

T.C.
DİCLE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
MATEMATİK VE FEN BİLİMLERİ EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
FİZİK EĞİTİMİ BİLİM DALI

FİZİK ÖĞRETMENLERİNİN ZAMAN ALGILARI İLE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Filiz KAYA

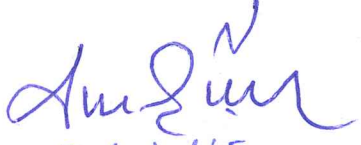


YÜKSEK LİSANS TEZİ

DİYARBAKIR-2019

T.C
DİCLE UNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
DİYARBAKIR

Filiz KAYA tarafından yapılan "Fizik Öğretmenlerinin Zaman Algıları İle Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu bu çalışma, jürimiz tarafından Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir

Jüri Üyesinin

<u>Ünvanı</u>	<u>Adı Soyadı</u>	
Başkan: Prof. Dr.	Selahattin GÖNEN	
Üye : Prof. Dr.	Abdulkadir MASKAN	
Üye : Doç. Dr.	M. İkbal YETİŞİR	

Tez Savunma Sınavı Tarihi: 27/06/2019

Yukarıdaki bilgilerin doğruluğunu onaylarım.

27/06/2019

Prof. Dr. İlhami BULUT

ENSTİTÜ MÜDÜR

(MÜHÜR)

BİLDİRİM

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Fizik Öğretmenlerinin Zaman Algıları İle Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, Dicle Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü’nden başka bir bilim kuruluşuna akademik gaye ve unvan almak amacıyla vermediğimi; tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ediyorum.

Filiz KAYA

/ /2019

TEŞEKKÜR

Bu alıŐma Dicle Ünisersitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Fizik Eğitimi Bilim Dalı Programında Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlanmıŐtır.

Bu çalışmanın yürütölmesi sırasında bilgisi, deneyimi ve desteğini esirgemeyen danıŐmanım Prof. Dr. Abdulkadir MASKAN'a, önerileriyle yol gösteren Prof. Dr. Selahattin GÖNEN' e ve istatistik hesapları konusunda destek veren Doç. Dr. Medine BARAN' a sonsuz teŐekkürlerimi sunarım.

ÇalıŐmalarım esnasında manevi destekleriyle beni yalnız bırakmayan aileme, gösterdiği sabır ve destek için değerli eŐim Mahmut KAYA'ya, daimi çalıŐmama izin verdikleri için gözümün nuru minik oğullarıma çok teşekkür ederim.

Filiz KAYA

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	I
İÇİNDEKİLER.....	II
ÖZET.....	IV
ABSTRACT	VI
TABLolar LİSTESİ.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Zaman Kavramı	5
1.3. Zaman Kavramına Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar	5
1.3. Zaman Algısı	10
1.4. Zaman Perspektifi.....	11
1.5. Zimbardo ve Zaman Algısı Çalışmaları	11
1.6. Zaman Algısı Yönelimleri.....	13
1.6.1. Geçmiş/ Olumlu.....	13
1.6.2. Geçmiş/Olumsuz.....	13
1.6.3. Şimdi/Kadercı	13
1.6.4. Şimdi/Hazcı.....	14
1.6.5. Gelecek	14
1.7. Geçmiş'in, Geleceğ'in ve Şimdi'nin İlişkisi	15
1.8. Tükenmişlik Kavramı	16
1.9. Maslach Tükenmişlik Modeli.....	17
1.9.1. Duygusal Tükenme	18
1.9.2. Duyarsızlaşma.....	18
1.9.3. Kişisel Başarı Hissinde Azalma	18
1.10. Tükenmişliğin Belirtileri	19
1.10.2. Fiziksel Belirtiler.....	19

1.10.3. Davranışsal Belirtiler.....	20
1.11. Tükenmişliğe Neden Olan Etkenler	20
1.11.1. Kişisel Etkenler.....	21
1.11.2. Örgütsel Etkenler.....	22
1.12. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	25
1.13. Problem Cümlesi	25
1.13.1. Alt Problemler	25
1.15. Varsayımlar	27
1.16. Sınırlılıklar.....	27
2. İLGİLİ ÇALIŞMALAR.....	28
2.1. Yurt İçinde Gerçekleştirilmiş Çalışmalar.....	28
2.2. Yurt Dışında Gerçekleştirilmiş Çalışmalar	34
3. METOT VE MATERYAL	38
3.1. Metot	38
3.1.1. Araştırma Modeli.....	38
3.1.2. Katılımcı Grup.....	38
3.2. Materyal.....	39
3.2.1. Veri Toplama Aracı	39
3.3. Verilerin Toplanması.....	43
3.4. Verilerin Analizi.....	43
4. BULGULAR	45
5. TARTIŞMA.....	56
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	62
7. KAYNAKLAR	65
EK LİSTESİ	77
ÖZGEÇMİŞ	82

ÖZET

Bu çalışmanın amacı fizik öğretmenlerinin zaman algıları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenler açısından araştırmaktır. Araştırmada tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcı grubunu, Diyarbakır ili ve çevre ilçelerinde 2018-2019 eğitim-öğretim yılında hizmet veren 33 özel lise ve 30 devlet lisesinde çalışmakta olan, 97 erkek (%65,5) ile 51 kadın (%34,5) olmak üzere toplam 148 fizik öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmanın katılımcıları basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Fizik öğretmenlerinin zaman algıları ile tükenmişlik düzeylerini bazı demografik özelliklere göre değerlendirmek için Kişisel Bilgi Formu, Zimbardo Zaman Algısı Envanteri ve Maslach Tükenmişlik Ölçeği halinde üç veri toplama aracı kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Çalışma verilerinin normal dağılıma yakın bir durumu sağlayıp sağlamadığını belirlemek için Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ve verilerin analizinde ikili gruplarda (cinsiyet, mezun olunan fakülte, çalışılan okul ve medeni durum) t-testi (Independent Sample T-Test), ikiden fazla grubun olduğu verilerde (mesleki kıdem, eğitim durumu ve çalışılan okul türü) gruplar arası karşılaştırmalarda ise ANOVA ile Tukey HSD testi kullanılmıştır. Fizik öğretmenlerinin zaman algılarına (geçmiş~olumlu, geçmiş~olumsuz, şimdi~hazcı, şimdi~kaderci ve gelecek) göre tükenmişlik düzeylerinin (duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı) arasındaki ilişkinin incelenmesi için ise korelasyon analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda katılımcı fizik öğretmenlerinin ‘geçmiş olumsuz’ ve ‘şimdiki kaderci’ zaman algısı alt boyutları ile tükenmişliğin alt boyutlarından olan ‘duygusal tükenme’ ve ‘duyarsızlaşma’ arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. ‘Gelecek’ zaman algısı alt boyutunda tükenmişliğin ‘duygusal tükenme’ alt boyutu ile arasında negatif yönde anlamlı düzeyde , ‘gelecek’ ve ‘geçmiş olumlu’ zaman algıları alt boyutları ile tükenmişliğin ‘kişisel başarı hissinde azalma’ alt boyutu arasında da negatif yönde anlamlı düzeyde bir korelasyon tespit edilmiştir. Araştırmanın demografik özelliklerinden mesleki kıdem değişkeninde ‘geçmiş olumsuz’ zaman algısı alt boyutunda “1-5 yıl (1)” kıdeme sahip fizik öğretmenleri ile 21 yıl ve daha fazla kıdeme sahip fizik öğretmenleri arasında 1-5 yıl kıdemliler lehinde anlamlı bir farklılık görülmektedir. Ancak, diğer değişkenlerden cinsiyet, eğitim durumu, eğitim

durumu, mezun olunan fakülte, okul türü, çalışılan okul ve medeni durum arasında bir farklılık gözlenmemiştir.

Zimbardo'ya göre, geleceğe yönelik programı ve hedefleri olan ve bu hedeflere ulaşabilmek için bıkmadan çalışabilen, dinamik bir bakış açısına sahip ve geçmişi hatırlarken mutlu olan uyumlu bireylerde tükenmişlik yaşanmamaktadır. Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre geçmişe karşı itici ve takıntılı bir tutum sergileyen ve karamsar bir kişilik durumuna sahip, şansa ve kadere yönelen, çaresiz bir ruh hali barındıran fizik öğretmenlerinde tükenmişliğin yaşanacağı sonucuna varılabilir.

Türkiye'de zaman algısı ile ilgili yapılan araştırmalar oldukça sınırlıdır. Zaman algısı ve tükenmişlik düzeyleri ilişkisi ile ilgili yapılan bir çalışmaya ise rastlanılmamıştır. Fizik öğretmenlerinin zaman algısı ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmaya benzer çalışmaların farklı branşlardaki öğretmenlerle de yapılması ilgili konunun daha fazla anlaşılması açısından faydalı olabilir.

Anahtar Kelimeler: Zimbardo Zaman Algısı Envanteri, Maslach Tükenmişlik Envanteri, Zaman algısı, Fizik öğretmenleri, Mesleki tükenmişlik.

ABSTRACT

The aim of this study is to analyze the relationship between physics teachers' time perceptions and burnout levels in terms of some demographic variables. In this research, relational screening model which is a type of survey model has been used. The participant group of the study consisted of 148 physics teachers, 97 male (%65,5) and 51 female (%34,5), 33 of whom work in private high schools and 30 in public high schools serving in 2018-2019 academic year in Diyarbakır and surrounding districts.

Participants of the study were determined by simple random sampling method. As the data collection tools, Personal Information Form, Zimbardo Time Perception Inventory and Maslach Burnout Inventory were used to evaluate the time perception of physics teachers and their burnout levels according to some demographic characteristics. The data collected were analyzed using the package software of SPSS Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk tests to determine whether the study provided normalization. To analyze the data, t-test was used in binary groups (gender, graduated faculty, school and marital status) and ANOVA and Tukey HSD tests were used for the comparison of groups with more than two groups (vocational seniority, educational background and type of school). For analyzing the relation of time perception of physics teachers (past-positive, past-negative, now-hedonist, now-fatalist, and future) and level of burnout (emotional exhaustion, depersonalisation, personal success) correlation analysis was used.

As a result of the research, it was found that there was a significant and positive correlation between subdimensions of participant physics teachers' "negative past" and "present fatalistic" time perception and subdimensions of burnout levels "emotional exhaustion" and "depersonalisation ". It was confirmed that there is a correlation which is negative and meaningful level between 'future' and 'past-positive' lower dimension of time perception and 'decrease feeling in personal success' lower dimension of exhaustion.

Professional seniority which is demographic characteristic of the research, between 1-5 (1) years seniority physic teachers and 21 years seniority physic teachers, in 'past-negative' lower dimension of time perception, it is seen a meaningful difference on behalf of physic teachers which has 1-5 years seniorities. But it wasn't seen a difference between other variables; gender, background education, faculty of graduation, type of school and marital status. According to

Zimbardo, compatible individuals, who has a program for future and has objectives and who studies insistently for achieving these objectives and has a dynamical perspective and gets happy when remembers the past, do not experience exhaustion. According to the results of this research, we can come to a conclusion that physic teachers, who show repellent and obsessed attitude to the past and has a pessimistic manner, seeking luck and destiny and has a desperate mood, can experience exhaustion.

The researches about time perception are quite limited in Turkey. Nobody can run across a study that shows the relation of time perception and level of exhaustion. It will be helpful for understanding the unit well if similar studies will be made on different branch teachers like this study that analyze the relationship of time perception and level of exhaustion of physic teachers.

Key words: Zimbardo Time Perception Inventory, Maslach exhaustion Inventory, Time perception, Physic teachers, Occupational exhaustion.

TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
Tablo 1:	Fizik öğretmenlerinin demografik özelliklere göre dağılımı.....	42
Tablo 2:	Zimbardo Zaman Algısı boyutları ve dağılımı.....	45
Tablo 3:	Maslach Tükenmişlik ölçeğinin boyutları ve dağılımı.....	46
Tablo 4:	Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testi sonuçları.....	47
Tablo 5:	Fizik öğretmenlerinin zaman algıları ile tükenmişlik düzeylerine ilişkin betimleyici istatistiksel analiz sonuçları.....	49
Tablo 6:	Fizik öğretmenlerinin zaman algıları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki korelasyon analizi sonuçları.....	50
Tablo 7:	Fizik öğretmenlerinin zaman algıları alt boyutları ve tükenmişlik alt boyutlarının cinsiyete göre incelenmesine ilişkin t-testi sonuçları.....	52
Tablo 8:	Fizik öğretmenlerinin zaman algıları alt boyutları ve tükenmişlik alt boyutlarının mesleki kıdeme göre incelenmesine ilişkin anova sonuçları.....	53
Tablo 9:	Fizik öğretmenlerinin zaman algıları alt boyutları ve tükenmişlik alt boyutlarının eğitim durumuna göre incelenmesine ilişkin anova sonuçları.....	54
Tablo 10:	Fizik öğretmenlerinin zaman algıları alt boyutları ve tükenmişlik alt boyutlarının mezun olunan fakülteye göre incelenmesine ilişkin t-testi sonuçları.....	55
Tablo 11:	Fizik öğretmenlerinin zaman algıları alt boyutları ve tükenmişlik alt boyutlarının çalışılan okul türüne göre incelenmesine ilişkin anova sonuçları.....	56
Tablo 12:	Fizik öğretmenlerinin zaman algıları alt boyutları ve tükenmişlik alt boyutlarının çalışılan okula göre incelenmesine ilişkin t-testi sonuçları.....	57
Tablo 13:	Fizik öğretmenlerinin zaman algıları alt boyutları ve tükenmişlik alt boyutlarının medeni duruma göre incelenmesine ilişkin t-testi sonuçları.....	58

Dünü Telif Et, Bugünün Keyfini Çıkar,

Yarını Mükemmelleştir.

1. GİRİŞ

Tezin bu bölümünde problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, problem cümlesi, alt problemler, kısaltmalar, sayıtlar, sınırlılıklar ve konu alanı ile ilgili yurt içi ve yurt dışı çalışmalarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Günlük yaşantımızda, zamanın ne anlama geldiği ve bizim onu nasıl algıladığımız zihnimizi meşgul etse de, genellikle üzerinde derinlemesine ve detaylı düşünmeyiz. Halbuki zaman, farkına varmasak da, toplumsal ilişkilerimizi, iş hayatımızı ve günlük yaşamsal işlevlerimizi tamamen kaplar. Zamanın bu denli insanla iç içeliği, şairlerin, filozofların, fizikçilerin, astrofizikçilerin, tarihçilerin, yazarların ve psikologların ilgisini çekmiş ve bu konuda sayısız eserler ortaya konmuştur (Soykan, 2003).

Zaman konusunda en fazla araştırma psikoloji alanında olmakla beraber psikologlar zamanı, fiziksel bir olgu olarak algılamak yerine, psikolojik bir bakış açısıyla da değerlendirmeye çalışmışlardır. Dolayısıyla bireylerin davranışlarının organize edilebilmesi ve tecrübelerine anlam yüklenebilmesi için, zamana algılarını belirleme çabasına girmişlerdir (Drake, Sutherland, Duncan, Abernethy and Henry, 2008).

