişkenliğin %13'ünün duyarsızlaşmadan kaynaklandığı söylenebilir.

Tatminsizlik alt boyutları puanları arasında düşük derecede, pozitif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.128$; $p=.022$; $p<.05$). Buna göre mesleğine duyarsızlaşma algısı artan öğretmenlerin mesleki olarak eylemlerinde tatminsizlik yaşama durumları da artış gösterebilmektedir. Determinasyon katsayısına ($r^2=.01$) göre tatminsizlik algısındaki değişimin sadece %1'inin duyarsızlaşmadan kaynaklandığı ifade edilebilir.

Çelişki alt boyutu puanları arasında düşük derecede, pozitif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.210$; $p=.000$ $p<.01$). Buna göre mesleğine duyarsızlaşma seviyeleri artan öğretmenlerin çelişki seviyelerinin de artacağı söylenebilir. Ayrıca determinasyon katsayısına ($r^2=.04$) göre çelişkideki değişimin sadece %4'ünün duyarsızlaşmadan kaynaklandığı söylenebilir.

Tablo 22 incelendiğinde öğretmenlerin kişisel başarı alt boyutu puanları ile;

Düzen alt boyutu puanları arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r=-.241$; $p=.000$; $p<.01$). Buradan hareketle öğretmenlerin kendilerini mesleklerine yönelik başarısız hissetme durumlarında düzenli olma yaklaşımları ters yönde hareket etmektedir. Yani öğretmenlerin kişisel

başarı düşüklüğü arttıkça düzen algısı azalmaktadır. Ayrıca determinasyon katsayısına ($r^2=.06$) göre düzendeki değişimin %6'sının kişisel başarı düşüklüğünden kaynaklandığı ifade edilebilir.

Çelişki alt boyutu puanları arasında düşük derecede, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.212$; $p=.000$; $p<.01$). Bu analize bakılarak öğretmenlerin kendilerini mesleklerine yönelik başarısız hissetme durumları arttıkça öğretmenlerin çelişki algılarının da arttığı belirtilebilir. Bununla birlikte determinasyon katsayısı ($r^2=.04$) dikkate alındığında çelişkideki varyansın %4'ünün kaynağının kişisel başarı düşüklüğü olduğu söylenebilir.

Yüksek standartlar alt boyutu puanları arasında orta derecede, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r=-.307$; $p=.000$; $p<.01$). Bu öğretmenlerin kendilerini mesleklerine yönelik başarısız hissetme durumlarında standartlarının da düştüğü anlamına gelebilmektedir. Yani öğretmenlerin kişisel başarı düşüklüğü arttıkça yüksek standartları azalmaktadır. Ayrıca determinasyon katsayısına ($r^2=.09$) göre yüksek standartlardaki değişimin %9'unun kişisel başarı düşüklüğünden kaynaklandığı söylenebilir.

Tablo 22'e bakılarak öğretmenlerin tatminsizlik alt boyutu puanları ile;

Düzen alt boyutu puanları arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.195$; $p=.000$; $p<.01$). Buna göre öğretmenlerin kendi eylemlerini hiçbir zaman yeterli görmeme ve tatminsiz olma durumlarında mükemmeliyetçi düzeni de sürdürme çabası içinde oldukları belirtilebilir. Bunun yanında determinasyon katsayısına ($r^2=.04$) göre düzendeki toplam varyansın %4'ünün tatminsizlikten kaynaklandığı söylenebilir.

Çelişki alt boyutu puanları arasında orta derecede, pozitif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r=.540$; $p=.000$; $p<.01$). Buradan yola çıkarak öğretmenlerin kendi eylemlerini hiçbir zaman yeterli görmeme ve tatminsiz olma durumlarında öğretmenlerin eylemlerinde mükemmeliyeti yakalamak adına çelişkili hareketler takındıkları ifade edilebilir. Bununla birlikte determinasyon katsayısı ($r^2=.29$) dikkate alındığında çelişkideki değişkenliğin %29'unun tatminsizlikten kaynaklandığı ifade edilebilir.

Yüksek standartlar alt boyutu puanları arasında orta derecede, pozitif yönlü ve

istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.516$; $p=.000$; $p<.01$). Buna göre öğretmenlerin tatminsizlik seviyeleri arttıkça yüksek standartlarının da arttığı söylenebilir. Ayrıca determinasyon katsayısına ($r^2=.27$) göre yüksek standartlardaki değişimin %27'sinin tatminsizlikten kaynaklandığı söylenebilir.

Tablo 22'deki bulgulara göre öğretmenlerin düzen alt boyutu puanları ile;

Yüksek standartlar alt boyutu puanları arasında orta derecede, pozitif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.483$; $p=.000$; $p<.01$). Buna göre öğretmenlerin mükemmeliyeti yakalamak adına düzen oluşturmaya yönelik algıları artıkça mükemmeliyeti yakalama adına standartlarını da artırma eğilimi içinde oldukları ifade edilebilir. Bununla birlikte determinasyon katsayısına ($r^2=.23$) bakılarak yüksek standartlardaki varyansın %23'ünün düzenden kaynaklandığı söylenebilir.

Tablo 22 incelendiğinde öğretmenlerin çelişki alt boyutu puanları ile;

Yüksek standartlar alt boyutu puanları arasında düşük derecede, pozitif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.165$; $p=.000$; $p<.01$). Buna göre öğretmenlerin kendi eylemlerinde mükemmeliyeti yakalamak adına çelişkili hareketler takınma durumları artıkça mükemmeliyeti yakalama adına standartlarını da artırma eğilimi içinde oldukları ifade edilebilir. Ayrıca determinasyon katsayısına ($r^2=.03$) göre yüksek standartlardaki değişimin sadece %3'ünün çelişkiden kaynaklandığı söylenebilir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonuçlarına ve bu sonuçlar doğrultusunda önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Araştırmada ulaşılan sonuçlar şu şekildedir:

1) Bu çalışmada Afyonkarahisar ili Dinar ilçesinde çeşitli kademelerde görev yapan öğretmenlerin tükenmişlik durumlarının ve mükemmeliyetçilik algılarının birbiri arasındaki olası ilişkisinin incelenmesi ve algıların öğretmenlerin çeşitli özelliklerine göre farklılaşma durumlarının araştırılması amaçlanmıştır. Bu maksatla yapılan saha araştırmasına katılan öğretmenlerin %52.3'ünün erkek olduğu; %75.7'sinin evli olduğu; % 49.2'sinin 1-10 yıldan bu yana öğretmenlik mesleğini icra ettikleri; %46.1'inin haftalık ders saatinin 15-29 saat olduğu; %36.4'ünün ilkokulda, %36.1'inin ortaokulda ve %27.4'ünün lisede görev yaptığı; %67.0'sinin görev yaptığı okula olan mesafesinin 0-10 km olduğu belirlenmiştir.

2) Araştırmaya katılan öğretmenlerin duygusal tükenmişlik seviyelerinin, duyarsızlık boyutlarının ve başarısız hissetme durumlarının düşük olduğu tespit edilmiştir. Buna karşılık öğretmenlerin mükemmeliyetçilik bağlamında tatminsizlik yaşamadıkları, mükemmeliyetçilik yaklaşımlarında sergiledikleri eylemleri çelişkili buldukları konusunda kararsız oldukları, mükemmeliyetçiliğe ulaşılması için düzen konusunda hassas ve yüksek standartlara sahip oldukları tespit edilmiştir. İnce'nin (2014) sınıf öğretmenleri üzerinde tükenmişlik düzeyleri ile ilgili yapmış olduğu çalışmasında öğretmenlerin kişisel başarı ve duygusal tükenme seviyelerinin orta, duyarsızlaşma seviyelerinin düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Çalışkan'ın (2019) köyde görevli olan öğretmenler üzerinde yapmış olduğu çalışmada da öğretmenlerin duyarsızlık seviyelerinin düşük fakat duygusal tükenme seviyelerinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir.

3) Bu çalışmada erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre mesleklerine yönelik daha fazla duyarsızlaştıkları tespit edilmiştir. Dişbudak'ın (2016) öğretim elemanları üzerinde yaptığı çalışmasında tükenmişlik seviyesinin ve alt boyutlarının cinsiyete göre farklılığına rastlanmıştır. Benzer şekilde Balkar (2009) ve Konakay'ın (2010) çalışmalarında öğretmenlerin tükenmişlik seviyesinin cinsiyetten bağımsız olduğu ifade edilmiş ve bu yönde bulgulara ulaşılmıştır. Babaoğlu (2006) ve Çalışkan'ın (2019) çalışmalarında kadın öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgular çalışmanın sonuçları ile uyuşmamasına karşın Vurdu'nun (2017) çalışmasında bu çalışmayla benzer sonuçlar elde edilmiştir. Çalışmada erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre daha fazla duyarsızlaşmış olmasının gerekçesi olarak toplumsal bakış açısı ve kültürel oluşumlar gereği kadınların başka alanlarda da daha ilgili olma güdüleri şeklinde belirtilebilir.

4) Bu çalışmada erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre daha fazla tatminsiz oldukları ve yaptıkları işlerde kendilerini yeterli görmedikleri belirlenmiştir. Bu durumun gerekçesi olarak örnekleme yer alan bireylerin ataerkil düzenin içinde yetişmiş, bunu benimsemiş olması ve toplumda karar verme yetkilerinin erkekler olduğunu belirten bir düzenin sürdürülmesi nedeniyle olduğu işaret edilebilir. Çünkü ataerkil düzende erkeklerin hata yapma durumunun daha az olması beklenir ve kuralları kendilerinin belirlemesi olasıdır; ayrıca kadınlara da bu kurallara uyum sağlamaktan başka bir seçenek bırakılmaz (Gilmore, 1990). Literatürde Pamir (2008), Abuhanoglu, Teke, Çelen ve Açikel (2015) ve Cesur (2017) çalışmalarında erkeklerin kadınlara göre daha mükemmeliyetçi oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

5) Öğretmenlerin medeni durumuna göre tükenmişlik düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu durumda duyarsızlaşma, duygusal tükenme gibi durumlar medeni durumdan bağımsız olarak değerlendirilebilir. Aksoy'un (2007) yaptığı çalışmada öğretmenlerin medeni durumu ile onların tükenmişlik alt boyutları arasında istatistiksel olarak farklılaşma olduğu bulunmuştur. Şahin'in (2007) araştırmasında ise öğretmenlerin medeni durumuna göre kişisel başarı ve duyarsızlaşma alt boyutlarından aldıkları puanların farklılaşmadığı, duygusal tükenmişlik boyutundan alınan puanların bekâr olanlar lehine farklılaştığı belirlenmiştir. Ayrıca yine çalışmada öğretmenlerin medeni durumuna göre

mükemmeliyetçilik algılarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Uysal'ın (2019) araştırmasında evli olan öğretmenlerin bekârlara göre daha mükemmeliyetçi oldukları belirlenmiştir. Cesur'un (2017) araştırmasında ise yetişkinler arasındaki mükemmeliyetçilik algılarına bakılmış ve evli olan katılımcıların bekârlara göre daha mükemmeliyetçi oldukları tespit edilmiştir.

6) Bu çalışmada 21 yıl ve üstü yıldan bu yana öğretmenlik mesleğini icra edenlerin kendilerini 0-10 yıl ve 11-20 yıldan bu yana öğretmenlik mesleğini yapanlardan daha az başarısız hissettikleri; başka bir deyişle 0-20 yıl arasındaki öğretmenlerin kendilerini daha tecrübeli öğretmenlere göre daha başarısız hissettikleri belirlenmiştir. Buna göre öğretmenler mesleğinde kıdemleştikçe başarı kaynaklı tükenmişlik yaşama durumları azalmaktadır. Bu durumun tecrübe kavramı ile bağdaştırılması olası bir açıklama olarak değerlendirilebilir. Özdemir (2009) ve Gökkaya (2014) yaşa bağlı olarak tükenmişliğin de arttığını ifade etmişlerdir. Dişbudak'ın (2016) araştırmasında 1-20 arasında mesleki kıdemi olan öğretmenlerin mesleki kıdemi 21 yıldan fazla olanlara göre kişisel başarısızlık ve toplam tükenmişlik puanlarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Özipek'in (2006) yapmış olduğu çalışmada öğretmenlerin duygusal tükenmişlik durumları ile onların hizmet süreleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmiş olup, duyarsızlık ve kişisel başarı durumlarının yaştan bağımsız oldukları belirlenmiştir.

7) Çalışmada öğretmenlerin mükemmeliyetçilik tutumlarının mesleki kıdem değişkenine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Buna göre mükemmeliyetçilik, yaş bakımından homojen dağılımlı bir tutum olduğu ifade edilebilir. Dişbudak'ın (2016) gerçekleştirdiği çalışmada öğretmenlerin mesleki kıdemine göre mükemmeliyetçi düzen yaklaşımlarının farklılaşmadığı belirlenmiştir.

8) Öğretmenlerin haftalık ders yüküne göre tükenmişlik düzeylerinde bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Çavuşoğlu ve Tümkaya'nın (2010) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada öğretmenlerin sahip oldukları ders yükü miktarı ile kişisel başarı ve duyarsızlaşma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Fakat aynı çalışmaya göre öğretmenlerin ders yükü ve duygusal tükenme durumları arasında anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bu durumda Çavuşoğlu ve Tümkaya'nın (2010) çalışmalarında haftalık olarak 25 saatten fazla derste görevli olan öğretmenlerin 13-25 saat arasında ders yüküne sahip olanlardan daha fazla olarak

duygusal tükenme yaşadıkları belirlenmiş, ders yükü ile duygusal tükenme seviyesinin arttığı tespit edilmiştir. Dişbudak'ın (2016) öğretim elemanları üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında haftalık ders yüküne göre öğretmenlerin duyarsızlaşma ve duygusal tükenme algılarının farklılaşmadığı fakat buna karşılık kişisel başarı algılarında farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Buna göre ders yükü hiç olmayanların diğer ders saati gruplarından kendilerini daha başarısız hissettikleri ifade edilmiştir. Çalışmamızdaki bulgular literatürle benzerlik göstermemekte olup, örnekleme grubunun farklı olmasından kaynaklı olabileceği ifade edilebilir.

9) Öğretmenlerin mükemmeliyetçilik tutumları öğretmenlerin haftalık ders yüküne göre farklılık göstermemektedir. Buna göre mükemmeliyetçilik uzun yıllar boyunca kişisel bir özellik olarak gelişen bir süreçtir ve daha kısa süreli bir deneyim olup yıldan yıla değişebilen ders yükünün bu uzun süreli oluşumda etkili olmayabileceği ifade edilebilir.

10) Çalışmada ortaokulda ve lisede görev yapan öğretmenlerin ilkokulda görev yapanlara göre mesleklerine karşı daha duyarsız oldukları belirlenmiştir. Çalışkan (2019)'ın gerçekleştirdiği çalışmada ortaokulda görev yapan öğretmenlerin ilkokulda görev yapan öğretmenlerden tükenmişlik seviyelerinin daha fazla olduğu saptanmıştır. Babaoğlu (2006) ve Toplu'nun (2012) yapmış oldukları çalışmalarında ortaokul öğretmenlerinin daha fazla tükenmişlik algılarının ve seviyelerinin olduğu tespit edilmişken, Gökkaya'nın (2014) çalışmasında ise görev yapılan okul türü ve tükenmişlik algısı arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Çalışmada okul kademesine göre tükenmişlik seviyelerinde farklılık bulunmuşken, mükemmeliyetçilik durumlarında okul kademesine göre bir farklılık bulunmamıştır. Buna göre öğretmenlik mesleğinin tüm eğitim kademelerinde mükemmeliyetçilik yaklaşımlarının benzer olduğu ifade edilebilir.

11) Bu araştırmada öğretmenlerin mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik alt boyutlarına yönelik algılarının görev yaptıkları okula uzaklığına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Buna göre okula ulaşım için geçen zamanın öğretmenler için bir tükenmişlik durumu ortaya çıkarmadığı ifade edilebilir.

12) Araştırmada yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre;

- Öğretmenlerin tükenmişlik algıları ile çelişki algıları aynı yönlü hareket

etmektedir. Sakal ve Yıldız'ın (2017) çalışmasında uyumsuz mükemmeliyetçilik alt boyutları olan çelişki ve tatminsizlik ile duygusal tükenme arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Bu durumda çelişki boyutuyla benzer sonuçlar bulunurken tatminsizlik boyutunda benzer sonuçların olmadığı söylenebilir.