Son yıllarda bu çalışmalar arasında geçmişe, geleceğe ya da şimdiye dönük odaklanma eğilimi olarak ifade edilen zaman algıları üzerine yapılan çalışmalar dikkat çekmiş ve psikoloji alanında popüler araştırmalardan biri haline gelmiştir. Zaman, her bireyin eşit oranda sahip olduğu bir varoluş olmasına karşın zamanla ilgili algılar bizlere bireysel çeşitlilikler sunmaktadır. Bu bireysel çeşitliliği yansıtan zaman algısı kavramı, Zimbardo and Boyd (1999) tarafından bilinç dışı bir düzende ilerleyen sosyal ve bireysel tecrübelerin organize edilmesine, aralıksız devam etmesine ve anlam katmasına yardım eden zaman boyutları veya zaman bölümleri olarak tanımlanmaktadır. Zimbardo and Boyd (1999) savundukları zaman algıları kavramını tanımlamak için “geçmiş olumlu, geçmiş olumsuz, şimdiki hazcı, şimdiki kadenci ve gelecek” olmak üzere beş

kategori öne sürmüştür. Bu boyutlardan “geçmiş÷olumsuz” boyutu, geçmişin tatsız anlarına yoğunlaşırken, “geçmiş÷olumlu” boyutu ise geçmişe duygusal, özlemlili ve keyifli bir eğilime sahiptir. “Şimdi” için iki durum ifade eden Zimbardo ve Boyd, “şimdiki÷hazcı”yı dürtüsellik ve risk alma, “şimdiki÷kaderci”yi ise hayata dönük umutsuzluk ve çaresizlik tavırlarına sahip olma şeklinde, son olarak “gelecek” boyutunu ise geleceğe yönelik amaçları gerçekleştirebilmek için uğraşma olarak ifade etmişlerdir.

Bireylerin zamana ilişkin değerlendirmeleri kişisel yaşantılarından etkilenmekte ve bu yönüyle öznel bir boyutu yansıtmaktadır (Zimbardo and Boyd, 2008). Karar verirken bu bilişsel süreçlerden birinin daha fazla kullanılma eğilimi oluştuğunda geçmiş, gelecek veya şu an yönelimli olmaya neden olacak geçici bir bilişsel yanlılık ortaya çıkmaktadır ve bu yanlılığın süregelenleşmesi günlük yaşamda kişilik özelliği haline gelmektedir (Zimbardo and Boyd, 1999). Bu anlamda birçok alanda ve iş sektöründe etkisinin fazlasıyla görüldüğü zamansal algıya bağlı kişisel farklılıklar hizmet sektöründe yer alan öğretmenlik mesleği açısından da önemli etkilere sahiptir.

Eğitimin esas unsurlarından olan öğretmenlerin, hem ülkemizin geleceği üzerindeki etkisinin yadsınamaz fazlalığı hem de eğitim-öğretim sürecindeki konumundan dolayı oldukça önemli bir yere sahiptir. Ayrıca, öğretmenlerin eğitim öğretim faaliyetlerinde öğrencileri eğiten ve onların geleceğine şekil veren, başka bir deyişle eğitim öğretim faaliyetlerinde öncü durumda olmaları, sağlam ve istikrarlı kişilik özelliklerini barındırmalarını gerektirmektedir. Girdisi ve çıktısının insan olduğu okulların amacı sadece öğrencileri akademik olarak geliştirerek öğretim yapmak değil, öğrencilerin tutum ve davranışlarını olumlu yönde değiştirerek eğitebilmektir. Bu açıdan öğretmenlerin sorumluluğu çok büyük öneme sahiptir.

Öğretmenlik, ülkelerin geleceğine şekil veren, önemli görevler ve sorumluluklar üstlenen mesleklerdendir. Çünkü herhangi bir ülkenin geleceğinin avukatını, doktorunu, mimarını, mühendisini vb. yetiştirme potansiyeline sahip olan öğretmenlerin niteliği, gelecek kuşakların niteliğine yön verecek öneme sahiptir (Akt. Türker, 2007). Gelişen hayat şartlarında; teknoloji alanına ve özellikle eğitim alanına yönelik gelişmeler yaşanmaktadır. Artan yeniliklerin doğal bir sonucu olarak eğitim öğretim faaliyetlerinde de gelişmeler ve değişiklikler olmakta böylece öğretmenlere düşen rol, sorumluluk ve beklenti de artmaktadır. Buna karşın günümüzdeki nüfusun artış hızıyla beraber öğrenci sayısında fazlalaşma olmakta ve öğretmen sayısı yetersiz kalmaktadır. Bu nedenlere dayalı olarak öğretmenlerin daha donanımlı, teknolojiyle iç içe ve yapılan yeniliklere paralel değişimlere odaklı bir mesleki yaşam şekli oluşturmaları gerekmektedir. Ancak bunların sağlanabilmesi pek çok kaynağın bir arada olmasını gerektirmekte, öğretmenler bu

kaynakların yetersiz olduğu ya da hiç olmadığı koşullarla karşılaştıklarında bir takım sıkıntılar yaşamaktadır. İlk yıllardaki idealist yaklaşımları yerini birkaç yıllık süre içerisinde olumsuz duygulara bırakma eğilimine dönüşebilmektedir.

Öğretmenlik daimi bir özveri isteyen, aktif empati etkileşimi gerektiren ve duygusal olarak bireyi içten içe güçsüzleştiren bir meslek olmasından dolayı tükenmişlik durumunun oluşma ihtimali yüksek olan hizmet alanlarından biri olarak kabul görmektedir. Büyük amaçları olan ancak hizmet hayatı boyunca bu hedeflere dönük bir oluşum olmadığı hissi ile düş kırıklığına uğrayıp bezginlik yaşayan ve enerjisinin bitme noktasına geldiği duygusuna kapılan öğretmenlerde meydana gelebilecek tükenmişliğe öğrenci-öğretmen iletişimi, okul-aile çatışmaları ve yönetici-öğretmen iletişiminden ortaya çıkan birtakım olumsuz durumlar, ağır iş yükü, maaş ve ücret yetersizliği, diğer öğretmenlerle aralarındaki olumsuz ilişkiler ve yöneticilerden görülen destek kısıtlılığı gibi durumlar neden olabilir. Saydığımız bu olumsuz durumlar hem öğretmenlerin sunduğu eğitimin niteliğinin azalmasına, hem de bireysel sağlığın olumsuz yönde değişimine sebep olabilmektedir. Bu tür değişiklikler öğretmenin öğrencilerine, diğer kişilere ve işine karşı ilgisinin, alakasının, sevecenliğinin, onlar da bir takım olguları oluşturma yetisinin azalmasına neden olabilir. Öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri arttıkça öğrencilere, dolayısıyla velilere karşı da önem vermeyen, alaycı veya acıma duygusundan yoksun bir tutuma bürünebilmektedir. Bu durum ise sınıf ortamında huzur bozan bir hal almakta ve eğitim öğretimin niteliğini azaltmaktadır. Bu durum nitelikli eğitim öğretim faaliyetlerinde bulunulması istenen öğretmenlerde yetersizlik yaşanmasına yol açmaktadır. Öğretmenlerde oluşabilecek herhangi bir verimsizlik ya da tükenme durumu yalnızca kendilerini değil, öğrencileri, okul yöneticilerini ve tüm toplumu içine alabilecek durumdadır (Friedman and Farber, 1992)

1970 yıllarında ilk kez ifade edilen tükenmişlik kavramı, sosyal bir sorun olması sebebiyle öneminin anlaşılması, araştırmacılar tarafından üzerinde durulan bir çalışma konusuna dönüşmüştür. Tükenmişlik ile ilgili ilk çalışmalar psikolog olan Freudenberg (1975) ile sosyal psikolog Maslach (1976) tarafından yapılmıştır (Suran ve Sheridan, 1985, Ergin, 1992). Maslach (2003) tükenme durumunu, hizmet sektöründeki stres çoğaltan öğelere verilen karşılık olarak tanımlayarak, bu kavramın zaman alan bir süre de oluşabilen psikolojik bir sıkıntı olduğunu belirlemişlerdir.

Tükenmişlik olgusunun temelinde tek bir kaynak olduğu savunulamaz. Aksine birçok nedenden kaynaklanmaktadır. Maslach'a göre tükenmişlik; yapılan iş ile ilgili süregelen duygusal ve bireysel arasında stres oluşumlarına gösterilen devamlı bir reaksiyondur. Üç boyut

olarak değerlendirilen olgu, duygusal tükenme duyarsızlaşma ve kişisel başarı hissinde azalma olarak ifade edilmektedir (Maslach, Schaufeli, Leiter; 2001). Duygusal tükenme, bireyden, işi gereği çok fazla beklenti olduğu, tükenme halinin oluşmaya başladığı ilk boyut ve ana ögesidir. Bu boyut bireyler arası iletişimin fazla ve yüz yüze olması gereken meslek gruplarında görülmektedir. Duyarsızlaşma, kişinin hizmet verdiklerine karşı, duygudan yoksun bir tutumda bulunması şeklinde ifade edilmektedir. Bu boyutu yaşayan birey, başka bireylerin problemlerini sonuca bağlama da kendisini yetersiz görür ve duyarsızlaşmayı çıkış noktası olarak algılar. Maslach, belirlediği üç unsurun içinde duyarsızlaşma boyutunun en fazla problem yaşanan boyut olduğunu dile getirmiştir (Maslach and Jackson,1981). Kişisel başarı, karşılaşılan herhangi bir problemi çözümlenebilme ve yeterlilik hissini kendinde bulma olarak ifade edilmektedir. Kişisel başarı hissinde azalma ise, bireyin kendini görevinde eksik ve başarıdan yoksun olarak görme şeklindedir.

Öğretmenlerin, mesleki olarak kendilerinden beklentileri, sorumlulukları, öğrencilere model olmaları, rehber konumunda bulunmaları, öğrenmeyi öğretmeyi, demokratik tutumu ve bu değerleri edindirme şeklindeki görevleri sebebiyle tükenmişlik haline yakın oldukları varsayıлып genel anlamda yapılan araştırmalarda yer verilmiştir. Literatür incelendiğinde, tükenmişlik durumunun farklı alanlar ile birlikte öğretmenler üzerinde de yapıldığı çok sayıda çalışma olmasına rağmen, Türkiye’de bu konuya ilişkin araştırmaların özellikle son yıllarda artışa geçtiği görülmektedir (Akt. Kayabaşı, 2008). Yurtdışındaki araştırmalarda fazlasıyla ilgi duyulan öğretmenlerde oluşan tükenme, genel anlamda 90’lı yıllardan bu yana yurt içindeki çalışmalarda da gündemde olmaya başlamıştır. Okul öncesi öğretmenlerden üniversite öğretim elemanlarına kadar yaygın bir eğitim alanında araştırılan tükenmişlik, çeşitli demografik, psikolojik ve mesleki nicelikler etrafında incelenmiştir (Akt. Avcı ve Seferoğlu, 2011).

Geçmişe, geleceğe veya şimdiye odaklanma olarak ifade edilen zaman algılarının öznel algılamalar sonucunda, kişinin, yoğunlaştığı zaman boyutuna pozitif ya da negatif yönlü bir algı oluşturması kontrollü olma anlamında önemlidir. Kişinin farklı zaman algılamalarının (geçmiş olumlu, geçmiş olumsuz, şimdi hazcı, şimdi kaderci ve gelecek) pozitif ya da negatif olması, kişide tükenmişlik düzeyinin oluşup oluşmamasında etkili olması beklenebilir. Bu çalışmada fizik öğretmenlerinin zaman algısı ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ancak, zaman algılarının tükenmişlik düzeyinin oluşması üzerinde bir etkiye sahip olup olmadığına ilişkin herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenden dolayı fizik öğretmenlerinin zaman algıları ile tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet, mesleki kıdem, eğitim durumu, mezun olunan fakülte, çalışılan okul türü, çalışılan okul ve medeni durum gibi demografik özelliklere göre farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesi ilgili literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2. Zaman Kavramı

Anlaşılması ve tanımlanması güç kavramlardan biri olan zaman kavramının, psikolojiden sosyolojiye, fizikten felsefeye, kadar birçok bilim adamı ve düşünürün farklı perspektiflerle farklı tanımlamalar yapmalarının yanında, henüz anlaşılma sürekliliği etkisini sürdürmektedir. Literatür araştırması yapıldığında, ortak bir payda da birleşmiş bir “zaman” tanımına rastlanılmamaktadır. Zaman kavramına yönelik yapılan birçok tanımdan bazıları şunlardır:

Zaman kelime anlamı olarak, durumların geçmişten bugüne ve geleceğe doğru bir yönelimde olduğu, bireyden bağımsız daimi ilerleyen bir süreçtir (Smith, 1998). Zaman, bilinçsiz bir şekilde kişilerin tecrübelerini düzenlemesini sağlayan ve bu düzenlemeleri belli bir zaman dilimi içerisinde kapsayan bir kavramdır (Gjesme, 1979). Zaman, insanın duyu organları ile algılayamadığı felsefi, psikolojik, fiziksel ve sosyolojik ölçütleri olan bir hakikat ve olgudur (Yeşil ve Güven, 2011). Başka bir ifadeyle zaman, bir olayın gerçekleştiği süredir. Bir anlığına evrende hareket eden her şeyin durduğu düşünülürse, oluşan bu durgun ortamda zamanın varlığından söz edilemez (Özgen ve Doğan, 1997). Çünkü zaman harekete anlam yükleyen ana faktördür (Tutar, 2007; Tengilimoğlu vd, 2003). Engellenemez bir şekilde, dinginlikle akan zaman, herkesin eşit şekilde faydalandığı büyük bir değerdir (Akatay, 2003). Kızılırmak (1969), gökbilim terimlerine dayalı sözlüğünde zamanın, eylemlerin başlangıç ve akış sırasını gösteren, disiplinli ve devirli gök olaylarını birim olarak değerlendiren hayali bir kavramdır. Fizikte ise zaman, meşhur 4.boyutumuzu temsil eden bir kavramdır.

1.3. Zaman Kavramına Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar

Zaman, algılanması oldukça kuvvetli kavramlardan bir tanesidir. Çünkü psikoloji, felsefe veya sadece fizik bilimi ile açıklanamayacak kapsamda etraflı bir kavramdır. Ancak fizik ile felsefenin birbiriyle bütünleşmesi sağlanabilirse daha açıklayıcı bilgilerle zamanı kavramaya başlamış olabiliriz.

Zaman kavramına yönelik görüş öne süren ilk düşünürlerden birisi olan Platon, zamanın ruhun varoluşundan önce varolduğunu ve değişimden farklı olduğunu savunur. Platon’un bu algısının temelinde genel itibarıyla antik felsefedeki mitler ve efsaneler vardır. Zaman meselesini daha ciddi bir şekilde ele alan ve zaman hakkında ilk olarak sistematik bir teori üreten filozof ise Aristo’dur. Aristo, Platon’un aksine zamanı geniş çapta değil en küçük ölçekte çalışmış ve buradan da evren ölçeğinde düşünmeye geçmiştir (Aristoteles, 2001). ‘Fizik’ isimli kitabında “zaman var

mıdır, eğer var ise onun doğası nasıldır?” sorusundan hareketle Aristoteles’e göre zaman, ya yoktur ya da kaygan hiçbir yere sığmayan bir şeydir. Öyleyse zamanın bir yüzü zaten vardır, fakat bundan sonra yoktur, diğer yüzü ise hâlâ var değildir, fakat oluşacaktır. Sonsuz zaman ile mevcut olan zaman bahsedilen zaman yüzlerini meydana getirmektedir. Bölünebilir olurluğuna rağmen bir kısmı olup bitmişken öteki kısım ise daha olacaktır. Demek ki bu kısımlardan herhangi biri zaten yoktur. Öyleyse “şimdi” zamanın herhangi bir kısmı değildir, çünkü birlik kısımlardan oluşmalıdır, öyleyse zaman “şimdi”den meydana gelmemiştir (Aristoteles, 1996). Aristoteles’in izlemcileri ve çağdaş filozoflar bu meselede, zorunluluk ve imkân olabirliğiyle üçüncü halin imkânı kanununun konumuna yoğunlaşmışlardır. Birçok Aristoteles takipçisine göre Aristoteles, normalde gerekli bir mantık kuralı olan üçüncü halin imkânsızlığını, gelecek için mümkün bir konuma getirmektedir. Sonunda Aristoteles, geleceğin varlığını kabul eder.

Aristoteles devinimsel bir zaman tanımı öne sürmüştür. Aristoteles’e göre zaman, öncesi ile sonrasını içine alan hareket sayısıdır. Bireyler, duygu düşüncelerinde herhangi bir farklılık olmadığı veya oluşan bir farklılığı anlamadıklarında zamanın durduğunu varsaymaktadır. Yani zamanın, harekete bağlı olmadan yalnız bir varlık sürdürmesi pek mümkün değildir. Mutlak manada hareket sayısı, belirli bir hareketin değil de sürekli bir hareketin ifade edilidir (Aristoteles, 1996).

Gelecek ile geçmiş zamanı ilişkilendiren ve bununla birlikte “şimdiki an”, zamanın devamlılığı ve bağlantısıdır. Gelecek ile geçmişi birbirinden ayırdığı şeklinde algılanan şimdiki an, hep aynı mıdır, yoksa hep değişken midir? Bunu sınırlamak pek de basit değildir. Zamanın için de hep farklı olan kısımlar diğer bir kısımla aynı an’da oluşamazsa ve “an”da önceden olmamış veya sonradan yok olacak ise bunlar birbirleriyle aynı anda gerçekleşmiş değildir. Bundan dolayı nasıl bir nokta diğer bir noktayla daimi olamıyorsa “an”ların da birbirine ilave edilmesi mümkün olmayacaktır. Ayrıca, ‘an’ın devamlı benzer olması olağan dışıdır. Çünkü hem bitimli hem de bölünebilen hiçbir nesne sadece bir sona ait değildir (Aristoteles, 1996).

Aristoteles (1997)’in devinime bağlı, eğilip bükülebilen bir zaman düşüncesinden bağımsız ünlü teolog ve düşünür Aurelius Augustinus, Tanrı’yı zamanın yaptıranı olarak görmektedir. Augustinus, “zaman nedir?” sorusuna “*Bunu bana kimse sormasa bile biliyorum, ama biri sorarsa nasıl açıklayacağımı bilmiyorum. Ama kesin olarak söyleyebilirim ki, hiçbir şey geçmeseydi (zamanda), geçmiş zaman olmazdı; hiçbir şey olacak olmasaydı gelecek zaman olmazdı; hiçbir şey olmasaydı şimdiki zaman olmazdı*” şeklinde cevap verir.

Geçmiş zaman bundan sonra olmadığı, gelecek zamana ise daha gelinmediği için ancak bir öncekinin yerine geçen şimdiki zamanı değerlendirebileceğimize değinen Augustinus, zihnimizde kalan 'geçmiş' mevcudiyetinin, karşı karşıya kalınan durumlarda belleğimizde yer edinen izlenimlerle 'şimdi' deki ifadesiyle anlam bulacağını belirtmiştir. Buna karşın 'gelecek', şimdiden sonrasında gerçekleşen olaylarla değil, olayların sebeplerine ve şimdideki oluşumlarına bakıp anlaşılabilir. Augustinus, kişinin özünde anlam bulunabileceğine inandığı zamanı üç aşamada benimsemiştir. Bunlar; geçmiş yaşama dair, şu an'a dair ve geleceğe dair şimdiki zamandır ve belirlenen zamanlar bilinçte oluşmaktadır. Geçmişe dair şimdiki zaman zihin, şu an'a dair şimdiki zaman sezgi, geleceğe dair şimdiki zaman ise ümit şeklinde ifade edilmektedir (Augustinus, 1997).

Felsefenin öncülerinden Heidegger'e göre ise zaman biziz. Zamansallık, beraberlik oluşturan geleceğin, geçmişin ve şimdinin yer aldığı üç boyutlu bir süreçtir. İnsan şu an'a bağımlı değil her anlamda ileriye, geleceğe dönüktür. Heidegger, gelecek ve geleceğe doğru kavramları arasındaki ilişkiyi incelemekte ve insanın şimdiye hapsolmediğini, daima geleceğe doğru bir eğilimde olduğunu ifade etmiştir. Fizikteki zamanın belirleyici algılamasının değerlendirme özelliği olduğuna değinen Heidegger, subjektif zamana dikkat çeker. "Şimdi" her ne kadar keyfi olsa da önceler ile sonralar şu anki zaman da anlaşılır durumdadır. Saatin belirlediği, şimdiki zaman çevresinde geçen süre değil, şu anki spesifik olgusudur (Heidegger, 1996).

İnsanın belleğinde esasen zamanın olduğunu savunan Kant, kişilerin bilincinde zaten varlığını sürdüren zamanın yardımıyla, devamlı süregelen zamanda aynı anda veya ardınca gelmesinin ayrımının yapabileceğini savunmuştur. Yani zaman insan da zaten vardır ve insanın nesnel dünyayı algılamasının temel koşuludur. Bundan dolayı zaman öznel ve idealdir. Öyleyse zaman devamlı olmasına karşın, basit bölümlerden meydana gelmez ve zamanda devamlılığın aslı halinde bileşiklik durumu ortaya çıkmaktadır. Bileşik zamandan bileşenleri çıkarıldığında, ondan geriye kalan bir şey olmayacağından, zamanın her bir bileşeni tekrar zaman olmalıdır.

Newton'a göre zaman ve uzay mutlak. Zaman, evrende olup biten her şeyden bağımsız, geçmişten geleceğe doğru süregelen, saat, gün, ay, yıl gibi zaman ölçümlerinden bağımsız, homojen ve mutlak. Mutlak zaman kavramı; zamanı, şimdiki an'ın esas realitesinde ve evrenin her yerinde eş özelliklere sahip, geçmişin hatıralardan meydana gelen, geleceğin ise hâlâ gerçekleşmediğini ifade etmektedir (Davies, 2003). Mutlak uzayın ise herşeyden bağımsız daima hareketsiz ve kendisinin aynısı olduğu kabul edilmiştir.

Newton'un formüllerine göre geçmişe ve geleceğe doğru yol almak mümkündür. Çünkü zaman sembolünün (formüldeki yerine göre) yönü değiştirildiğinde dinamiğin temel kanunları bozulmazdı. 19. yy'da Sadi Carnot ısı ile mekanik enerji değişiminin tek yönde (Sıcaktan soğuca doğru) gerçekleştiğini kanıtladı. Şekersiz bir fincan çayın toplam entropisinin, şekerli bir fincan çaya göre daha az olduğu düşünülürken fincana atılacak bir küp şeker elbette eriyecektir ve çay soğusa dahi şeker eski beyazlığını ve şeklini alamayacaktır. Bu durum termodinamiğin oluşan durumların geri döndürülemez olması yasasına dayanan 2. yasasını doğrular nitelikte...

Yirmici yy.'a kadar mutlak zaman kavramı kabul edilirken Albert Einstein, özel görelilik teorisi kapsamında zamanın göreliliğini tesbit etmiştir. Einstein, Newton'un aksine zamanın kişiye göre bir hızda akabildiğini, daha gösterişli bir nitelikte, evrende zaman olgusunun herkes için aynı olmadığını savunmuştur. Einstein göreliliği zaman olgusu çerçevesinde şöyle açıklamıştır: "güzel bir kızla bir saat geçiren bir adama geçen bir saatlik süre bir dakika gibi gelirken, sıcak fırının üzerinde bir dakikalık oturması ona bir saat gibi gelecektir. İşte görelilik budur!" diye belirtmiştir.

Einstein izafiyet teorisinde, dünya çapında bir zamandan bahsetmenin imkansız olduğunu, türetilmemiş olduğunu, bunun yanında şahsi varlıklarında belirlenmiş oluşumlara ehil olan zaman ve uzayın esneyebilirlik özelliğini savunmuştur. Einstein'a göre zaman ve uzay noktaları uzaysal koordinatlarıyla beraber "şimdiler" fazlalığı ile anlaşılır. Anlaşılabilirliği gözlenen "şimdiler", tikel görelilik "şimdiler"dir. Einstein'a göre zamanın nesnel algılamasından söz etmek olanaksızdır. Nesnel zaman ifadesinin yerine gelen izafi zaman değerlendirmesinde "şimdi" sonsuz ufaklıktaki modüllere ayrışır, böylelikle sonsuz bir şimdiler çokluğu üretilmiş olur. Her bir uzay noktasına bu görelilik şimdiler bir değer şeklinde yerleştirilir. Şimdide birim hesaplanamaz, ancak aynı zamanlar gözlemsel yöntemlerle ancak aşağı yukarı bir oranda ölçülebilir. Bunun yanında, herhangi iki olay arasındaki zaman algılaması ise, gözleyeninin devinimine göre farklılaşmaktadır (Einstein, 1997).

Bergson, zamanın iki nokta arasında hareketlenen, aralıksız, devimsel ve tekrarlanmadığını savunmuştur. Bergson'a göre, iki süre anlayışı vardır; birincisi, büsbütün kişinin ruhindaki sezgi sayesinde edinilen süre, ikincisi de kendisiyle arasına 'mekân düşüncesinin yer aldığı süre şeklindedir. Bergson, bundan sebeple süre ile mekânı büsbütün ayrı halde ifade etmiştir. Bergson, saatin yalnızca o 'an'ı hesapladığını ve hesaplanan o 'an'a geçmişten yana herhangi bir şey kalmadığını savunmuştur. Bergson'a göre reel süre ruhsal yaşamımızdır ve kendi yaşamımızın peşpeşe oluşturduğu dizilişlerden ibarettir. Süreyi yaşayabilmemizin şartı bellektir. Bellek, geçmişimizi depolayan ya da muhafaza edebilen bir aygıt olmamakla beraber, bellek geçmişin şimdiki zaman içindeki farazi beraberliğidir. Yani, içsel zamanda şimdiki zaman geçmiş zamanla bir

bütündür. Böylece bireyler şimdiki zaman ve geçmişi aynı anda algılayabilmektedir (Sofuoğlu, 2004). Kısaca Bergson'un kendi dünyasında asıl problem 'zaman' kavramı olmakla beraber zaman kişilerin beğinin meydana gelişi ile özgün oluşumdur. Öyleyse zaman kişilerin zihninde esasen var olan ve kendisiyle beraber gelişim gösteren bir olgudur. Ancak kişilerin zihin yapısı belleğin meydana getirdiği farklı bir durumdur. Belleğin dayandığı temelin şimdiye geçmiş zamanın akışından kaynaklanması etkin olduğunu ve şimdiye geçmişten yol alınan bir süregelimi göstermektedir.

Hawking (2010), hiç birşeyin katı ve pürüzsüz olmadığı, yeterince yakından bakılınca pürüzlerin görülebileceği gibi basit bir ilkeyle, görünen pürüzlere doğa kanunları kapsamında 'solucan delikleri' adını vermiştir. Zaman boyutunda da boşlukların olduğu, molekül ve atomlardan daha küçük olan kuantum köpüğü denen yerde bulunan 'solucan delikleri' denen geçitlerin, iki zamanı birbirine bağladığını ifade etmiştir. *"Solucan delikleri bir insan ebatını içine alabilecek büyüklükte değildir elbette, ancak düşünün ki, milyarlarca büyüklüğe ulaşabildikten sonra geçmişin sadece bir dakika gerisine gidebilecek bir zaman makinası haline gelmiş olsun. Geçmişe gitmeyi başaran bilim insanımızın bu durumu kendini vurmak için kullanmış olursa ateş eden kim olduğu soru işareti haline gelir. Bu bir çelişkidir. Böyle bir durumda zaman makinası tüm evrene yön veren temel kurallardan olan; nedenin sonuçtan önce geldiği ve asla değişmeyeceği düzenini ihmal etmiş olacaktır. Nesnelere kendilerini imkansız hale getirebilecek olsalardı kaosu oluşmasını engelleyecek birşey de olmazdı. Oysaki her zaman çelişkiyi engelleyecek bir şeylerin gerçekleşeceği düşüncesindeyim. Geçmişine giden bilimin insanın kendini vurmamasını engelleyecek bir şeyler her zaman gerçekleşmelidir. Bu durumda solucan deliği bir sorun olmaktadır"* (Hawking, 2010). Solucan delikleri ya da farklı yöntemlerle geçmişe gitmenin oluşabilecek çelişkiler nedeniyle hiçbir zaman mümkün olmadığını belirten Hawking, zaman yolculuğuna inandığını ve gelecek zamana gitmenin mümkün olduğunu savunmuştur. İlk olarak Einstein tarafından ifade edilen zamanın akış hızının belirli zamanlarda farklılaştığı ve maddenin zamanı çektiği düşüncesi Hawking tarafından da benimsenmiştir. Çünkü bu tam olarak geleceğe yolculuğun mümkün olduğunun göstergesiydi. Samanyolu'nun merkezinde ve 26.000 yıl uzaklıktaki doğal bir zaman makinası gibi düşünülebilen süper kütleli karadelik, zamanı galakside diğer her şeyden daha fazla yavaşlatmaktadır. Çelişkilere sebep olmadığı için solucan deliklere göre daha avantajlı olmasına rağmen hem tehlikelidir hemde zaman da çok fazla ileriye gitmemizi mümkün kılmamaktadır. Tüm bunlardan sonra gelecek zamana yolculuk için son bir yöntem kalmıştır; yapılması gereken sadece ışık hızına yakın bir hızda hareket etmektir (Hawking, 2010)ç

1.3. Zaman Algısı

Zaman aslında algıdan meydana gelmektedir. Bütünüyle algılayana göre olan, Einstein'ın da görelilik teorisinde belirttiği gibi izafi bir kavramdır. James (1950), bireylerin birbirinden ayrımlı psikolojik bir bünyede olduğunu ve yaşanmış zamanı kendi yapısına has ifade ettiğini savunmuştur. Bir grup arkadaşla oturup sohbet ettiğimizde beraber geçirdiğimiz süre için herkes farklı bir zaman diliminden bahsedecektir. Öyleyse zamanın akışı, algılayana göre şekillenmektedir. Zaman ölçülebilir olarak varsayılsa da, olaya göre algılanma şekli değişir (Uzun, 2015).

Zaman, ardı sıra gelen olgu ve olayların algılanması veya olayların hesaplanabildiği bir süreçtir (Açıkalın, 1998). Hayatımızı yönlendiren aslında zamanın aksine zaman algısıdır. 'Zamanın nasıl geçtiğini anlamıyor' diye yargıladığımız her yaştan birey esasen zaman hesabının farkındadır. Asıl problem zaman algısındaki farklılıktır (Semerci, 2009). Başka bir deyişle, zaman algısının hızı ve süreliliği kişiye özeldir. Bizler, duvarda asılı bir saatin çalışmasını sağlayan yelkovan ve akrep aygıtlarının hareketi üzerinde bir etkiye sahip olmadığımız gibi ne yaparsak yapalım zaman daha önceden belirlenen bir hızla akıp gitmeye devam edecektir. Bireyler genellikle kendi sübjektif zamanlarının yeterli olmadığından şikayet etmektedirler. Ancak problem saatin akışını değiştirmekte değil, bireyin kendisi zaman algısını yönünü değiştirmektedir.