- Öğretmenlerin tükenmişlikleri ile mükemmeliyetçi düzenleri ters yönlü hareket etmektedir.
- Öğretmenlerin tükenmişlikleri arttıkça yüksek standartlarının azaldığı görülmektedir.
- Öğretmenlerin duygusal tükenme durumları ile duyarsızlaşma seviyeleri aynı yönlü olarak değişmektedir.
- Öğretmenlerin duygusal tükenme yaşadıkları algıları ile kendilerini başarısız hissetme durumları aynı yönlü olarak hareket etmektedir.
- Öğretmenlerin duygusal tükenme yaşama durumlarında çelişkili hareketler de takındıkları ifade edilebilir.
- Mesleğine duyarsızlaşan öğretmenlerin kendilerini başarısız hissetme durumları da artış gösterebilmektedir.
- Mesleğine duyarsızlaşan öğretmenlerin mesleki olarak eylemlerinde tatminsizlik yaşama durumları da artış gösterebilmektedir.
- Mesleğine duyarsızlaşan öğretmenlerin çelişkili hareketler de takındıkları saptanmıştır.
- Öğretmenlerin kendilerini mesleklerine yönelik başarısız hissetme durumlarında düzenli olma yaklaşımları ters yönde hareket etmektedir.
- Öğretmenlerin kendilerini mesleklerine yönelik başarısız hissetme durumlarında öğretmenlerin çelişkili hareketler de takındıkları görülmektedir.
- Öğretmenlerin kendilerini mesleklerine yönelik başarısız hissetme durumlarında standartlarının düşme eğilimlerinin olduğu tespit edilmiştir.
- Öğretmenlerin kendi eylemlerini hiçbir zaman yeterli görmeme ve tatminsiz olma durumlarında mükemmeliyetçi düzeni de sürdürme çabası içinde oldukları belirlenmiştir.
- Öğretmenlerin kendi eylemlerini hiçbir zaman yeterli görmeme ve tatminsiz olma durumlarında öğretmenlerin kendi eylemlerinde mükemmeliyeti yakalamak adına çelişkili hareketler takındıkları tespit edilmiştir.

- Öğretmenlerin kendi eylemlerini hiçbir zaman yeterli görmeme ve tatminsiz olma durumlarında standartlarının da düştüğü görülmektedir.
- Öğretmenlerin mükemmeliyeti yakalamak adına düzen oluşturmaya yönelik tutumları artıkça mükemmeliyeti yakalama adına standartlarını da artırma eğilimi içinde oldukları saptanmıştır.
- Öğretmenlerin kendi eylemlerinde mükemmeliyeti yakalamak adına çelişkili hareketler takınma durumları artıkça mükemmeliyeti yakalama adına standartlarını da artırma eğilimi içinde oldukları belirlenmiştir.

5.2. Öneriler

Araştırmanın bulguları doğrultusunda ilgili kurumlara ve araştırmacılara sunulabilecek öneriler şu şekildedir:

- 1) Bu araştırma Afyonkarahisar ili Dinar ilçesindeki öğretmenler üzerinde yapıldığından elde edilen sonuçların daha genellenebilmesi adına evren ve örneklem grubunun genişletilmesi tavsiye edilebilir.
- 2) 0-20 yıl arasında kıdemi olan öğretmenlerin kendilerini daha tecrübeli öğretmenlere göre başarısız hissettikleri belirlendiği için bu kıdemdeki öğretmenlere yönelik tükenmişlik konusunda rehberlik yapılabilecek ortamların oluşturulması tavsiye edilebilir.
- 3) Erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre mükemmeliyetçilik boyutlarından tatminsizlik düzeyinin daha yüksek olduğu ve yaptıkları işlerde kendilerini yeterli görmedikleri belirlendiğinden erkek öğretmenlere yönelik bu durumun gerekçelerinin araştırılabileceği çalışmalar yapılabilir.
- 4) Çalışmada ortaokulda ve lisede görev yapan öğretmenlerin ilkokulda görev yapanlara göre mesleğine karşı daha duyarsız oldukları belirlendiğinden, ortaokul ve lise öğretmenlerinin bu tutumlarının araştırılması ve onlara rehberlik edecek şekilde çalışmaların geliştirilmesi tavsiye edilebilir.
- 5) Mesleğine duyarsızlaşan öğretmenlerin kendilerini başarısız hissetme durumları da artış gösterebildiği tespit edildiğinden öğretmenlerin mesleklerine yönelik olarak duyarlılık seviyelerinin sürdürülebilir hale getirilmesi için yapılabilecek çalışmaların

araştırılması tavsiye edilebilir.

6) Öğretmenlerin kendilerini mesleklerine yönelik başarısız hissetme durumlarında standartları da düşme eğilimde olduğundan öğretmenlerin mesleki başarı durumlarını artıracak ve motivasyonlarını sağlayacak çalışmaların yürütülmesi tavsiye edilebilir.



KAYNAKLAR

- Abuhaoğlu, U. H., Teke, A., Çelen, Ö. ve Açık, C. (2015). Sağlık insan gücü yetiştiren önlisans ve lisans düzeyindeki okullarda mükemmeliyetçilik. D. Ünal, H. Güler, ve A. Öztürk (Ed.), *V. Uluslararası Sağlıkta Performans ve Kalite Kongresi "Poster Bildiriler Kitabı"* (s. 413-423). Ankara: Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- Ak, B. (2009). *Verilerin düzenlenmesi ve gösterimi*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Akbolat, M. ve Işık, O. (2008). Sağlık çalışanlarının tükenmişlik düzeyi: Bir kamu hastaneleri örneği. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 11(2), 229-254.
- Akın, U. ve Oğuz, E. (2010). Öğretmenlerin işkoliklik ve tükenmişlik düzeylerinin ilişkisi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 3(3), 309-327.
- Aksoy, Ş. (2007). *Eskişehir ili özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Aksu, A. ve Baysal, A. (2005). İlköğretim okulu müdürlerinde tükenmişlik. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 41(41), 7-24.
- Alkan, E. (2011). *Yıldırma (mobbing) davranışlarının beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişliği üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2005). *Psikolojik danışma kuramları*. Bursa: Aktüel Yayınları.
- Amasralı, A. (2016). *Ortaokul ve lise matematik öğretmenlerinin örgütsel sinizm tutumları ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki (Amasya İli Örneği)* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Anderson, J. C. & Gerbing, D. W. (1984). The effect of sampling error on convergence, improper solutions, and goodness-of-fit indices for maximum likelihood confirmatory factor analysis. *Psychometrika*, 49(2), 155-173.

- Antony, M. M., Purdon, C. L., Huta, V. & Swinson, R. P. (1998). Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 36(12), 1143-1154.
- Arana, F. G., Rice, K. G. & Ashby, J. S. (2018). Perfectionism in argentina and the united states: measurement structure, invariance, and implications for depression. *Journal of Personality Assessment*, 100(2), 219-230.
- Ardıç, K. ve Polatçı, S. (2008). Tükenmişlik sendromu akademisyenler üzerinde bir uygulama (GOÜ Örneği). *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(2), 69-96.
- Arı, G. S. ve Bal, E. Ç. (2008). Tükenmişlik kavramı: Birey ve örgütler açısından önemi. *Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15(1), 131-148.
- Avcı, Ü. ve Seferoğlu, S. S. (2011). Bilgi toplumunda öğretmenin tükenmişliği: Teknoloji kullanımı ve tükenmişliği önlemeye yönelik alınabilecek önlemler. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9, 13-26.
- Aydemir, M. ve Arlı, N. B. (2019). Öğrencilerde çok boyutlu mükemmeliyetçilik algısının benlik saygısı ve stres ile incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 252-270.
- Babaoğlu, E. (2006). *İlköğretim okulu yöneticilerinde tükenmişlik (Düzce ili Örneği)* (Yayımlanmamış Doktora tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Balkar, H. (2009). *Okulöncesi öğretmenliği anabilim dalı öğretim elemanlarının benlik saygıları, iş doyum ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Baltaş, Z. ve Baltas, A. (2014). *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (35. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Bayram, S. B. (2019). Ergenlerin mükemmeliyetçilik özellikleri ve akademik alanda arzuların ertelenmesi ile akademik stres arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 41-55.
- Betoret, F. D. (2008). Self-efficacy, school resources, jobs tressorsand burnout among Spanish primary and secondary school teachers: a structur alequation approach. *Education Alpsychology*, 29(1), 45–68.
- Bolat, O. (2011). İş yükü, iş kontrolü ve tükenmişlik ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 25(2), 87-101.
- Browne, M. W. & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit In. K.A. Bollen ve T.S. Long, (Ed.), *Testing structural equation models*. Beverly Hills, (s. 111-135). CA: Sage.
- Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (23. Baskı) Ankara: Pegem A Akademi.
- Cemaloğlu, N. ve Kayabaşı, Y. (2007). Öğretmenlerin tükenmişlik düzeyi ile sınıf yönetiminde kullandıkları disiplin modelleri arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(2), 123-155.
- Cesur, C. (2017). *Bir grup çalışan yetişkinde kaygı düzeyi, mükemmeliyetçilik ve öfke arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Chang, E., Lee, A., Byeon, E. & Lee, S. M. (2015). Role of motivation in the relation between perfectionism and academic burnout in Korean students. *Personality and Individual Differences*, 82, 221-226.
- Çalışkan, S. (2019). *Öğretmenlerin tükenmişlik ve iş doyumunu düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Çam, Z., Deniz, K. Z. ve Kurnaz, A. (2014). Okul tükenmişliği: algılanan sosyal destek, mükemmeliyetçilik ve stres değişkenlerine dayalı bir yapısal eşitlik modeli sınaması. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 39(173), 312-327.