Zaman algısının bir yanı da tarihsellik ve itibarlıktır. Her kültür ve her devir kendine has bir zaman anlayışıyla kendi zamanını yaşamaktadır. Bu nedenle herhangi bir tarihi devirde insanların yaşanan olaylara yönelik görüş açılarını doğru bir şekilde kavrayabilmek için ilk olarak zaman kavramını tam olarak anlamayı gerektirmektedir (Öztürk, 2011). Aynı şekilde hayata atılan bir kişinin veya örgüt gibi kuruluşların mensubu olduğu mesleğin önemi olmamakla beraber, başarı elde etmesinde zaman anlayışının önemi büyüktür. Zaman hususunda farkındalık kazanmış, iş hayatını ve sosyal ilişkilerini bu düşünceler ışığında yordayıp ilerletmeye çalışan toplumların diğerlerine göre daha fazla geliştiği aşikârdır.

Zaman, mutlu hissettiğimiz anlarda bize göre çok çabuk geçerken kendimizi iyi hissetmediğimiz anlarda ise uzadıkça uzar. Zamanın hızı herkese ve her şeye göre aynıysa da her birimizin algıladığı zaman farklılık göstermektedir. Duruma bu açıdan baktığımızda zaman algılarımızın davranışlarımızı da etkileyebileceği sonucuna varabiliriz.

1.4. Zaman Perspektifi

Zaman kavramı günümüze kadar farklı şekillerde incelenmiş olsa da, çalışmaların büyük çoğunluğu Lewin (1951) tarafından anlamlandırılmış olan zaman perspektifi kavramı üzerinde yoğunlaşmıştır. Zaman perspektifi, kişilerin geleceğe, şimdiye veya geçmişe yoğunlaşmalarında kişisel farklılıkların etkisi üzerinde durmaktadır. Bu konudaki araştırmalar da genellikle odadaki farklılıkların yaşamsal durumlara uygunluk sağlama (Holman ve Silver, 1998) ile öğrenme ve benlik düzenleme (Sanna, Stocker ve Clark, 2003) vb. gibi bir takım psikolojik değişkenler üzerindeki izlenimi belirtmeye yoğunlaşmıştır.

Janet, kişinin, kendi ailesindeki bireyler ile öteki ortamıyla yaşadığı sosyal ilişkiler neticesinde, zaman geçtikçe sosyal bir model edindiğini, zaman perspektifinin (şimdi, geçmiş veya geleceğe eğiliminin) de, edinilen oluşan sosyal role orantılı bir şekil aldığını savunmuştur. Janet'e göre, bireyde oluşan zaman eğilimi, sosyal çevrede bulunan modelin hakim olduğuna ve bu modelin gittikçe diğer insanlarla etkileşiminde baskın olmasından ötürü içselleştirilip ve gittikçe bireyin zaman perspektifi halini alır (Akt., Ricci Bitti ve Rossi, 1988).

Lewin (1951) de, zaman perspektifinin toplumsal yapıdan, ruhsal durumlardan ve kişinin güdüsel süreç izlenimlerinin etkisini belirterek, kişinin psikolojik dünyası ile içinde olduğu toplumsal yapının, kişide bazı kişisel ve sosyal beklentilerin meydana gelmesine sebep olduğunu savunmuştur. Bu bağlamda kişi, beklentilere verebileceği cevabı, kendi zaman perspektifinde bulmaya çalışır (Zimbardo and Boyd, 1999). Dolayısıyla zaman perspektifi, dikkat etme, karar verme, algı ve davranımları etkileyen, örgütsel bir unsur olarak ele alınmıştır (Zimbardo, Keough, Boyd, 1997, Lens, 1986). Carstensen ile diğerleriyle aynı doğrultuda zaman perspektifinde zihinsel olarak gelişen olaylarla ilişkisine odaklanan Holman ve Zimbardo (Holman, Zimbardo, 2008) ise, bireylerin psikolojik ve sosyal dünyalarını anlamada geçmiş, şimdi ve gelecek zaman yönelimlerinin, belirleyici rolünün önemli olduğunu belirtmişlerdir.

1.5. Zimbardo ve Zaman Algısı Çalışmaları

Son yıllarda, zaman algısı çalışmalarının öncülerinden olan Philip Zimbardo, bu alandaki çalışmalardan edindiği bilgiler ışığında "Zaman Algısı Envanteri" (Time Perspective Inventory)'ni oluşturmuştur (Zimbardo and Boyd, 1999). Zimbardo'nun, uzun süre uygulama aşamasında olan

“Stanford Hapishane Deneyi”nde, kendi özünde zaman algısının gerilimli değişimini farketmesi neticesinde, zaman algısı çalışmalarına olan ilgisi ve zaman algısına yönelik bireysel farklılıkları ölçme eğilimi oluşmuştur (Zimbardo, Haney, Banks and Jatile, 1973). “Stanford Hapishane Deneyi”, gardiyan ile mahkûm rolüne bürünmenin psikolojik oluşumunu değerlendirmeyi amaçlamıştır. Yirmi dört lisans öğrencisinin katıldığı deneyde mahkûm ya da gardiyan rolünü oynayacak öğrenciler deney öncesinde belirlenmiştir. Zimbardo tarafından gerçekleştirilen ve Stanford psikoloji binasının bodrumunun düzmece bir hapishane haline getirildiği deneyde, 13 gardiyan ve mahkûmların, rollerine hemen uyum sağlamıştır. Deney, zamanla, öngörülen sınırları aşmış, tehlikeli ve psikolojik yönden zarar verecek bir hale gelmiştir. Deney sonrasında birçok mahkûm duygusal travma geçirmiş, gardiyanların üçte biri ise sadistik eğilimler gösterme sebebiyle yargılanmıştır.

Zimbardo ve Boyd (1999), deney sonunda, mahkûm rolündeki öğrencilerin, geleceğe yönelik ilgilerinin olmadığı ve ‘şimdide kaderci’ bir davranışa büründüklerini gözlemlemiştir. Zimbardo da, çocukluğunu yoksulluk içinde geçirdiğini ve yaşamının ilk zamanlarında, tam olarak mahkûm rolüne bürünen öğrenciler gibi, “şimdiki kaderci” şeklinde bir davranış benimsediğini ama eğitim seviyesi arttıkça geleceğe eğilimli bir tutum geliştirdiğinin farkına varmıştır. Zimbardo, zaman algısı çalışmalarında, “Stanford ve Fresno State Üniversiteleri”ndeki bir takım öğrenci ve personelin yardımıyla üniversite eğitimi almayan bir grup oluşturarak çalışmalarını yapmaya başlamıştır. Çalışmaların neticesinde öznel tecrübeler göre oluşturulmuş bireysel değişikliklerin ve inanç seçimlerinin, zaman algısına etkisinin olduğunu gösterebilecek bulgulara ulaşmayı hedeflemiştir. Zaman algısı ölçümüne dair keşif çalışmaları, Zimbardo’nun öncülüğündeki bir kurul ile 12.000’den daha fazla kişinin takibiyle yola çıkmıştır (Gonzalez and Zimbardo, 1985). Araştırmanın başladığı devrede, psikolojik niteliklerin, belirlenmiş bazı davranışlar üzerindeki oluşumunu konu alan çalışmalarda, “gelecek” veya “şimdi”ye eğilimi daha çok vurgulanmakta, “geçmişe” eğilim daha az önemsenmekteydi. Dolayısıyla, Zimbardo ve diğerleri, yaptıkları çalışmada, yalnızca “şimdi eğilimli” ve “gelecek eğilimli” bireylerin kişisel değişikliklerini gözlemlemeyi amaçlarken, “geçmiş eğilimli” boyutu içinde yer alan etkenleri incelemeyi arka planda tutmuşlardır. Ancak, verilerin toplanması sonucu incelenen korelasyon analizleri, “şimdi” ile “gelecek” dışında kalan 14 unsurun da zaman algısına etkilerini ortaya koymuştur (Zimbardo and Boyd, 1999). 12.000 kişiden edinilen bilgilerin analizi neticesinde ortaya konan ilk ölçek, “Zaman Algısı Envanteri’nin” merkezini meydana getirmiştir. Ölçek, ilerleyen süreçte ilgili alanda ampirik çalışma projelerinde kullanılıp ayrımlı katılımcılarla da yürütülmüştür. Toplanan bilgiler yardımıyla faktör analizi değerlendirilmiş ve beş ayrı zaman algısı belirlenmiştir (geçmiş~olumlu, geçmiş~olumsuz, şimdi~kaderci, şimdi~hazcı ve

gelecek zaman) (Zimbardo and Boyd, 1999).

1.6. Zaman Algısı Yönelimleri

1.6.1. Geçmiş/ Olumlu

Bu boyuttaki bireyler daha duygusal eğilimli ve geçmişte yaşanan olumlu olaylardan etkilenirler. Geçmişini olumlu nitelendiren birey geçmişine dair pişmanlık hissetmez, aksine geçmişini hatırlarken mutluluk duyar (Zimbardo and Boyd, 1999). Bu bireyler genellikle geçmişte yaşanmış reddedilme deneyimlerini veya yaşadıkları olumsuz olayları anımsamama eğilimi sergilerler (Shores and Scott, 2007). Ayrıca aile ve arkadaşlık ilişkilerini sürdürmek ve ailelerinin birlik ve bütünlüğünü korumak onlar için çok önemlidir.

Bu boyut içerisinde yer alan bireyler; hayata karşı olumlu bir bakış açısı geliştiren, içten davranan, yüksek öz saygı, geçmişe duygusal ve nostalgik bakan, yüksek eğitim ve gelir düzeyi, mutlu, uyumlu, enerjik olma, yüksek farkındalık düzeyine sahiptir (Boniwell and Zimbardo, 2004, Shores and Scott, 2007, Petkoska and Earl, 2009).

1.6.2. Geçmiş/Olumsuz

Zimbardo ve Boyd'a göre, zaman algılarının 'geçmiş~olumsuz' boyutu, geçmişe yönelik itici ve negatif bir davranışı kapsar. Geçmişini olumsuz yordama yönelimi olan kişi, geçmişte yaşadığı olumsuz durumlara saplantılı kalarak ve yaşamını farklı bir yönde değiştiremediğinden ötürü bir pişmanlık yaşamaktadır. Geçmişte yaşananlar veya geçmişte yarım kalan işleri üzerinde sürekli düşünen insanların şimdi ve gelecekleri, geçmiş yaşantılarına göre şekillenmektedir (Zimbardo and Boyd, 1999).

Geçmiş~olumsuz zaman algısı yönelimli bireylerin diğer zaman algılarına yönelimli bireylerden daha kaçınımacı olduklarını gözlenmiştir (Petkoska and Earl, 2009). Ayrıca, Zimbardo ve Boyd, bu bireylerin ego kontrolünün, mutsuzluk düzeylerinin ve benlik saygılarının düşük olma olasılığının yüksek olduğunu belirtmişlerdir (Zimbardo and Boyd, 1999).

1.6.3. Şimdi/Kadercı

Bu boyut Zimbardo ve Boyd, tarafından bir nevi öğrenilmiş çaresizlik hali olarak ifade edilmiş ve bu bireylerin, yaşamları ve geleceklerine dair kontrolün kendi ellerinde olmadığı inancı taşıdıklarını belirtmişlerdir (Zimbardo and Boyd, 1999).

Şimdi kadercı bireyler davranışlarını kendi beklenti ve isteklerinin aksine dışsal etmenlere

bağlarlar. Bu sebeple, karamsar bir kişilik durumuna sahip olan bu bireyler şansa ve kadere daha çok inanma yönelimindedir. Ayrıca, geleceğe yatırım yapmaktansa şimdiki zamana yoğunlaşma eğilimi gösterirler (Horstmanshof and Zimitat, 2007).

1.6.4. Şimdi/Hazcı

Zimbardo, Keough ve Boyd, şimdiki~hazcı zaman eğilimindeki bireyleri özetle 'hızlı yaşa, genç öl, cesedin güzel görünsün' ifadesiyle tanımlamıştır. Bu boyuttaki kişilerin önceliği anı yaşamak olduğundan, davranışlarında geçmişte yaşanan deneyimlerin ve geleceğe dönük hedeflerin kontrolü çok azdır. Bu nedenle, bu boyuttaki kişilerde fazlasıyla riskli davranışlar (örn; kendine zarar verme, suç işleme, güvensiz cinsellik, alkol, madde ve sigara kullanımı) gözlemlenebilir (Zimbardo and Boyd, 1999). Bu bilgilere göre, şimdiki~hazcı perspektifine yönelik kişilerin geleceğe dair hedeflerinin olmaması, riskli davranışlarının sebebi olarak değerlendirilebilir.

Bu boyuta eğilimli kişilerin en açık özelliklerinden biri anlık isteklerinin gerçekleştirilmesi konusundaki ısrarcı davranışlarıdır (Petkoska and Earl, 2009). Bu kişiler dürtüsel davranışlarından dolayı 'şimdi' yaşayacakları hazzı, 'gelecek'te kazanabilecekleri her türlü başarıdan daha önemli görürler (Shores and Scott, 2007).

1.6.5. Gelecek

'Gelecek' zaman boyutuna eğilimli kişilerin, geleceğe yönelik hedefleri vardır ve ulaşmak için çabaladığı bu hedefler için, bıkmadan usanmadan istikrarlı bir halde çalışırlar. Bu boyuttaki birey, geleceğe dair bir karar alırken, bu kararın gelecekteki sonuçlarının kazancını ve zararını dikkate alır. Böylece, gelecek için daha az kaygı duyarlar (Strathman, Gleicher, Boninger, and Edwards, 1994). Dinamik bakış açısına göre gelecek zaman boyutuna yönelimli kişiler şimdiki an'a ait aktiviteleri gerçekleştirmek için fazla güdülenirler, bu aktiviteler onlar için belirledikleri hedeflere ulaşmak için birer basamaktır. Dolayısıyla, gelecek zaman yönelimli kişilerin problem çözme becerilerinin fazlasıyla geliştiği söylenebilir (Bonivell and Zimbardo, 2004). Gelecek zaman yönelimli bireyler, stresli durumlarda daha az kızgınlık hissettiklerinden kontrollerini yitirmezler (Wills, Sandy and Yaeger, 2001)ç

Bonivell ve Zimbardo (2004) gelecek zaman boyutunu, 'hedefleri elde etmek için harcanabilecek çaba eğilimi' olarak ifade etmişlerdir. Gelecek zaman algısı eğiliminde olan kişilerin en temel özellikleri; Umutlar, inançlar, istekler ve beklentilere göre gelecek zamanı planlayarak,

şimdiki anda kendi davranışlarını yönlendirmeleridir (Zimbardo and Boyd, 1999).

1.7. Geçmiş'in, Geleceğ'in ve Şimdi'nin İlişkisi

Zimbardo ve Boyd (1999) kişilerin geçmişte yaşananları düşünerek gelecekle ilgili hayaller kurduklarını ve hayattan beklentilerinin olmasının yanında her bireyin zaman algısının farklı biçimde şekillendiğini gözlemlemişlerdir. Zimbardo ve Boyd (2009), pozitif yönelimler olarak nitelendirdikleri olumlu geçmiş, hazcı şimdi ve gelecek eğilimli olma zaman algılarından sadece birine odaklanması bireyin yaşamını olumsuz etkilediği gibi sağlıksız kararlar vermesine de sebep olduğunu belirtmişlerdir. Bu sebeple Zimbardo ve Boyd (2009), psikolojik iyi oluş bakımından bireyin bu üç zaman boyutuna da dengeli bir şekilde yönelim gösterebilmesi gerektiğini savunmuştur.