- Çavuşoğlu, İ. ve Tümkaya, S. (2010). Sınıf öğretmenliği son sınıf öğretmen adaylarının tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(2), 468–481.
- Çelik, A. (2011). Spor kulübü yöneticilerinin çatışmayı yönetme stratejilerinin mükemmeliyetçilik özellikleriyle ilişkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(2), 623-636.
- Dalkılıç, O. S. (2014). *Çalışma hayatında tükenmişlik sendromu: Tükenmişlikle mücadele teknikleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Demirbaş, A. R. (2006). *Üç farklı hastanenin yöneticilerinin ve klinikte çalışan sağlık personelinin tükenmişlik durumları* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demirci, E., Çepikkurt, F., Kale, E. K. ve Güler, E. (2018). Öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik ve öfke eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 106-121.
- Deniz, Ç. (2019). *Lise öğrencilerinin eleştirel düşünme eğilimleri, akademik güdüleme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Dinar Milli Eğitim Müdürlüğü (2018). *Afyonkarahisar Dinar İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü*. <http://dinar.meb.gov.tr/> sayfasından 25.09.2018 tarihinde erişilmiştir.
- Dinç, Y. (2001). *Mükemmeliyetçiliğin depresif semptomlar ve öfke üzerindeki yordayıcı rolü: olumsuz yaşam olaylarının belirleyiciliği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dişbudak, Ş. K. (2016). *Öğretim elemanlarının mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

- Dolgun, U. (2010). Tükenmişlik sendromu. D. E. Özler (Ed.), *Örgütsel davranışta güncel konular* (s.287-310). Bursa: Ekin Yayınları.
- Dorman, J. (2003). Testing a model for teacher burnout. *Austrian Journal of Educational & Developmental Psychology*, 3, 35-47.
- D'souza, F., Egan, S. J. & Rees, C. S. (2011). The relationship between perfectionism, stress and burnout in clinical psychologists. *Behaviour Change*, 28(1), 17-28.
- Dursun, S. (2000). *Öğretmenlerde tükenmişlik ile yüklenme biçimi, cinsiyet, eğitim düzeyi ve hizmet süresi değişkenleri arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Ekinci, N. (2019). *Ortaokul matematik öğretmenlerinin mobbinge maruz kalmaları ile mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Er, F. ve Sönmez, H. (2009). Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik: Anadolu üniversitesi örneği. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen Ve Mühendislik Bilimleri Dergisi*, 9(1), 11-15.
- Erçen, A. E. Y. ve Yoğun, E. (2009). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri Mersin ilinde karşılaştırmalı bir inceleme. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 1-8.
- Ergin, C. (1992, Eylül). *Doktor ve hemşirelerde tükenmişlik ve Maslach tükenmişlik ölçeğinin uyarlanması*. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi'nde sunulmuş bildiri, Ankara.
- Eroğlu, Ş. G. (2014). Örgütlerde duygusal emek ve tükenmişlik ilişkisi üzerine bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 147-160.
- Erol, İ. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sosyodemografik verilere göre mükemmeliyetçilik algısı ve ortoreksiya nevroza arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Erol, Z. (2017). *Mükemmeliyetçi Kişilik* (6. Baskı). İstanbul: Timaş.
- Ertürk, E. ve Keçecioğlu, T. (2012). Çalışanların iş doyumları ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiler: Öğretmenler üzerine örnek bir uygulama. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 12(1), 39-52.
- Eum, K. & Rice, K. G. (2011). Test anxiety, perfectionism, goal orientation, and academic performance. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 167-178.
- Fadlelmula, F. K. (2014). Akademisyenlerin tükenmişlik düzeyleri. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(2), 424-438.
- Fedewa, B. A. Burns, L. R. & Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1609-1619.
- Frost, R. O. & Marten, P. A. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research*, 14(6), 559-572.
- Gilmore, D. D. (1990). *Manhood in the making: cultural concepts of masculinity*. London: Yale University Press.
- Girgin, G. ve Baysal, A. (2005). Tükenmişlik sendromuna bir örnek: Zihinsel engelli öğrencilere eğitim veren öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 4(4), 172-187.
- Gökkaya E. (2014). *Rotasyona uğrayan okul yöneticilerinde iş doyumunu ve tükenmişlik* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Göksal, S. (2018). *Matematik öğretmenlerinin algıladıkları okul iklimi ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kültür Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Göktepe, A. K. (2016). *Tükenmişlik sendromu*. İstanbul: Nesil Basım Yayın.
- Güllüce, A. Ç. ve İşcan, Ö. F. (2010). Mesleki tükenmişlik ve duygusal zekâ arasındaki ilişki. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İİBF Dergisi*, 5(2), 7-29.
- Gündüz, B. (2005). İlköğretim öğretmenlerinde tükenmişlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 152-166.

- Gürbüzkol, H. (2018). *Lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları ile yaşam dengesi arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. *American Psychological Association*, 5-31. <https://doi.org/10.1037/10458-001>
- Hu, L. T. & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Izgar, H. (2000). *Okul yöneticilerinin tükenmişlik düzeyleri (burnout) nedenleri ve bazı etken faktörlere göre incelenmesi (Orta Anadolu Örneği)* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Izgar, H. (2003). *Okul yöneticilerinde tükenmişlik* (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- İN, E. Ç. ve Kula, K. Ş. (2019). Üniversite öğrencilerinin tükenmişlik ve yaşam doyumunun incelenmesi: Kırşehir ahi evran üniversitesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(2), 403-442.
- İnce, N. B. (2014). *Birleştirilmiş ve bağımsız sınıf öğretmenlerinin mesleki doyum ve tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- İnce, N. B. ve Şahin, A. E. (2015). Maslach tükenmişlik envanteri-eğitimci formu'nu türkçe'ye uyarlama çalışması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 6(2), 385-399.
- Johnson, J. L. & O'leary-Kelly, A. M. (2003). The effect of psychological contract breach and organizational cynicism: Not all social exchange violations are created equal. *Journal of Organizational Behavior*, 24(5), 627-647.
- Kaçmaz, N. (2005). Tükenmişlik (burnout) sendromu. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 68(1), 29-32.

- Kakırman, A. ve Birsell, M. (2015). Bankacılık sektöründe mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma. *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 107-128.
- Karababa, A. (2012). *Psikolojik danışmanlarda olumlu mükemmeliyetçilik ve olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin iş doyumunu ve yaşam doyumunu yordamadaki rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Karagöz, Y. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği*. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karakelle, S. ve Canpolat, S. (2010). Tükenmişlik düzeyi yüksek ilköğretim öğretmenlerinin öğrencilere yaklaşım biçimlerinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 33(147), 106-120.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (31. baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaya, F. (2014). *Duygusal emek ile tükenmişlik ve iş doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'na bağlı huzurevlerinde çalışan yaşlı bakım personeline yönelik bir araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Kaya, F. ve Peker, A. (2016). The relationship between perfectionism and forgiveness of university students: the mediator role of emotional intelligence. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(4), 1086-1094.
- Kaya, K., Küçük, F. ve Arslan, B. (2017). *Eğitimcilerde tükenmişlik sendromu ve kurumsal bağlılık*. İstanbul: Kriter Yayınevi.
- Kayabaşı, Y. (2008). Bazı değişkenler açısından öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 20, 191-212.
- Kıral, E. Y. (2012). *İlköğretim okulu yöneticilerinin mükemmeliyetçilik algısı ve kontrol odağı ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Kılınç, B. (2018). *Fen bilimleri öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Kokkinos, C. M. (2007). Job stressors, personality and burnout in primary school teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 77(1), 229-243.
- Konakay, G. (2010). *Duygusal zekanın akademisyenlerde tükenmişlik ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Köroğlu, A. (2008). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi özellikleri ile rekabetçi tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Leana-Taşçılar, M. Z. ve Kanlı, E. (2014). Üstün zekâlı ve normal gelişim gösteren çocukların, mükemmeliyetçilik ve öz-saygı düzeylerinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 47(2), 1-20.
- Lopez, J. S. Castro Bolano, C. & Maria Jose Santiago Marino, M. (2010). Exploring stress, burnout, and job dissatisfaction in secondary school teachers. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(1), 107-123.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.
- Meydan, C. H., Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Örgütsel adalet algısı ve örgütsel bağlılığın tükenmişlik üzerine etkisi: Türk kamu sektöründe bir araştırma. *Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi*, 57, 175-200.
- Milli Eğitim Temel Kanunu. (1973). Resmi gazete. *Yayın Tarihi*, 24, 1973. <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.1739.pdf> sayfasından erişilmiştir.