Kişinin karar ve aksiyonlarında zaman algılarının, dinamik bir etkide olduğunu savunan Zimbardo ve Boyd (1999)'a göre kişinin, karşılaştığı bir duruma yönelik karar alırken, deneyimlerini dikkate alarak davranması, yani, 'geçmişin' etkisinde kalarak karar vermesi gayet normal bir eylemdir. Geçmiş yaşantıları anımsamak, bireyde nostaljik, olumlu duyguları harekete geçirebileceği gibi, bireyde olumsuz veya travmatik duyguların oluşmasına da sebep olabilmektedir. Bazen, geçmişte yaşanan olaylar, olduğu gibi anımsanırken bazen de yaşananın tam tersi, yani olumsuz bir şekilde de anımsanabilir. Öyleyse, geçmişte yaşananlar, bireyin karar ve davranışlarını kuvvetli bir içsel uyarıcı haline getirerek etkiler. Ayrıca, kişinin hayalleri ve yaşamdan beklentileri de, kararlarını yönlendirmelerinde önemli bir unsurdur. "Şimdi" de varılan yargı, ileriki zamanda kişiyi ya içinden çıkılması güç bir duruma sokacak ya da kişiyi ödüllendirecektir. Dolayısıyla, "gelecek" de tıpatıp "geçmiş" gibi, "şimdi" de yapılan aksiyonlar üzerinde de geçerli etkilere sahiptir (Alacatlı, 2013).

Zimbardo (2009)'ya göre geçmiş, şimdiki ve gelecek zaman boyutlarının üçünde de yaşamalı, esnek davranabilmeli ve içinde yaşadığımız duruma göre üç zaman dilimini de hayatımıza uyarlayabilmeliyiz. Yani, anı yaşamalı, geçmişten kopmamalı geleceğe dair planlarımız olmalıdır. 'Keşke' ve 'Eğer' li kurulan cümlelerin an'ın yaşanmasını engellemesine karşın an'ın verimi için içsel yapımızın sağlıklı olması, gelecek için bizi daha verimli kılacaktır. Geçmişin olumsuz yaşanmışlıklarından ders çıkartmalı, olumlu zamanlarını canlı tutmalı, gelecek planlarımız için de an'ı hem yaşayıp hem de geleceğe dair hedefler belirlemelidir. Yani, geçmiş gelecek ve bugün sağlıklı değerlendirilmelidir.

Zimbardo (2009)'ya göre en uygun zaman profili geçmişe olumlusu yüksek, geleceğe umutlusu ve şimdide hazcısı orta derecede, geçmişe olumsuz ve şimdide kadercisi ise düşük olmalıdır. En uygun zamansal karışım geçmişten ne alındığına yani, geçmiş olumlu anımsamaya dayanırken gelecekte alınacak olanlar ise yeni hedefler için yol alan kanatlardır. Şimdide hazlıktan kazanılacak olan ise kendinizi, insanları, hisleri keşfetme enerjisidir. Boniwell ve Zimbardo yapılan bir çalışmalarında zaman algılarını dengeleyen kişilerin dengeleyemeyenlere göre daha mutlu oldukları sonucuna varmışlardır. Aynı şekilde Gao (2011) da, zaman algısına yönelik dengeli eğilim geliştiren kişilerin bu eğilimi geliştiremeyen kişilere göre hayata dair yaşantılarda daha dikkatli davranışlar sergilediği ve yaşamlarından daha fazla doyum aldıkları bulgusuna ulaşmıştır.

1.8. Tükenmişlik Kavramı

Tükenmişlik sözlükte, bazen fiziksel hastalıklara göre şekillenen, değişime uğramadan, yapılan işte yaşanan stresin daimiliği ile içsel ve fiziksel gücün düşmesi durumunda kullanılabilen popüler bir terim olarak tanımlanmaktadır (Çam, 1992).

Tükenme, ilk olarak Bradley (1969)'in yardım mesleklerinde ruhsal bir olay şeklinde ifade edilmesine karşın (Schaufeli ve Enzmann, 1998), başarı hissini düşmesi ile yaptığı işe güdülenme eksikliği yaşanması, duyarsızlaşma ile duygusal, zihinsel ve bedensel bir bitaplık durumu olarak ilk defa Freudenberger (1974) ifade etmiş (Weisberg and Sagie, 1999) ve birçok araştırmacı bu konu hakkında farklı tanımlar öne sürmüştür.

Freudenberger'e göre tükenme yıpranma, başarısız olma hali ya da güç, kaynaklar ve kapasite üzerinde fazlasıyla zorlanma sonrası oluşan bir durumdur. Bu durum, herhangi bir kurumdaki bir personelin belli olmayan bir nedenden ötürü tükendiği ve çalışamaz hale gelerek amaca hizmet edemediği süreci ifade etmektedir (Perlman and Hartman, 1982, Weiskopf, 1980). Edelwich ve Brodsky (1980) ise tükenmeyi, meslek grupları üzerinden yola çıkarak, hizmet sektöründe negatif koşullar da çalışmak zorunda kalan çalışanların performanslarında meydana gelen daimi kayıp şeklinde tanımlamıştır. Aronson ve Pines (1988)'e göre tükenme, enerji, idealizm, istek, algı veya gaye yitimi olarak devamlı bir strese, çaresizliğe, ümitsizliğe ve köşeye sıkışmışlık gibi duyguların hissedilmesine sebep olan zihinsel, bedensel ve duygusal bir yorgunluk belirtisidir (Akt. Çarpi, 2008). Shirom (1989) ise tükenmişliği, olumsuz duygu genelliğinin sonucunda yaşanan daimi bunalım olarak tanımlamıştır. Farber (2000) ise tükenmişlik kavramını daha yakın tarihte günümüze uyarlanmış olarak "başkalarının isteklerini karşılayamayan bireylerin

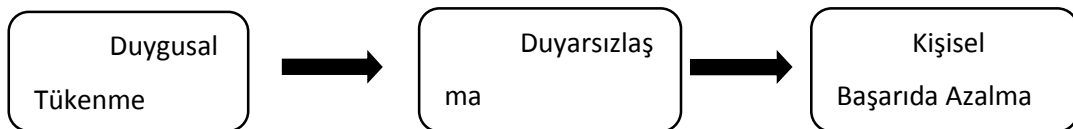
amaçladığı ve hakkettiğini düşündüğü hedef ve sonuçlara ulaşamamasının yaşattığı his” olarak ifade etmiştir. Buhler ve Land (2004) ise tükenmişliği daha hafif bir duygusal bozukluk olarak yorumlamış ve ufak keyifsizliklerin zamanla üst üste yığılmasıyla, kişilerde oluşan duygusal düzensizlik olarak ifade etmişlerdir.

Tükenmişlik, ağır ağır ilerleyen ve büyüyen, insanı, atlatılması güç bir anafurun dahiline sürükleyen hastalıktır (Maslach and Leiter, 2001). Storlie (1979)'ye göre genellikle kişi bu duruma engel olmak için çaba sarfetmez ve bu duruma bazen uyum gösterir. Başka bir ifadeyle, gücün güçsüzlüğe devridir (Çam, 1991). Tükenmişlik, daimi bir değişken olup ‘ya hep ya hiç’ olarak sınıflandırılması mümkün değildir (Ergin, 1992)

1.9. Maslach Tükenmişlik Modeli

Tükenmişlik kavramı için yapılan ilk tanımlamadan şuan ki zamana kadar üzerinde yapılan çalışmalara dayanarak öncelikle göre yeni açıklamalara yer verilmiştir. Fakat şu anki zamanda tükenmişliğin en çok benimsenen ve onaylanan ifadesi, adı olarak bilinen Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MBI)'ni geliştiren Christina Maslach oluşturmuştur. Maslach tükenmeyi “*işi gereği fazlasıyla duygusal taleplerin etkisinden çıkamayan ve çoğunlukla diğer kişilerle yüz yüze çalışması gereken insanlarda gözlenen bedensel bıkınlık, devam eden yorgunluk, umutsuzluk ile çaresizlik hislerinin, hayata, çalışılan işe ve başka kişilere negatif tavırlarla iletme sonucu meydana gelen bir sendrom, psikolojik bir olgudur* (Maslach ve Jackson, 1981). Kısaca, Maslach tükenmişliği, hizmet edilen alanda diğer kişilerle temas halinde olan kişilerde oluşan duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişinin başarı hissindeki azalma şeklinde ifade edilmiştir (Maslach ve Zimbardo, 1982; Maslach, Leiter ve Schaufeli, 2001).

Maslach Tükenmişlik Modelinde bağlantılı ve birbirini izleyen üç aşama yer almaktadır (Çelebi, 2014). Bu üç model sırasıyla şu şekilde gösterilebilir;



1.9.1. Duygusal Tükenme

Maslach modelinde bu boyut, tükenmişliğin en hassas ve en bariz boyutu, ana evresi olarak kabul görmektedir. Tükenmişliğin bu boyutunda bireyde güç kaybı, bıkkınlık, yorgunluk, içsel bir yıpranmışlık hissi şeklinde izlenimler gözlenmektedir. Tükenmenin içsel boyutu olan bu aşamada olan birey, çalıştığı kurumda daha önceden olduğu gibi sorumlu ve aktarıcı bir tutumda olmadığını düşünmeye başlamaktadır. Gerginlik duygusuyla gerinen kişide sonraki sabah tekrar işinin başında olma gerekliliği büyük bir kaygı sebebidir (Akt. Tümkaya ve Uştu, 2016). Bu bireyler, yeni bir güne başlayacak gücü kendilerinde bulamazlar çünkü kaynakları bütünüyle tükenmiştir ve yeni kaynak bulmakta güçlük çekerler (Yardım, 1995).

1.9.2. Duyarsızlaşma

Tükenmişliğin ikinci boyutu olarak adlandırılan duyarsızlaşma boyutu, kişinin beraber çalıştığı bireyleri obje gibi görme tutumu şeklinde ifade edilir. Çalışılan ortamda diğer insanlara ve yaptığı işe karşı olumsuz, ilgisiz, soğuk, katı ve alaycı bir tavır takınırlar (Ergin, 1992). Duygusal tükenmenin olduğu kişi diğer insanların sorunlarını çözmeye kendilerini eksik, verimsiz görür ve duyarsızlaşmayı bir çıkış yolu olarak tercih eder. Duyarsızlaşan kişi içgüdüsel bir kendini koruma çabasıyla etrafındaki insanlarla olan ilişkilerine mesafe koymakta, ruhsal bir uzaklaşma yaşamakta, onlara karşı olumsuz tepkiler verme ve düşmanca davranmaya başlamaktadır. Duyarsızlaşan kişi, hayatının tamamıyla başkaları tarafından yönetildiğini ve devamlı diğer insanlardan kendisine kötülük dokunacağını düşünerek bu şekilde gördüğü insanlardan uzaklaşıp yalnız kalma eğilimi gösterirler (Çimen, 2000; Yıldırım, 1996).

Yapılan çalışmalarda duyarsızlaşma ve duygusal tükenme boyutlarının birbiriyle bağlantılı olduğu görülmüştür (Yıldırım, 2007). Her iki boyutta da, eğitim-öğretim faaliyetlerinden ve gelişiminden uzaklaşma psikolojisine giren öğretmenler, öğrencilerin isteklerine kayıtsız kalma ve onlara bir obje gibi davranmaya başlarlar. Duyarsızlaşma yaşayan bir öğretmen, öğrencilere devamlı değersiz, aşağılayıcı ve küçümser nitelikte bir tavıra bürünmektedir (Akin ve Oğuz, 2010).

1.9.3. Kişisel Başarı Hissinde Azalma

Maslach ve Jackson kişisel başarıdaki düşüşü, 'bireyin ne kadar çaba harcarsa harcasın bir

türlü başarılı olamayacağını ve karşılaştığı her durumda kendini eksik görmesi' şeklinde ifade etmektedir (Maslach and Jackson,1981). Bu boyuttaki kişiler yaptıkları işin sonunda başarılı olsalar dahi kendilerini yine de verimsiz görmektedirler. Tükenmişliğin bu boyutunda kişi kendini değerlendirir ancak baskın olan duygu her zaman bireysel başarısızlıktır (Izgar, 2000) Ayrıca bireyler kendileri ile ilgili sürekli bir mutsuzluk hisseder ve iş alanındaki başarılarından da sevinç duymaz, mutlu hissetmezler (Maslach and Jackson, 1981).

1.10. Tükenmişliğin Belirtileri

Bireylerde yavaş yavaş ilerlediği için tükenmişliği bir anda anlamak güçtür. Tükenmişlik yaşayan kişi bilinç dışı dürtülerin etkisiyle yorgunluk ve tatminsizlik yaşamaktadır. Bu duyguları ifade etmenin güçlüğü ve görünür belirtilerinin olmaması, bu durumun sürekli ihmal edilmesine sebebiyet vermektedir (Çam, 1992). İhmal edilen bu süreç zamanla içinden çıkılmaz bir hâl almaktadır. Bu nedenle tükenmişlik sürecinin tespit edilmesi ve gerekli tedbirlerin alınması önemli bir durumdur.

Tükenmişliğin ilk belirtisi duygusal belirtilerle oluşmaktadır. Duygular zamanla davranış ve bedensel rahatsızlıklara dönüşmektedir. Kişisel farklılıklar da dikkate alınarak tükenmişlik belirtileri psikolojik/duygusal, fiziksel ve davranışsal olarak üç başlıkta incelenmektedir.

1.10.1. Psikolojik/Duygusal Belirtiler

Tükenmişliğin duygusal belirtileri, diğerlerine kıyasla daha az gözlemlenebilse de, eğer dikkat edilirse kişi ve çevresi tarafından kolayca anlaşılabilir (Akten, 2007). İç sıkıntısı, umutsuzluk, depresyon, endişe, çabuk öfkelenme, uyku düzensizliği, bilişsel becerilerde zorluklar, boşluk hissi, asılsız şüpheler, paranoya, yabancılaşma gibi belirtiler görülmekle beraber tükenmişliğin duygusal belirtileri çeşitlilik göstermektedir (Akten, 2007; Çelebi, 2014; Sarıkaya, 2007). Ayrıca bu boyutun oluştuğu bireyde işi terketme tasarısı ve zaman zaman işe gitmede isteksizlik belirtileri de gözlemlenebilir (Leiter and Maslach, 1999; Tümkiye, 1999; Potter, 1998; Sabuncuoğlu, 1996; Çam, 1992; Perlman and Hartman, 1982)

1.10.2. Fiziksel Belirtiler

Tükenmişliğin fiziksel boyutunun oluştuğu bireyler yaptıkları işi kusursuz yapmaya çalışır ve başarılı olma dürtüsü fazladır. Değer görme, takdir edilme arzusu yüksek olan birey için mutluluk ancak yaptığı işte ulaşabileceği başarıdan kaynaklanır. Bu nedenle yoğun bir iş temposu içinde

olan, sürekli geç saatlere kadar mesailere kalan kişilerde zamanla fiziksel tükenmişlik belirtileri görülmektedir (Günay, 2016). Uykusuzluk, uyuşukluk, kalp ritmi bozuklukları, hafıza problemleri, ülser, gastrit gibi mide rahatsızlıkları, unutkanlık, sürekli vücudun farklı bölümlerinde görülen ağrılar, sızlanmalar, sıklıkla görülen soğuk algınlıkları, yüksek tansiyon vb. gibi öbelirtiler bu boyutta görülebilir (Freudenberger, 1974; Maslach and Jackson, 1981; Çam, 1992; Potter, 1995; Maslach and Leiter, 1997).

1.10.3. Davranışsal Belirtiler

Duygusal ve bedensel belirtilere göre davranışsal belirtiler diğer insanlar tarafından kolaylıkla farkedilebilen tükenmişlik belirtileridir. Bu boyuttaki tükenmişlik belirtileri; her duruma çabuk öfkelenme ve kaygıyla bakma, ani patlamalar, başarısızlık hissi, ağlama nöbetleri, alınganlık, aile içi çatışmalar, içe kapanma, unutkanlık, çok fazla yemek yeme, sağlığa zarar verecek düzeyde çay, kahve hatta alkol tüketimi vb. şeklinde genel belirtiler olarak görülebilmektedir. Bunların dışında işten uzaklaşma, yavaşlatma, devamlı alınan şikâyetler, evrak düzmeceliği, çevreye ve iş arkadaşlarına karşı suçlayıcı, alaycı tavırlar ve hırsızlık eğilimi gibi belirtileri de sıralamak mümkündür (Freudenberger and Richelson, 1981; Perlman and Hartman, 1982; Leiter and Maslach, 1988; Çam, 1992; Potter, 1998).

Tükenmişliğin belirtileri vaktinde anlaşılıp tedbir alınmazsa yaşanan belirtilerin derecesinin artmasıyla, başlangıçta sadece özgüven eksikliği, ani öfkelenme ve baş ağrısı gibi belirtilerin yerini gittikçe daha yıkıcı ve tahripkâr belirtiler almakta, hatta bazı durumlarda intiharla bile karşılaşılabilir (Koyuncu, 2001).

1.11. Tükenmişliğe Neden Olan Etkenler

Günlük hayatta hemen her alanda karşılaşılan bir durum haline gelen tükenmişlik olgusunun oluşmasına sebep olabilecek birçok etken yapılan çalışmaların sonucunda edinilen bulgular ve araştırmacı gözlemlerinin yardımıyla sıralanabilmektedir. Bu etkenlerin bir kısmına kişinin kendisi kaynak olabileceği gibi, bir kısmını da kişinin dışında oluşabilecek örgütsel etkenler oluşturmaktadır. Maslach ve Leiter (1997)'e göre tükenme kavramının belirleyici gücü olan etkenlerden örgütsel etkenler, bireyselle nazaran daha önemlidir ve daha dikkat edilmelidir.

1.11.1. Kişisel Etkenler

Aynı ortamda ve konumda bulunan birçok çalışanın tükenmişlik seviyeleri ayrımlı olabilir ya da biri tükenmişlik yaşarken diğeri yaşamayabilir. Bu durumdaki ayırım kişinin bireysel özellikleri ile ifade edilebilir. Kişisel etkenler, örgütte bulunan bireylerden kaynaklanan ve tükenmeye sebep olan, aynı zamanda örgütsel etkenlerin de kişiye yönelik etkilerini iyi veya kötü yönde değiştirebilen değişkenlerdir.

Kişilik yapılarına gören; mücadeleci, kaybetmekten hoşlanmayan, rekabeti seven, idealist, hedefe kilitli, çevreye karşı öfkeli tutum sergileyen, sürekli eleştiren, ıveğen, zamanında işi bitirme çabası gösteren, sorumluluğunu sahiplenen, kendi çıkarlarını üstün tutan, hareketleri ve dili hızlı kişiler (akt. Akçamete, Kaner ve Sucuoğlu, 2001), kader ve şansın yaşamlarına yön verdiğini düşünenler, aşırı beklenti içerisinde olan (Cordes and Dougherty, 1993) ve diğerk kişilerle bilinç eşliğı kuramayanlar (Lee, vd. 2003) da tükenme olasılığı daha fazladır.

Tükenmişlik üzerinde demografik özelliklerdeki farklılıkların da etkisi büyüktür. Alanda yapılan çalışmalarda genel olarak kadınların erkeklere oranla daha çok tükenme yaşadıkları görülmüştür. Bu durumun yaşanmasında kadınların yapıları gereğı içgüdüsel olarak diğerk insanları daha çok önemsemeleri ve gözetmeleridir (Ergin, 1992). Mesleki kıdem, çalışma süresi ve yaş ile tükenmişlik seviyeleri arasındaki ilişkinin olumsuz olduğı görülmüştür (Maslach and Jackson, 1981; Randall and Scott, 1988; Ergin, 1992; Lee and Ashforth, 1993; Ergin, 1995; Tümkaya, 1996; Izgar, 2001; Polatçı, Ardıç ve Tınaz, 2007). Çalışma hayatına yeni atılan genç ve deneyimsiz çalışanlar iş alanında hem daha arzu dolu hem de heyecanlı olmalarından kaynaklı daha çok çaba safredip daha kısa sürede tükenme yaşadıkları belirlenmiştir. Kendini kanıtlamak isteyen bu bireyler, kısa sürede iddali başarılar elde edecekleri inancındadırlar ancak hedeflerine ulaşamayacaklarını farkedince heyecanlarının yerini hayal kırıklıkları alır ve tükenmişliğe dönük yol alırlar. Deneyimsiz bireylerdeki tükenmişlik düzeyinin fazla olmasının bir nedeni de, görevin getirdiğı sorumlulukların karmaşık durumu ve kurumla ilişkin hâlâ oluşmamış olmasıdır (Randall and Scott, 1988).

Diğerk demografik özelliklerin yanında evli olmayan bireylerin evli olanlara oranla, çocuğı olmayanların ise olanlara oranla daha çok tükenme yaşadıkları gözlemlenmiştir (Maslach and Jackson, 1981; Lee and Ashforth, 1993). Ek olarak, olağan olmayan durumların üstesinden gelmede evli bireylerin daha tecrübeli olduğı, problem çözme becerilerinin ise daha fazla gelişmiş

olabileceği savunulmuştur (Maslach and Jackson, 1986).

1.11.2. Örgütsel Etkenler

İlk kez tanımlandığı zamanlarda tükenmişlik kaynağının kişisel özelliklere dayalı bir problem olduğunu savunan gelenekselcilere göre bu durum ya kişinin problemi ortadan kaldırılarak ya da o kişiden kurtularak açığa kavuşabilirdi. Ancak günümüze gelindiğinde tükenmişliğin kişisel etkenlere göre, meslek ve çalışma ortamına ilişkin değişkenlerden etkilenen 'örgütsel etken kaynaklı' bir problem üstelik; çözülmesi gerekli olan bir problem olduğu realitesi ortaya çıkmıştır (Akt: Polatçı, 2007).

Tükenmişlik olgusu üzerindeki etkisi büyük olan örgütsel etkenler alanında farklı bölümlendirmeler yapılmıştır. Yaptığımız araştırma kapsamında, yalnızca Maslach ve Leiter (1997)'in belirlediği altı alan üzerinde yoğunlaşılacaktır.

Tükenmişlik olgusuna farklı bir bakışla yaklaşan Maslach ve Leiter, kişisel ve örgütsel etkenleri birlikte ele alınarak, tükenmişliğin meydana gelmesine sebep olan etkenlerin, "çalışma yaşamının sahaları" olduğunu ve lakin bu sahalar irdelenip lüzumlu değişikliklerin yapılmasıyla tükenme engellenmiş olabilecektir (Maslach, Schaufeli and Leiter, 2001).

Maslach ve Leiter (1997), kişinin çalışma ortamını altı unsurla tanımlamış ve kişi ile işinin uyum veya uyumsuzluğunu bu unsurlar etrafında inceleyen bir model öne sürmüşlerdir. Bu model kapsamında tükenmişliğin pozitif ve negatif uçları mevcuttur. Yapılan işin gereklilikleri ile çalışanın gereksinimleri arasındaki ayırım veya uygunsuzluğun seviyesinin fazlalığı tükenme düzeyiyle orantılı, benzer bir ifadeyle uygunluğu veya uyumunun fazlalığı, işle bütünleşme (engagement) ihtimali de arttıracak, yani tükenmişlik düzeyinde de azalma yaşanacaktır (Maslach, Schaufeli and Leiter, 2001).

1.11.2.1. İş yükü

İş yükü kişi bakımından, işi yapmak için sarfedilen çaba ve zamanı, örgüt bakımından ise verimliliği belirtmektedir (Maslach and Leiter, 1997). İş hayatının stabilitesi için bu unsurun uyumlu olması gerekmektedir (Gezer, 2008). Maslach ve Leiter (1997) modelinde, yalnızca olması gerekenden fazla iş yükü değil, aynı zamanda gerekli olandan daha az iş yükünün de kişi üzerinde gerginlik yarattığını savunmuştur. Kişinin daha büyük ve detaylı bir işi yapmaya yeteneği var iken, daha aزیyla uğraş halinde olması sıklıkla ve kendini değersiz hissetmesine sebep olabilir. Bu

şekilde iş yükünün az olduğu durumlarda da uyumsuzluğun varlığı kabul görmesine rağmen daha çok aşırı iş yükü uyumsuzluğu durumu ile karşılaşmaktadır (Akt: Sürgevil, 2006).

1.11.2.2. Kontrol

Kontrol, kişinin yaptığı iş üzerinde karar verme hakkının düzeyini ifade etmektedir (Erçen, 2007). Aynı şekilde, kişinin yaptığı iş üzerinde yetkisinin olduğu ' karar verme, seçim yapma, sorumluluklarını yerine getirme ve sorun çözme imkanı'da kontrol olarak ifade edilebilmektedir (Maslach, Schaufeli and Leiter, 2001). Yaptığı iş ve kişi arasındaki kontrol uyumu kişinin işi üzerindeki yetkisi ile işi üzerindeki kontrolünün kesişmesi ile oluşmaktadır (Leiter, 2003). Yaptıkları işin uygulanışı üzerinde karar verme hakkını kullanamamaları ya da işleri için lüzumlu kaynaklarda kontrol yetkisinin olmaması durumlarında kişi ve iş uyumsuzluğu meydana gelmektedir. Oluşan uyumsuzluk çalışanlarda performans düşüşüne, işten uzaklaşma isteğine ve doğal olarak tükenmeye sebep olmaktadır. Bu anlamda yaşanan uyumsuzluk, tükenmişliğin kişisel başarıda düşme unsuru ile benzerlik göstermektedir (Maslach, Schaufeli and Leiter, 2001).

1.11.2.3. Aidiyet

Aidiyet unsuru, kurumların sosyal çevresine ilişkin bir özelliği, birlik duygusunu ifade etmektedir. Aidiyet anlamında, yaptığı iş ve kişi arasındaki uyum; kişilerin beraberce destekleyici bir birlik içinde yer almasının, çalışılan ortamda birlik ve beraberlik duygularının baskın olduğunun ifadesidir (Maslach, Schaufeli and Leiter, 2001). Aidiyet anlamındaki uyumsuzluk ise; kişinin çalışma arkadaşlarıyla negatif bir iletişim şekli geliştirmesine sebep olmaktadır. Maslach ve arkadaşlarına göre çalışma yaşamına en çok zararı, kişiler arasında süregelen ve çözüme kavuşturulamayan anlaşmazlıklardır (Maslach, Schaufeli and Leiter; 2001). Uyumsuzluğun hakimiyeti altına giren kişi kendini yalnız hisseder, diğer insanlarla sürekli bir çatışma halindedir ve devamlı kendini arka planda tutar (Leiter, 2003). Ross ve arkadaşlarına (1989) göre aidiyet bakımından uyumsuzluk, duyarsızlaşma ve duygusal tükenme boyutlarında artışa sebep olabilmektedir.

1.11.2.4. Ödül

Ödül unsuru, kişinin kuruma sağladığı katkıların karşılığında, maddi ve manevi yönden takdir

görmesini ifade eder (Leiter, 2003). Ödül unsuruna göre uyum aynı şekilde, kişinin kuruma yaptığı katkıların karşılığında, takdir edilip ödüllendirilmiş ve tatminkârlık hissini yaşadığı bir çalışma ortamını gösterir (Leiter, 2003). Böylece kişi emeklerine uygun ödüllendirmelerle kurum için önemli ve anlamlı oldukları inancı taşırlar. Uyumsuzluk ise, kişinin kuruma sağladığı katkıların karşılığında hiçbir ödüllendirmenin olmaması ya da yetersiz olması halinde oluşan bir çalışma ortamını ifade eder (Maslach and Leiter; 1997). Hakettiğini düşündüğü ödüllendirmeleri alamayan kişi kurumun emeklerini göz ardı ettiğini düşünüp işine güdülenmesinde ve performansında azalmaya sebep olur (Leiter, 2003). Kişi kendini değersiz hisseder ve işe yaramadığını düşünür. Yaşanan uyumsuzluk tükenmişliğin kişisel başarıda düşme unsuru ile benzerdir (Maslach, Schaufeli and Leiter, 2001).

1.11.2.5. Adalet

Bir kurumda adalet kavramından bahsedilebilmesi için kurumun herkes için eşit ve aralarında çelişki olmayan kurallara sahip olması gerekmektedir (Leiter, 2003). Adalet bakımından uyum, kurumun farklı düşünme yapılarına sahip çalışanları olmasına rağmen alınacak kararların şeffaf ve eşit bir şekilde alındığı duygusunun baskın olduğu bir ortamı ifade eder. Adalet bakımından uyumsuzluk ise, çalışanların, kurumun önemli kararlarını, gücü elinde tutan kişi ve grupların menfaatleri doğrultusunda alındığını düşünmelerini ifade eder (Leiter, 2003). Bu uyumsuzluk durumu kişi üzerinde iki şekilde etkili olmaktadır. İlki kişi bulunduğu kurum içinde adaleti hissetmediğinde duygusal bir çöküş yaşaması ve tükenmesi, ikincisi ise adaletten yoksun bir kurumda kişinin duyarsızlaşmasına sebep olmasıdır (Maslach, Schaufeli and Leiter, 2001).

1.11.2.6. Değerler

Değer, en basit ifadeyle, neyin iyi, neyin kötü olduğuna ilişkin edinilen inançtır (Bilgin, 2003). Başka bir ifadeyle değer, belirli bir davranış şeklinin ya da yaşama hedefinin bir diğerine göre üstünlüğü anlamındaki çelişkisiz ve derin inançtır (Robbins, 1999). Kişinin kurumun bakış açısı ve hedefleri ile kendi bakış açısı ve hedeflerinin örtüşmesiyle kişi üzerinde etkisinin görülmesi değerler unsurunun uyumluluğunu ifade etmektedir (Leiter, 2003). Uyumsuzluğu ise kurumun yapısındaki niteliklerin kişinin beklentilerine karşılık vermemesi, ters düşmesi durumunda ortaya çıkmaktadır. Yaşanan uyumsuzluk aynı zamanda, hem kurumun sunduğu hizmetlerle hemde sosyal yaşamın etkileşimiyle ilgili olabilir (Leiter, 2003). Değerler unsurunda yaşanan uyumsuzluk, tükenmişliğin üç unsuruyla da benzerlik göstermektedir (Leiter and Maslach, 2004).

Genel olarak bu altı unsuru kapsayan bir uyum yakalanırsa, bu uyumun birlikteliği tükenmişlik yaşanmasını engelleyeceği gibi, kurumsal başarı için çok önemli sayılabilecek işle bütünleşmeyi (engagement) da sağlayacaktır (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001)

1.12. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Öğretmenler birebir öğrenciyle temas halinde olarak onları hedeflerine yönelik şekillendirir. Bu anlamda öğretmenlerin keyifli bir ruh halinde isteyerek ve severek çalıştığı eğitim sisteminin veriminin yüksek olması kaçınılmaz olacaktır. Çünkü eğitim sisteminin uygulayıcısı öğretmenlerdir. Eğitim, dönütlerinin kısa sürede belirlenemediği, yapılan eksikliklerin, yanlışların veya doğru olmayan uygulamaların izlenimlerinin uzun vade de gözlemlendiği bir kurumdur. Eğitim kurumlarına ve öğretmenlik mesleğine olumlu fayda oluşturacak her çalışma önemlidir. Bu çalışmada da Fizik öğretmenlerinin zaman algısı ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki konu alınmıştır. Ancak, ilgili literatürde fizik öğretmenlerinin zaman algılarının tükenmişlik düzeyleri ile herhangi bir ilişkiye sahip olup olmadığına ait bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırma fizik öğretmenlerinin, bazı değişkenlere göre, tükenmişlik düzeyleri ile zaman algıları ilişkisini değerlendirmek ve elde edilecek sonuçlara göre geliştirilebilecek önlemleri belirleyip bir takım önerilerde bulunabilmek bakımından önem taşımaktadır.