- Öktem, E. (2009). *İlköğretimde görev yapan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Afyonkarahisar-Sandıklı Örneği)* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Örmen, U. (1993). *Tükenmişlik duygusu ve yöneticiler üzerinde bir uygulama* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdamar, K. (2004). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi (çok değişkenli analizler)*. Eskişehir: Kaan Kitapevi.
- Özdemir, T. (2009). *İstenmeyen öğrenci davranışlarının görülme sıklığı ile öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Özipek, G. (2006). *Ortaöğretim okullarında görev yapan öğretmenlerde mesleki tükenmişlik düzeyi ve nedenleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Padyab, M., Richter, J., Nygren, L. & Ghazinour, M. (2013). Burnout among social workers in Iran: Relations to individual characteristics and client violence. *Global Journal of Health Science*, 5(4), 142-150.
- Pamir, Ç. (2008). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile anne baba tutumları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Parker, W. D. (2000). Healthy perfectionism in the gifted. *Journal of Secondary Gifted Education*, 11(4), 173-182.
- Pirinççi, L. N. (2009). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Polatcı, S. (2007). *Tükenmişlik sendromu ve tükenmişlik sendromuna etki eden faktörler: Gaziosmanpaşa Üniversitesi akademik personeli üzerinde bir analiz* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Sakal, Ö. (2018). Mükemmeliyetçilik ve yaşamda anlam. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(03), 37-55.
- Sakal, Ö. ve Yıldız S. (2017). Takipçi mükemmeliyetçiliği ile duygusal tükenmişlik arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluş ve liderlik tarzlarının rolü. *Uluslararası İşletme, Ekonomi ve Yönetim Perspektifleri Dergisi*, 7(2), 37-57.
- Salant, P. ve Dillman, D. A. (1994). *How to conduct your own survey*. New York: John Wiley and Sons.
- Sapmaz, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Sayışman, S. (2018). *Ergenlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile özgüvenleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Schaufeli, W. B. & Peters, M. C. W. (1990). *The measurement of burnout*. Paper presented at the First European Network of Organizational Psychologists' Conference on Professional Burnout, Kracow (Poland).
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career development international*, 14(3), 204-220.
- Seferoğlu, S. S., Yıldız, H. ve Yücel, Ü. A. (2014). Öğretmenlerde tükenmişlik: Tükenmişliğin göstergeleri ve bu göstergelerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 39(174), 348-364.
- Shafran, R., Egan, S. & Wade, T. (2017). *Overcoming Perfectionism: A self-help guide using scientifically supported cognitive behavioural techniques* (D. Onuk, Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

- Shahrehabaki, M. M. (2017). The effect of perfectionism on burnout among english language teachers: The mediating role of anxiety. *Teachers and teaching*, 23(1), 91-105.
- Sılığ, A. (2003). *Banka çalışanlarının tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Siegle, D. & Schuler, A. (2000). Perfectionism differences in gifted middle students. *Roeper Review*, 23, 39-44.
- Slade, P. D., Coppel, D. B. & Townes, B. D. (2009). Neurocognitive correlates of positive and negative perfectionism. *International Journal of Neuroscience*, 119(10), 1741-1754.
- Slaney, R. B., Mobley, M., Trippi, J., Ashby, J. & Johnson, D. G. (1996), *The Almost Perfect Scale-Revise, Unpublished Manuscript*. The Pennsylvania State University.
- Stoeber, J. & Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety, Stress, and Coping*, 21(1), 37-53.
- Stoeber, J. & Stoeber, F.S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46, 530-535.
- Şahin, D. (2007). *Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şahin, M. (2018). *Okul yöneticilerinde genel erteleme davranışının mükemmeliyetçilik düzeyleri ve kişisel özellikleriyle ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Şen, Ü. S. & Yücel, C. (2019). Güzel sanatlar lisesi müzik bölümü öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(3), 1007-1032.

- Tanrıverdi, H. (2019). *Okul müdürlerinin kullandıkları güç kaynaklarına göre öğretmenlerin mesleki tükenmişlik ve yabancılaşma düzeylerinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Tashman, L. S., Tenenbaum, G. & Eklund, R. (2010). The effect of perceived stress on the relationship between perfectionism and burnout in coaches. *Anxiety, Stress, & Coping*, 23(2), 195-212.
- Tekin, A. (2017). *Temel istatistik dersleri*. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Topal, N. (2015). *Akademisyenlerde erteleme ile kişilik özellikleri ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Toplu, N. Y. (2012). *Okul öncesi ve ilköğretim öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Tuna, M. ve Çimen, Z. (2013). The analysis of the burnout level of physical education teachers working in Ankara. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2), 60-78.
- Tuncer, B. (2006). *Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tuncer, B. ve Voltan-Acar, N. (2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi*, 14(2), 1-15.
- Tümkaya, S. (1996). *Öğretmenlerdeki tükenmişlik, görülen psikolojik belirtiler ve başa çıkma davranışları* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Uysal, Y. A. Ö. (2019). *Öğretmenlerin mükemmeliyetçilik ve öz-duyarlık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

- Vurdu, U. (2017). *Resmi okullarda görev yapan öğretmenlerin mesleki tükenmişlik durumları ile örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Weisberg, J. & Sagie, A. (1999). Teachers' physical, mental, and emotional burnout: Impact on intention to quit. *The Journal of Psychology*, 133(3), 333-339.
- Wu, K. D. & Cortesi, G. T. (2009). Relations between perfectionism and obsessive-compulsive symptoms: examination of specificity among the dimensions. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(1), 393-400.
- Yellice-Yüksel, B., Kaner, S. ve Güzeller, C. (2011). Öğretmenlerin mesleki yetkinlik, mesleki sosyal destek ve tükenmişlik ilişkisinin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(21), 1-25.
- Yıldıztaşı, M. B. (2017). *Politik beceri ile örgütsel tükenmişlik ilişkisinin ortaokul öğretmenlerinin görüşlerine göre incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yücel, G. F. (2006). *Öğretmenlerde mesleki tükenmişlik ve örgütsel vatandaşlık davranışı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Zhang, Y., Gan, Y. & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529-1540.