1.13. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın temel problemi, fizik öğretmenlerinin zaman algılarına (geçmiş olumlu, geçmiş olumsuz, şimdiki hazcı, şimdiki kaderci ve gelecek) göre tükenmişlik düzeylerinin (duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı hissinde azalma) anlamlı olup olmadığıdır. Bu temel probleme dayalı olarak aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

1.13.1. Alt Problemler

1. Cinsiyet değişkenine göre fizik öğretmenlerinin zaman algıları alt boyutları (geçmiş olumlu, geçmiş olumsuz, şimdiki hazcı, şimdiki kaderci, gelecek) ve tükenmişlik düzeyleri alt boyutları (duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı hissinde azalma) arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Mesleki kıdem değişkenine göre fizik öğretmenlerinin zaman algıları alt boyutları (geçmiş olumlu, geçmiş olumsuz, şimdiki hazcı, şimdiki kaderci, gelecek) ve tükenmişlik düzeyleri alt boyutları (duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı hissinde azalma) arasında anlamlı

bir fark var mıdır?

3. Eğitim durumu değişkenine göre fizik öğretmenlerinin zaman algıları alt boyutları (geçmiş olumlu, geçmiş olumsuz, şimdiki hazcı, şimdiki kaderci, gelecek) ve tükenmişlik düzeyleri alt boyutları (duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı hissinde azalma) arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Mezun olunan fakülte değişkenine göre fizik öğretmenlerinin zaman algıları alt boyutları (geçmiş olumlu, geçmiş olumsuz, şimdiki hazcı, şimdiki kaderci, gelecek) ve tükenmişlik düzeyleri alt boyutları (duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı hissinde azalma) arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Çalışılan okul türü değişkenine göre fizik öğretmenlerinin zaman algıları alt boyutları (geçmiş olumlu, geçmiş olumsuz, şimdiki hazcı, şimdiki kaderci, gelecek) ve tükenmişlik düzeyleri alt boyutları (duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı hissinde azalma) arasında anlamlı bir fark var mıdır?
6. Çalışılan okul değişkenine göre fizik öğretmenlerinin zaman algıları alt boyutları (geçmiş olumlu, geçmiş olumsuz, şimdiki hazcı, şimdiki kaderci, gelecek) ve tükenmişlik düzeyleri alt boyutları (duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı hissinde azalma) arasında anlamlı bir fark var mıdır?
7. Medeni durum değişkenine göre fizik öğretmenlerinin zaman algıları alt boyutları (geçmiş olumlu, geçmiş olumsuz, şimdiki hazcı, şimdiki kaderci, gelecek) ve tükenmişlik düzeyleri alt boyutları (duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı hissinde azalma) arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.14. Kısaltmalar

ZTPI : Zimbardo Zaman Algısı Envanteri

MBI : Maslach Tükenmişlik Envanteri

SPSS: Sosyal Bilimciler için İstatistik Paketi (Statistical Package for Social Scientists)

N : Örneklem İçin Eleman Sayısı

ss : Standart Sapma

p : Anlamlılık Düzeyi

x : Aritmetik Ortalama

% : Yüzde

Akt : Aktaran

Vd : Ve diğeri

Vb : Ve benzeri

1.15. Varsayımlar

1. Çalışma kapsamı içerisinde yer alan fizik öğretmenlerinin, Diyarbakır il sınırları içerisindeki evren grubunu yeterli düzeyde temsil edecek nitelikte olduğu varsayılmıştır.

2. Çalışmada kullanılan ölçüklere araştırmaya katılan fizik öğretmenleri tarafından içtenlikle cevap verildiği varsayılmıştır.

3. Araştırmada kullanılan ölçüğün yapılan çalışmaya uygun olduğu varsayılmıştır.

4. Bu araştırmada uygulanan yöntemin amaca uygun olduğu varsayılmıştır.

1.16. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma, Diyarbakır il sınırları içerisinde bulunan devlet liseleri ile özel liselerde 2018-2019 yıllarında görev yapan fizik öğretmenleri ile sınırlıdır.

2. Yapılan bu çalışmada elde edilen veriler, fizik öğretmenlerine uygulanan veri toplama araçlarından edinilen veriler ile sınırlandırılmıştır.

3. Bu çalışmanın konusu için ulaşılan kaynaklardan elde edilen veriler ile sınırlıdır.

2. İLGİLİ ÇALIŞMALAR

2.1. Yurt İçinde Gerçekleştirilmiş Çalışmalar

Ülkemizde, zaman algıları üzerine yapılan çalışmalar daha çok son yıllarda gündeme geldiğinden dolayı bu alanda yapılan araştırmalar oldukça sınırlıdır. Bununla beraber tükenmişlik üzerine yapılan araştırmalar yurtdışında sıkı bir şekilde işlenirken yurtiçindeki çalışmalarda ancak 90'lı yılların ortasında çalışmalara konu edinilmiştir. Literatür incelendiğinde zaman algısı ile tükenmişliğin bir arada konu edinildiği herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak literatürde, zaman algısı ve tükenmişlik kavramlarını konu edinen araştırmalar ayrı ayrı incelenmiştir. İlk olarak zaman algıları ile ilgili çalışmalara yer verilmiştir.

Öner (2002) yaptığı çalışmada, kendini ayarlama kontrolü düşük olan bireylerin, romantik ilişkilerde “gelecek” algısı eğilimine dönük olduğunu, yani ilişkinin ileriki zamana dönük planlar yapmaya istekli ve beraber olduğu partnere bağlılık seviyesinin yüksek oranda olduğunu tespit etmişlerdir.

Öner ve Özkan (2004), gelecek zaman eğilimi yüksek bireylerin, partnerleriyle yaşadıkları fikir ve tutum değişikliklerine daha toleranssız bir tavır takındıklarını gözlemlemiş; bu durumun, gözlenen kişilerin kusursuz bir kişilik yapısı ve bakış açısına hakim olmalarına bağlanabileceği sonucuna varılmıştır.

İmamoğlu ve Güler (2007) ise gelecek eğilimli olmanın kişide psikolojik olarak yaşadığı iyi oluş arasında ilişki olduğunu gözlemlemiştir. Orta yaş ve genç yaş grubunda geleceğe eğilimin yeni hedefler oluşturma ve gerçekleştirmeye çalışmanın, öznel iyi olmaya etkili faydaları olduğu belirlenmiştir.

Eryılmaz (2011) yılında yaptığı çalışmada öznel iyi olma ve “olumlu gelecek” arasında anlamlı düzeyde önemli bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Alacatlı (2013), yaptığı yüksek lisans çalışmasında zaman algıları ile 5 faktörlü kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişkiler gözlemlemiştir. “Geçmişini olumlu” boyutta, dışadönüklük, açıklık, uyumluluk ve sorumluluk ile pozitif yönde, “geçmişini olumsuz” boyutta ise nevrozizm ile pozitif yönde ilişki tespit etmiştir. “Şimdiki kaderci” ile dışadönüklük arasında pozitif, “şimdiki hazcı” ile

hem dışadönüklük hem açıklık arasında pozitif yönlü ilişki bulmuştur. Ayrıca “gelecek” eğilimi ile uyumluluk ve sorumluluk arasında da pozitif yönlü bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Kaya tarafından (2014) hazırlanan yüksek lisans tezinde üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin yordayıcısı olarak yalnızlık ve gelecek zaman algıları ilişkisinin belirlenen değişkenlere göre incelenmesi amaçlanarak, öğrencilerin yalnızlık ve yaşam doyum seviyelerinin anlamlı olduğu ancak gelecek zaman algıları arasında anlamlı bir fark olmadığı öngörüsünde bulunulmuştur.

Demirel ve diğerleri tarafından (2016) beden eğitimi öğrencilerinin gelecek zaman algısı üzerine yaptıkları bir çalışmada “gelecek zaman” algılarının cinsiyet, spor yapma durumu, bölüm değişkenleri ile anlamlı bir ilişki gösterdiğini, yaş değişkeni ile ise anlamlı bir ilişki olmadığını gözlemlemiştir.

Kızanlıklılı ve Konaklıoğlu (2016) yaptıkları çalışmada, araştırma katılımcılarının kariyer tercihlerine göre yalnızca “gelecek zaman” eğiliminde olduklarını, kontrol odağı türüne göre ise “gelecek zaman” ve “şimdiki kaderci” zaman eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiştir.

İzmitli tarafından hazırlanan (2017), yüksek lisans tezinde zaman perspektiflerinin ruh sağlığına etkisine yönelik yapılan çalışmada depresyon, anksiyete ve somatizasyon gibi alt boyutlarda geçmişe-olumlu, geçmişe-olumsuz ve şimdide-kaderci zaman algılarının anlamlı olduğu, olumsuz benlikte geçmişe olumlu ve geçmişe olumsuz zaman algılarının anlamlı olduğu, hostilete alt boyutunun görülmesinde ise sadece gelecek zaman algısının etki etmediği gözlemlenmiştir. Ayrıca zaman algılarında cinsiyete göre farklılaşma bulunamazken, depresyon, anksiyete ve somatizasyonun kadınlarda daha çok görüldüğü tespit edilmiştir.

Çivitçi ve Baltacı (2018) yaptıkları çalışmasında, üniversite öğrencilerinin zaman perspektifinin yaşam doyumunu ve sosyal karşılaştırması üzerinde “geçmişe olumsuz” boyutunun negatif, “geçmişe olumlu” ve “gelecek” boyutunun ise pozitif yönlü bir eğilimi olduğu gözlenmiştir. “Şimdiki hazcı” ve “şimdiki kaderci” boyutlarının da yaşam doyumunun üzerinde etkisinin olmadığı görülmüştür. Araştırmanın diğer bir değişkeni olan “sosyal karşılaştırma” yönelimi, “geçmişe olumsuz” boyutunun pozitif yönde anlamlandırdığı, “geçmişe olumlu”, “şimdiki kaderci”, “gelecek” ve “şimdiki hazcı” boyutlarının arasında ise anlamlılık görülmemiştir.

Doğruyol ve Olgaç (2018) zaman perspektifinin gelecek boyutunun geleceğe ilişkin tutumlar ölçeğinin (GİTÖ) planlı gelecek boyutu ile arasında bir anlamlılık olduğunu, dolayısıyla gelecek ile

ilgili bilişsel bileşenleri ölçtüğünü göstermiştir. Ayrıca, GiTÖ'nün olumlu ve korkulu gelecek boyutları ile dengeli zaman perspektifi ölçeğinin gelecek boyutlarının anlamlı olduğunu tespit etmiştir. Araştırma gelecek zaman algısının çok boyutlu ve farklı bileşenleri olan bir yapısı olduğuna dikkat çekmektedir.

Tükenmişlik ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalarda;

Ergin (1992), farklı mesleklerde hizmet veren bireylerle yaptığı çalışmada; MBI (Maslach Tükenmişlik Ölçeği)'nin Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenilirlik analizini yapmıştır. Sonuçlara göre, duygusal tükenme kadınlarda daha fazla iken kişisel başarı hissi erkeklerde daha yüksektir. Meslekteki kıdem ile tükenmişlik ters orantılıdır. Bekarlarda evli olanlara oranla duygusal tükenme ve duyarsızlaşma daha yüksektir (Izgar, 2000).

Tümkaya (1996), öğretmenlerde tükenmişliğe neden olabilecek etkenler ile öğretmenlerin fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklarının tükenmişlik üzerindeki etkisi üzerinde durmuş, oluşan tükenmişliği giderme yolları hakkında bilgi vermiştir. Elde edilen araştırma sonuçlarına göre tükenmişlikte, kişisel etkenlerin içsel stres oluşturu bir etken olduğu, hizmet edilen kurumda yaşanan iç stresin, coşku eksikliği ve bıkkınlık gibi negatif tutumların ve olumsuz başa çıkma davranışlarının (sigara içme, alkol kullanma vb.) etkili olduğunu ifade etmektedir.

Dolunay ve Piyal (2003), öğretmenlerin bazı mesleki özellikleri ve tükenmişliği alanında yaptığı çalışmada mesleki kıdem değişkeninde ve mesleki değişim planları yapan katılımcılarda duygusal tükenme, kişisel başarı ve duyarsızlaşma arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırma bulgularının analitik çalışmalarla incelenmesi ve tükenmişliğin eğitim kurumlarında belirli aralıklarla ve sürekli değerlendirilmesi önerilmiştir.

Çağlıyan (2007) yaptığı çalışmada devlet ile vakıf üniversitelerinde hizmet veren akademisyenlerin tükenmişlik sendromu ve iş doyumunu kapsamında evli olmayan akademisyenlerin evli olanlara oranla daha çok tükenme yaşadığı belirlenmiştir. Ayrıca tükenmişliğin kıdeme göre anlamlı olduğu ancak iş doyumunda kıdeme göre bir anlamlılık olmadığı tespit edilmiştir.

Terzi ve Sağlam (2008), araştırma görevlilerine uyguladıkları Maslach tükenmişlik ölçeği ile tükenmişliğe etki edebilecek kişisel faktörleri inceleyerek; hafta boyunca verilen ders saatinin fazla olması, aylıkların ve akademik çalışmalarda gündemdeki yenilikleri takip edememe problemleri mesleki tükenmişliği artırdığını saptamıştır.

Ardıç ve Polatçı (2008), üniversitede çalışan akademik çalışanın yaşadığı tükenmişlik seviyelerini genellemek ve bulgulardan hareketle tükenme probleminde çözüm önerilerinde bulunmak amacıyla yaptıkları çalışmada, akademisyenlerin kişisel başarı düzeyinde yaşanan tükenmişliği engelleyebilmek için kişisel gelişime katkı sağlamak, aralıklı düzende seminer, eğitim, kariyer günleri ayarlamak ve bunları akademik çalışanların katılımıyla gerçekleştirmek, çalışma şartlarını iyileştirmek, işin tek düzelikliğini indirgemek için rotasyon, iş zenginleştirme ve iş genişletmeden faydalanmanın katkı sağlayacağı önerilmiştir.

Kan (2008) yaptığı araştırmada bir grup okul öncesi öğretmeninin tükenmişlik durumunu inceleyip, mesleki kıdemi fazla olan, görevini isteyerek yapan ve devlet kurumunda çalışan okul öncesi öğretmenlerinin kişisel başarı düzeylerinin, görevini istemeden seçen öğretmenlerin ise duygusal tükenme düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Coşkun (2012), din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmenlerinde tükenme düzeyi ve belirli değişkenler dahilinde değişimini inceleyerek, “duygusal tükenme”, “duyarsızlaşma” ve “kişisel başarı” alt boyutları bakımından düşük oranda tükenmişlik yaşandığı tespit etmiştir. Cinsiyet, okul türü ve tekrardan öğretmenlik mesleğini seçme değişkenleri ile aralarında anlamlı ilişki olduğu tespit ederken; yaş, mesleki kıdem, fakülte türü ve coğrafi bölge gibi değişkenleri ile de anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Çapulcuoğlu ve Gündüz (2013), lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin tükenme düzeylerini cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim gördükleri okul türü ve algılanan başarı düzeyi değişkenlerine bağlı incelemeyi amaçlamış, “tükenme”, “duyarsızlaşma” ve “yetkinlik” alt boyutlarına erkek öğrencilerin, “duyarsızlaşma” alt boyutunda 9. sınıf ve yetkinlik alt boyutunda ise 11. sınıf öğrencilerinde tükenme yaşandığını tespit etmişlerdir. Başarı düzeylerinin düşük olduğunu düşünen öğrencilerin “duyarsızlaşma” ve “yetkinlik”te yaşadıkları tükenmişliğin yüksek olduğu bulunmuştur.