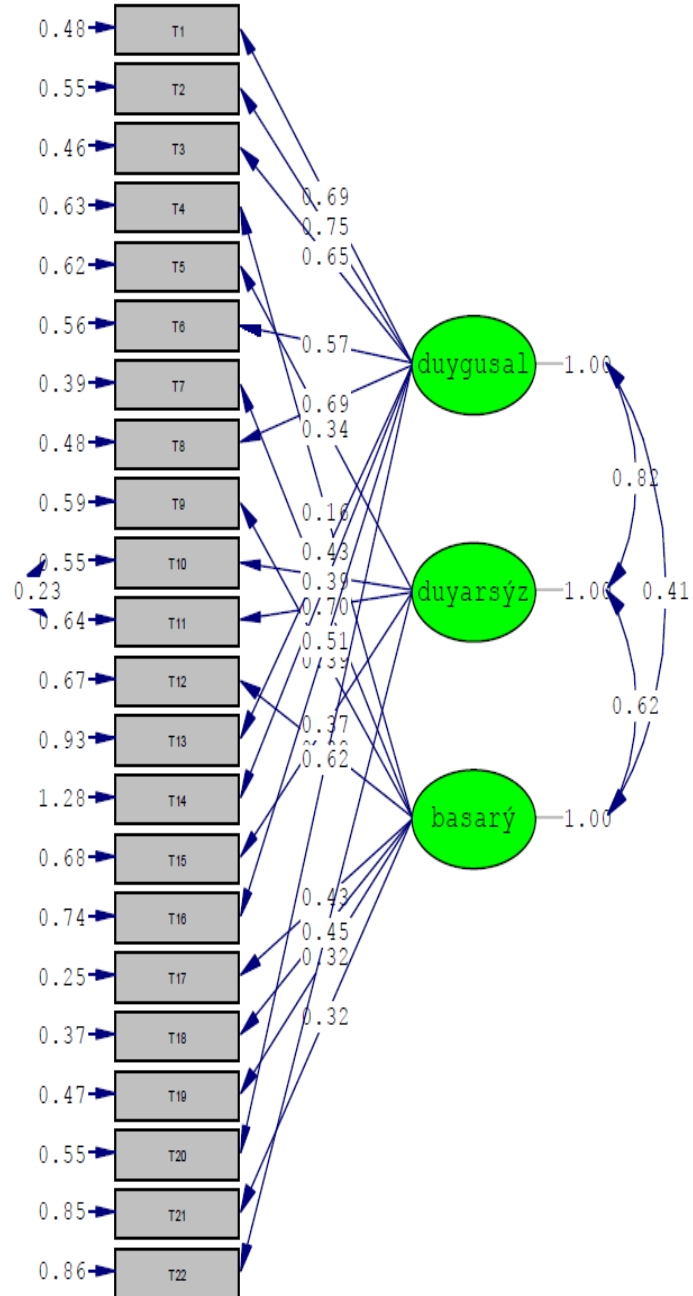


EKLER

EK-1

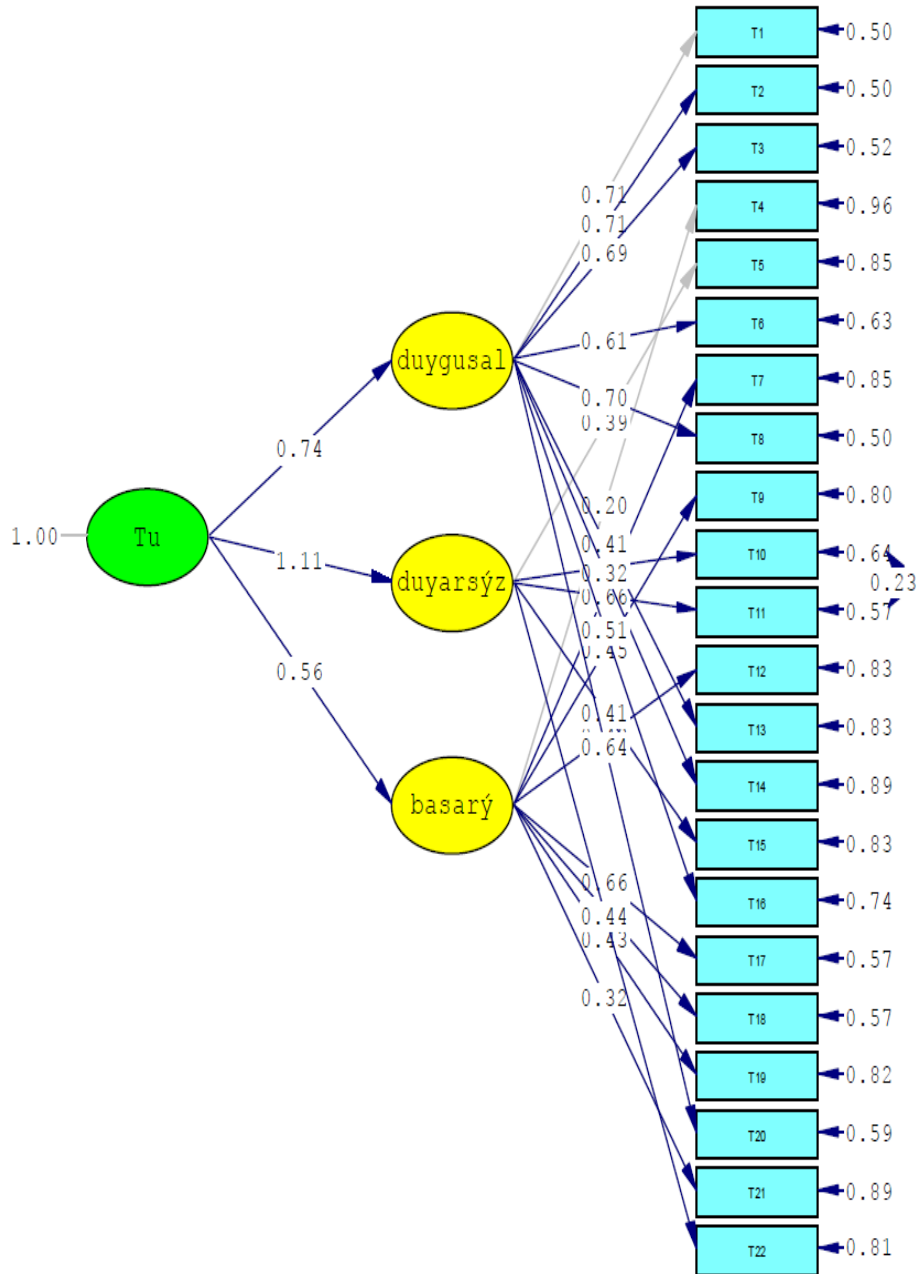
Tükenmişlik Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizleri

I. Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi



Chi-Square=599.10, df=205, P-value=0.00000, RMSEA=0.078

II. Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi

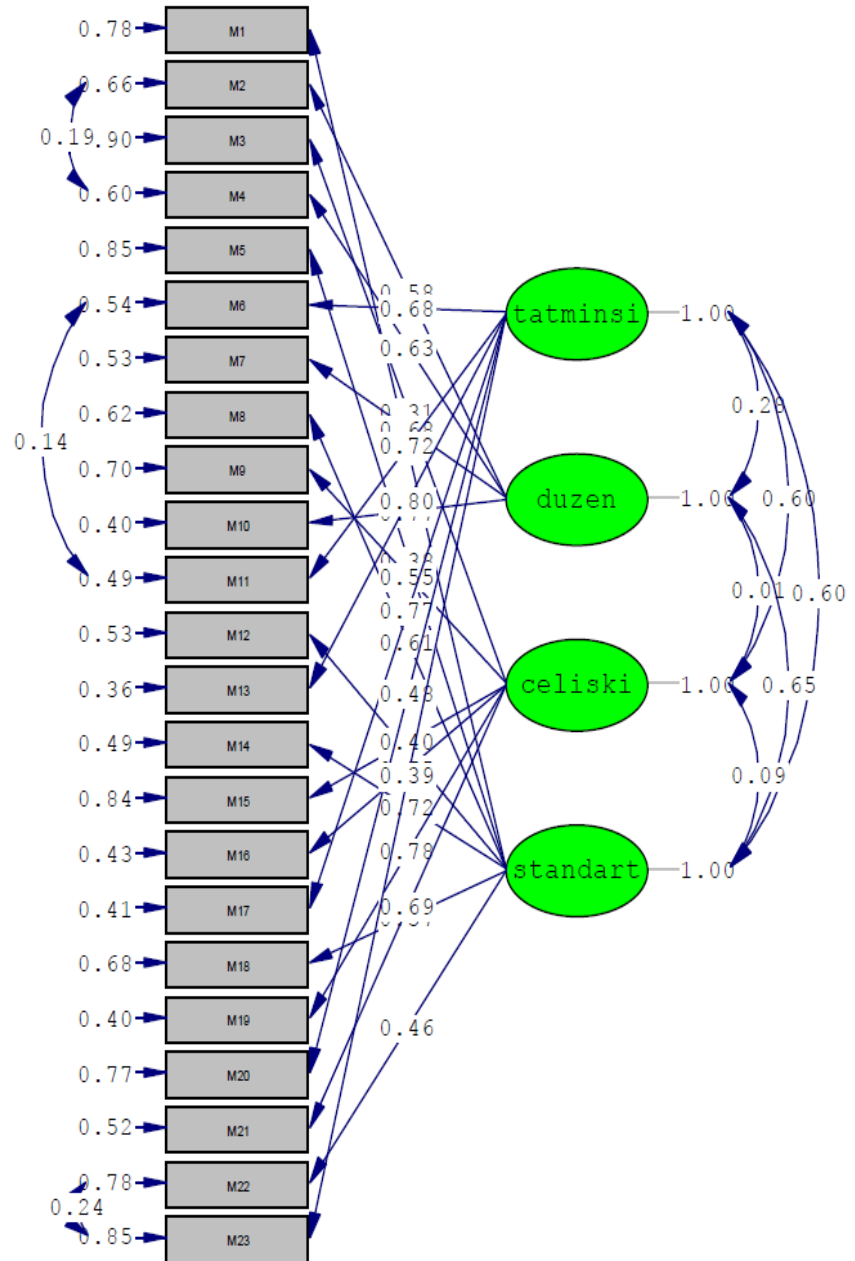


Chi-Square=599.10, df=205, P-value=0.00000, RMSEA=0.078

EK-2

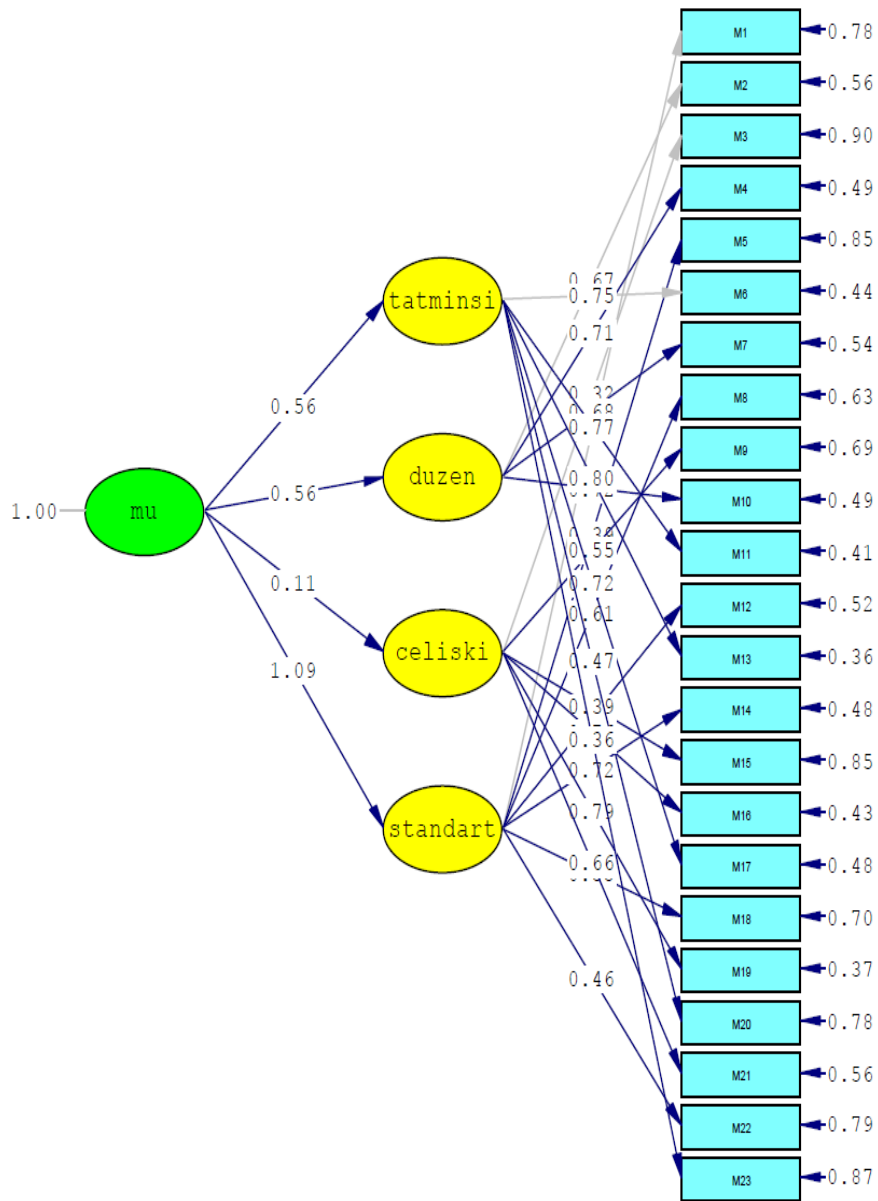
Mükemmeliyetçilik Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizleri

I. Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi



Chi-Square=621.11, df=221, P-value=0.00000, RMSEA=0.075

II. Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi



Chi-Square=824.09, df=226, P-value=0.00000, RMSEA=0.091

EK-3

Uygulanan Ölçek Formları

Değerli Meslektaşım;

Aşağıda Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Yönetimi bölümünde yürütülen bir yüksek lisans tez çalışması için cevaplanması istenen ölçekler yer almaktadır. Bu çalışmanın amacı, öğretmenlerde görülen tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeyini belirleyip, öğretmenlerin tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin incelenmesi olacaktır. Vereceğiniz cevaplar, sadece araştırma kapsamında bilimsel amaçlar için kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır. Cevaplarınızı içtenlikle belirtmeniz, araştırmanın amacına ulaşmasına katkıda bulunacaktır. Değerli vaktinizi ayırıp araştırmaya katkıda bulunduğunuz için şimdiden teşekkür eder, çalışmalarınızda başarılar dilerim. Saygılarımla...

Yusuf SANCAR
MAKÜ Eğitim Yönetimi Tezli YL Öğrencisi
ysfsancar91@gmail.com

Cinsiyet: () Kadın () Erkek	Haftalık Ders Yüktü: saat
Mesleki Kıdem: yıl	Görev Yaptığımız Okul Kademesi: () İlkokul () Ortaokul () Lise
Medeni Durum: () Bekar () Evli	Görev Yaptığımız Okulun Evinize Uzaklığı: () 0-10 km () 11-20 km () 21 km ve üzeri

MASLACH TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ

MADDE NO		Hiçbir Zaman	Çok Nadir	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
1.	İşimden soğuduğumu hissediyorum					
2.	İş döntüştü kendimi ruhen tükenmiş hissediyorum.					
3.	Sabah kalktığımda bu işi bir gün daha kaldıramayacağımı hissediyorum.					
4.	İşim gereği karşılaştığım insanların ne hissettiğini hemen anlarım.					
5.	İşim gereği karşılaştığım bazı kimselere sanki insan değilmiş gibi davrandığımı fark ediyorum.					
6.	Bütün gün insanlarla uğraşmak benim için gerçekten çok yıpratıcı...					
7.	İşim gereği karşılaştığım insanların sorunlarına en uygun çözüm yollarını bulurum.					
8.	Yaptığım işten yıldığımı hissediyorum.					
9.	Yaptığım iş sayesinde insanların yaşamına katkıda bulunduğuma inanmıyorum.					
10.	Bu işte çalışmaya başladığımdan beri insanlara karşı sertleştim.					
11.	Bu işin beni giderek katılaştırmasından korkuyorum.					
12.	Kendimi enerjik hissediyorum.					
13.	İşimin beni kısıtladığımı biliyorum.					
14.	İşimde çok fazla çalıştığımı hissediyorum.					
15.	İnsanlara ne olup ne olmadığı beni gerçekten ilgilendirmiyor.					
16.	Doğrudan doğruya insanlarla çalışmak bende çok fazla stres yaratıyor.					
17.	İnsanlarla aramda rahat bir hava yaratıyorum.					
18.	İnsanlarla yakın bir çalışmadan sonra kendimi canlanmış hissediyorum.					
19.	Bu işte birçok kayda değer başarı elde ettim.					
20.	Sabrımın tükendiğini hissediyorum.					
21.	İşimdeki duygusal sorunlara soğukkanlılıkla yaklaşıyorum.					
22.	İşim gereği karşılaştığım insanların bazı problemlerini sanki ben yaratmışım gibi davrandıklarımı hissediyorum.					

(Devam)

APS MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

MADDE NO		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Fikrim Yok	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.	İşyerindeki ya da okuldaki performansıma ilişkin standartlarım yüksektir.							
2.	Düzenli bir insanım.							
3.	Hedeflerime ulaşamadığım için çoğu kez hayal kırıklığı yaşıyorum.							
4.	Tertip(düzen) benim için önemlidir.							
5.	Eğer kendinizden daha fazlasını beklemezseniz asla başarılı olamazsınız.							
6.	En iyi yaptığım şeyler bile hiçbir zaman bana yeterli görünmez.							
7.	Her eşya yerli yerine konmalıdır.							
8.	Kendimden beklentilerim yüksektir.							
9.	Yüksek standartlarıma nadiren ulaşıyorum.							
10.	Her zaman düzenli ve disiplinli olmayı isterim.							
11.	Elimden gelenin en iyisini yapmam benim için asla yeterli değildir.							
12.	Kendim için çok yüksek standartlar koyarım.							
13.	Başarılarımdan asla tatmin olmam.							
14.	Kendimden en iyisini beklerim.							
15.	Beklentilerimi karşılayamama düşüncesi çoğu kez beni endişelendirir.							
16.	Gösterdiğim performansla nadiren standartlarıma ulaşıyorum.							
17.	Yapabildiğim en iyisini yaptığımı bilsem bile tatmin olmam.							
18.	Yaptığım her şeyin en iyisini yapmaya çalışırım.							
19.	Performansım için koyduğum yüksek standartları nadiren karşılayabilirim.							
20.	Günlük işlerimde kendimden daha yüksek bir performans beklerim.							
21.	Yaptığım şeyin yeterince iyi olduğunu nadiren düşünürüm.							
22.	Mükemmeliyeti (mükemmeli) elde etmek için çok fazla çabalama ihtiyacı hissederim.							
23.	Bir işi tamamladığımda genellikle hayal kırıklığı duyarım, çünkü daha iyisini yapabileceğimi bilirim.							

EK-4

Afyonkarahisar Valiliği Araştırma İzni Yazısı



T.C.
AFYONKARAHİSAR VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : 86649407605.01-E.17267551
Konu: Araştırma İzni (Yusuf SANCAR)

24/09/2018

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi : a) Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2017/25 sayılı Genelgesi.
b) Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Öğrenci İşleri Daire Başkanlığın 18/09/2018 tarihli ve 10289 sayılı yazısı.

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Yusuf SANCAR'ın "Öğretmenlerin Tükenmişlik ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişkili" konulu tez çalışmasında kullanılmak üzere 2018-2019 Öğretim Yılı Dönemi içinde Müdürlüğümüze bağlı ilgi (b) yazı ekinde isimleri belirtilen okullarda görevli öğretmenlere, ilgi (a) Genelgenin hükümleri doğrultusunda anket çalışması yapmaları, çalışmalarını tamamladıktan sonra sonuçlarının birer örneğinin İl Millî Eğitim Müdürlüğüne teslim edilmesi şartıyla, Müdürlüğümüz AR-GE Birimi teklifi doğrultusunda araştırma yapmaları Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Metin YALÇIN
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
24/09/2018

Dr. Mehmet BOZTEPE
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:
- İlgi Yazı ve Ekleri (18 Sayfa)

Ayrıntılı bilgi için: Tolga YEŞİLÇAYIR (Memur)
Karaman İş Merkezi/AFYONKARAHİSAR
e-posta: avbir03@meh.gov.tr / afyonstrateji@gmail.com

İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ Ar-Ge
Elektronik Ağ: afyon.meb.gov.tr
Tel: (0 272) 2137604 / 207 Faks: (0 272) 2137605

EK-5

Afyonkarahisar İl Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzni Yazısı



T.C.
AFYONKARAHİSAR VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü



Sayı : 86649407-605.01-E.17594141
Konu: Araştırma İzni (Yusuf SANCAR)

27.09.2018

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi: a) Valilik Makamı'nın 24/09/2018 tarihli ve 605.01-E.17267551 sayılı Olurları.
b) 18/09/2018 tarihli ve 10289 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi Tezli Yüksek Lisans Programı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Yusuf SANCAR'ın "Öğretmenlerin Tükenmişlik ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişkili" konulu tez çalışmasında kullanılmak üzere 2018-2019 Öğretim Yılı içinde Müdürlüğümüze bağlı ilgi (b) yazınızda isimleri belirtilen okullarda öğrenim gören öğrencilere araştırma çalışması yapabilmesine dair ilgi (b) talebi;

Müdürlüğümüz AR-GE Birimi tarafından "Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü" 22/08/2017 tarihli ve 35558626-10.06.01-E.12607291 sayılı yazısı ile yayımlanan 2017/25 No'lu Genelge doğrultusunda incelemiş olup ilgi (a) "Valilik Oluru" ve onaylanmış veri toplama aracı ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Metin YALÇIN
İl Milli Eğitim Müdürü

EKLER:

- Valilik Onayı (1 sayfa)
- Onaylanmış Veri Toplama Aracı (... sayfa)

Not: 1- Anket çalışmalarında Müdürlüğümüz tarafından onaylanmış (mühürlü) veri toplama araçlarının çoğaltılarak kullanılması zorunludur.

2- Çalışmalar tamamlandıktan sonra sonuçlarının birer örneğinin İl Milli Eğitim Müdürlüğüne teslim edilmesi zorunludur.

Ayrıntılı bilgi için; Tolga YEŞİLÇAYIR (Memur)
Karaman İş Merkezi / AFYONKARAHİSAR
e-posta: afyonstrateji@gmail.com

İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ Ar-Ge
Elektronik Ağ: afyon.meb.gov.tr
Tel: (0 272) 213 7604 / 207 Faks (0 272) 213 7605

EK-6**Burdur MAKÜ Araştırma İzni Yazısı**

Evrak Tarih ve Sayısı: 08/10/2018-E.49254



T.C.
BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı : 79673485-302.08.01-E.49254
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

08/10/2018

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

İlgi : 27/09/2018 tarihli, 17594141 sayılı ve "Araştırma İzni (Yusuf SANCAR)" konulu yazı

Eğitim Yönetimi Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Yusuf SANCAR'ın; "Öğretmenlerin tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki" konulu tezi ile ilgili Afyonkarahisar Valiliği İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nün ilgi yazısı ektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KILINÇ
Enstitü Müdürü

Ek:İlgi Yazı (11 sayfa)

Evrakı Doğrulamak İçin : <https://ebys.mehmetakif.edu.tr/enVision/Dogrula/8A4KS2V>

İstiklal Yerleşkesi 15030 BURDUR
Telefon:+90 248 213 32 02 Faks:+90 248 213 32 09
e-Posta ebe@mehmetakif.edu.tr Elektronik Ağ:http://ebe.mehmetakif.edu.tr

Ayrıntılı bilgi için irtibat: Ferhat TEPE
Evrak Pin Kodu: 94512



Kep Adresi : maku@hs01.kep.tr
Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-7

Ölçek Kullanım İzni

Gmail

←
📁
🕒
🗑️
📧
📧
Diğer

381 ileti dizisinden 1.

<
>
⚙️

E-POSTA YAZ

APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kullanma İzni

Gelen Kutusu x

📧 📧

Gelen Kutusu (74)

Yıldızlı

Gönderilmiş Postalar

Taslaklar (10)

Diğer

Yusuf

+

Yusuf

Alıcı: fsapmaz

14 May (4 gün önce)

Merhaba Sayın Hocam. Ben Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalında yüksek lisans öğrencisiyim. Tez çalışmamı Afyonkarahisar Dinar İlçesinde "Öğretmenlerin tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında ilişki" konulu yapmak istiyorum. Tez çalışmamda yararlanmak ve kullanmak için uyarılamasını ve geçerlilik, güvenilirlik çalışmalarını yaptığınız "APS Mükemmeliyetçilik" ölçeğini kullanmaya izin verir misiniz?

Saygılarımla..

Fatma

Alıcı: bana

21:03 (4 saat önce)

Ölçeği kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim

iPhone'umdan gönderildi

Yusuf Sancar <ysansancar91@gmail.com> şunları yazdı (14 May 2018 20:42):

Yusuf

Yanıtlamak veya Yönlendirmek için burayı tıklayın

Hangouts kişisi yok
[Birini bulun](#)

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Yusuf SANCAR

Doğum Yeri ve Tarihi : Denizli 1991

Eğitim Durumu

Lise Öğrenimi : Denizli Anadolu Lisesi

Lisans Öğrenimi : Abant İzzet Baysal Üniversitesi İlköğretim Matematik Öğrt.

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

İş Deneyimi

Çalıştığı Kurumlar :Göçerli Şehit Piyade Er Yavuz Öztürk Ortaokulu/Afyonkarahisar
(Matematik Öğrt.)

Göçerli Şehit Piyade Er Yavuz Öztürk Ortaokulu/Afyonkarahisar
(Müdür Yardımcısı)

Uluköy Ortaokulu/Afyonkarahisar (Matematik Öğrt.)

İletişim

E-Posta Adresi : ysfsancar91@gmail.com