Bilgen ve Genç (2014)’in hazırladığı çalışmada sınıf öğretmenlerinin ve ilköğretim matematik öğretmenlerinin tükenmişlik seviyeleri cinsiyet, medeni durum, mesleki kıdem ve mezun olunan okul gibi değişkenlere göre incelenerek tükenmişlik ve belirlenen değişkenler ile anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır. Çalışmaya katılan öğretmenlerin tükenmişlik seviyelerinin orta seviyede olduğu bulunmuştur.

Sağır (2015), okul örgütünde depresyon ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi belirlemeyi

amaçlamış ve öğretmenlerin tükenmişlik seviyeleri ile örgütsel depresyon düzeyleri arasında pozitif bir ilişki tespit etmiştir.

Kış (2015), öğretmenler, yöneticiler, denetçiler ve akademisyenlerin tükenmişlik düzeylerindeki cinsiyet farklılığına ilişkin yaptığı araştırmada cinsiyet değişkeninin “duyarsızlaşma”da erkekler lehine ancak önemsiz seviyede, diğer boyutlarda ise kadınlar lehine önemsiz seviyede olduğunu gözlemiştir. “Duygusal tükenmişlik” boyutunda, ortaöğretim okullarında erkeklerin kadınlardan daha çok tükendiği görülürken, diğer alt gruplarda ise kadınlar lehine bir sonuca ulaşılmıştır.

Büyükarıkan ve Büyükarıkan (2015), lisansüstü eğitimi alan fen bilimleri öğrencilerinin özellikle tez döneminde yaşadıkları sıkıntıların, onlarda içsel yıkıntılara neden olduğunu ifade edip tükenmişlik düzeylerini belirlemeyi amaçlamışlardır. Sonuç olarak, erkek ve sigara kullanan öğrencilerde “duyarsızlaşma”, ders alan öğrencilerde “duygusal tükenme” boyutlarında tükenmişliğin gerçekleştiği gözlemlenmiştir.

Yarış (2016) yaptığı çalışmada, fen ve teknoloji öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin yaş, medeni hal, eğitim durumu, gelir düzeyi, ulaşım türü değişkenleri ile “kişisel başarı” arasında, medeni hal değişkeni ile de “duyarsızlaşma” arasında anlamlılık olduğunu gözlemiştir.

Yıldırım (2016), sınıf öğretmenlerinin tükenme ve sınıf yönetimi seviyelerini belirlenen değişkenlere göre belirlenmesi için yapılan çalışmada, “duygusal tükenme” boyutunda yüksek tükenmişlik yaşayan sınıf öğretmenlerinin “duyarsızlaşma” boyutunda orta ve “kişisel başarı hissinde azalma” boyutunda ise düşük tükenmişlik yaşandığı tespit edilmiştir. Ayrıca sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri, yaş, cinsiyet, medeni durum, görev süresi, görev türü ve mezuniyet kurumuna göre anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Oğuz tarafından (2016) yapılan çalışmada Adana'da Mesleki ve Teknik Anadolu Liseleri'nde görev yapan İngilizce öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin genel olarak yüksek olduğu görülmüştür. Tükenmişlik ile cinsiyet, yaş, eğitim geçmişi, mesleki deneyim ve medeni durumda anlamlılık olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, aşırı iş yükü, idari kadro, fiziki çevre ve karar verme özgürlüğündeki yetersizliğin öğretmen tükenmişliği ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir.

Gün ve Başkan (2017) devlet üniversitelerinde hizmet veren akademisyenlerin örgütsel

sinizm ile tükenmişlik seviyeleri ile ilişkisini inceleyerek, örgütsel sinizm seviyelerinin orta, tükenmişlik seviyelerinin de düşük düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca, örgütsel sinizmin, tükenmişliğin “duygusal tükenme” ve “duyarsızlaşma” boyutlarının anlamlı bir destekleyicisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Başkan ve Sincer (2017) yaptığı çalışmada, öğretim elemanlarının algıladıkları korku kültürü ile tükenmişlik seviyelerinin ilişkisini inceleyip, öğretim elemanlarının korku kültürü seviyelerinin düşük seviyede, tükenmişliğin “duygusal tükenme” ve “duyarsızlaşma” boyutlarında düşük seviyede, “kişisel başarı” boyutunda ise yüksek seviyede olduğu gözlemlenmiştir. Sonuç olarak, korku kültürünün genel olarak tükenmişlik ile anlamlı bir ilişkide olduğunu belirlemiştir.

Çolak (2017) tarafından, ilkököl ve ortaokullarda hizmet veren öğretmen ile yöneticilerin tükenme seviyelerini belirlemek için yürütülen çalışmada, düşük seviyede tükenmişlik yaşandığı belirlenmiştir.

Kaya (2017), öğretmenlerin ve okul yöneticilerinin örgütsel bağlılık ile tükenme düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yaptığı çalışmada, öğretmen ve okul yöneticilerinin tükenme düzeylerinin, yaş ve görev süresi değişkenlerine göre anlamlı bir ilişki göstermediği gözlemlenmiştir.

Çetinkaya (2018) tarafından hazırlanan çalışmada ortaokullarda görev yapan öğretmenlerin algılarına göre okul müdürlerinin toksik liderlik davranışları ile öğretmenlerin tükenmişlik seviyeleri arasındaki ilişkiler incelenmiş ve öğretmenler, okul müdürlerinin toksik liderlik tutumu geliştirmediklerine, seviyesi az olmakla beraber “duygusal tükenmişlik” ve “kişisel başarı hissinde azalma” oluşmakta, ancak “duyarsızlaşma” oluşmamaktadır. Toksik liderliğin geneli “duygusal tükenmişlik”, “duyarsızlaşma” ve “kişisel başarı hissinde azalma’yı anlamlı şekilde desteklemiştir.

Aksanaklu ve İnandı (2018)’nin hazırladığı çalışmada okul yöneticilerinin örgütsel bağlılık ve tükenmişlik düzeyleri incelenerek, tükenmişlik boyutlarının açıklanmasında örgütsel bağlılığın önemli etkilerinin olduğu görülmüştür. Okul yöneticilerinin devamlılığı arttıkça “duygusal tükenme” ve “duyarsızlaşma” düzeylerinin azaldığı “kişisel başarı”larının da arttığı tespit edilmiştir.

Erken (2018) hazırladığı çalışmada lise öğretmenlerinin duygusal emek davranışları ile tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi amaçlanarak, öğretmenlerin duygusal tükenmişlikleri

arttikça, duygularını içselleştirmedikleri ve daha çok yüzeysel davranış sergiledikleri gözlemlenmiştir. Başarısız olduğunu düşünen öğretmenlerinin, duygularını gizlemeye ve denetlemeye ihtiyaç duymadığı görülmüştür. Ayrıca öğretmenlerin duygusal emek davranışlarından olan samimi davranışı genellikle sergilediği de bulgular arasında yer almaktadır.

Pınar (2018) hazırladığı yüksekisans tezinde Iğdır ilindeki İngilizce öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin yaş, cinsiyet, çocuk sayısı, deneyim, medeni durum, iş yükü, eğitim durumu, okul türü ve okuldaki pozisyonu gibi değişkenlere göre inceleyip, öğretmenlerin tükenmişlik seviyesi ve belirlenen değişkenler arasında anlamlı bir fark görülmediği belirlenmiştir. Öğretmenlerin tükenmişliği orta düzeyde bulunmuş ve bu tükenmişliğin sebebinin, çalışma koşullarını, ağır iş yükünü, öğrencileri, kişisel beklentileri, ebeveynleri, meslektaşları ve yönetici tutumlarını içeren mevcut stresler olduğu sonucuna ulaşmıştır.

2.2. Yurt Dışında Gerçekleştirilmiş Çalışmalar

Literatür incelendiğinde yurt dışında yapılan çalışmalarda zaman algısı ile tükenmişliğin bir arada konu edinildiği herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Dolayısıyla literatürde, zaman algısı ve tükenmişlik kavramlarını konu edinen araştırmalar ayrı ayrı incelenmiştir. İlk olarak zaman algıları ile ilgili çalışmalara yer verilmiştir.

Zimbardo ve Boyd (1999), üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcı gruba zaman algısı ölçeği ile 'duygusal denge, sorumluluk, uyumluluk, dışadönüklük ve açıklık' boyutlarını içeren beş faktörlü kişilik envanterini (Costa and Mcrea, 1992) uygulayıp zaman algısı boyutlarından "şimdide hazcı" ile kişilik envanteri boyutlarından 'dışa dönüklük' arasında pozitif, "gelecek zaman" ile 'sorumluluk' arasında gayet güçlü bir ilişki olduğu "geçmiş olumlu" ile "enerjik hissetme ve uyumluluk" arasında da pozitif bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.

Worrell ve Mello (2006) tarafından yapılan akademik olarak yetenekli ergenlerde yaş, cinsiyet ve akademik başarı açısından perspektif ilişkisinin incelendiği çalışmada, yaştaki artışın şimdiki hazcılık ile ilişkili olduğu, kadınların gelecek hakkında erkeklerden daha olumlu düşünmeye sahip olduğu ve akademik başarının gelecekteki olumlu tutumlarla pozitif bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Worrell ve Mello (2007) tarafından hazırlanan akademik yetenekli ergenlerde Zimbardo zaman perspektifi envanteri güvenilirliği ve geçerliliğine yönelik yaptıkları çalışmada, Zimbardo

zaman perspektifi envanterinin korelasyonları beklendiği şekilde düşük bir sonuç vermiştir. Zimbardo ve Boyd tarafından önerilen beş faktörlü bir yapıyı desteklemiş, aynı zamanda gelecekle ilgili olumsuz duyguları içeren ek bir boyutu daha içine alan altı faktörlü bir yapı için destek sağlamıştır.

Haghighatgoo, Besharat ve Zeberdast (2011), çalışmalarında, olumlu zaman algısına eğilimli İranlı öğrencilerin, diğerlerine göre mücadeleyi seven bir kişilik yapısında olduklarını gözlemlemişlerdir.

Gupta, Hershey ve Gaur (2012), zaman algısının, erteleme davranışı ile ilişkilerini araştırdığı çalışmalarında, zaman algılarının tamamı ile erteleme davranışı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Akırmak (2014) hazırladığı çalışmada Dengeli Zaman Perspektifi (BTP) gelişiminde kişiliğin ve kişilerarası ilişkilerin niteliğine (ebeveyn, akran ve ilişki) katkıları incelenip BTP'den sapmanın, romantik kaygı, romantik kaçınma ve nevroz ile pozitif bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Ebeveynlerden babanın bağlanma, romantik kaygı, benlik saygısı ve nevrozluğun BTP de anlamlı olduğu gözlemlenmiş ve BTP'nin gelişiminde benlik ve kişilerarası ilişkilere ilişkin olumlu algıların çok önemli olduğunu vurgulanmıştır.

Koštál, Baker, ve Lukavská (2015) tarafından Zimbardo Zaman Perspektif Envanteri'nin (ZTPI-short) gelecek olumsuz ölçeğinin olduğu ve olmadığı şeklinde kısa versiyonunun değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bazen zaman kısıtlamaları Zimbardo Zaman Perspektif Envanteri'nin (ZTPI) tam olarak kullanılmasının engelleyici nitelikte olabileceği belirtilip kısa versiyonda her boyut için 3 madde, toplamda ise 15 maddeden oluşan kısa versiyona (ZTPI-short) odaklanmışlardır. Beş boyutlu zaman perspektifi envanterinin, altı boyutlu versiyona göre daha iyi bir modele sahip olduğu, olumsuz gelecek boyutunun, olumsuz geçmiş boyutu ile güçlü bir korelasyon gösterdiği sonucuna ulaşıp, kısa versiyonlu zaman perspektifi envanterini daha çok değerlendirme önerisinde bulunmuşlardır.

Zimbardo ve arkadaşları (2018) tarafından hazırlanan zaman perspektifi üzerine Amerika Birleşik Devletleri, Polonya ve Nijerya'da yaptıkları araştırmada zamana en çok uyan model, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki model ve Nijerya'daki model olmuştur. Zaman perspektifi modelinde yanlış anlaşılacak kaynaklar tartışılıp dört faktörlü zaman perspektifinin uygunluğunun bir analizi de sunulmuştur. Sunulan dört faktörlü model Amerika Birleşik Devletleri ve Polonya'da

çok iyi bir şekilde yerleştirilmiştir.

Precin (2018) tarafından hazırlanan mesleki terapi doktora öğrencileri için not sonrası ortalamanın geçmiş olumsuz zamanla ilişkisinin incelenmesinin amaçlandığı çalışmada, meslek öncesi mesleki terapi doktora öğrencilerinin, geçmişleri hakkında olumsuz düşünmeye karşı daha güçlü bir önyargıya sahip olduğu, bugün veya gelecek yerine geçmişe odaklanan, akranlarından daha az başarılı olma eğiliminde olduğu görülmüştür.

Akırmak, Tuncer, Akdoğan ve Erkat (2019), özün zaman perspektifiyle ilişkilendirilmesini dengeli zaman perspektifinin kültürel ve ailevi önceliklerine yönelik araştırmalarında, ailevi ve toplumsal kısıtlamaların, zaman zaman öznel dengeyi azaltacak şekilde dengeyi bozduğu öne sürülmüştür.

Tükenmişlik ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalarda;

Maslach ve Jackson (1986)tükenmişlik düzeyleri ile ilgili araştırmalarında, duygusal zekâ seviyesi fazla olan kişilerde, düşük tükenme yaşandığı belirlenmiştir. Tükenmişliğin oluşması için, “duygusal tükenme” ve “duyarsızlaşma” boyutlarının istatistiksel değerleri yüksek, “kişisel başarı” boyutunun ise istatistiksel değerinin düşük olması gerekmektedir (Maslach and Jackson, 1982).

Sermon (1994), yaptığı çalışmada, yaş, cinsiyet, kıdem değişkenleri ile tükenme arasında bir fark bulamamıştır. Ayrıca, rol belirsizliği ile tükenmişlik arasında bir fark bulamazken, ortaöğretimde hizmet veren öğretmenlerde rol çatışması ve “duygusal tükenme” ile “duyarsızlaşma” tükenmişlik alt boyutlarında ters yönde bir ilişki tespit etmiştir.

Padyap vd. (2013), sosyal hizmetlerde çalışan görevlilerle yaptıkları çalışmada; demografik özellikler ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi incelemiş, yaş, cinsiyet ve medeni durum ile tükenme de anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Sosyal hizmet çalışanlarının tükenmişlik düzeylerinin diğer mesleklerin birçoğuna göre yüksek olduğunu ifade ettikleri çalışmada özsaygının artmasının tükenmişlik düzeyinin azalttığı sonucuna ulaşmışlardır (Kaya, 2014).

Dumanget vd. (2017) yaptıkları çalışmada Maslach Tükenmişlik Envanteri-öğrenci anketi (MBI-SS) Fransızca çevirisinin 3 boyutlu yapısını incelemiş ve MBI-SS'nin 3 boyutlu yapısını doğruladığı gözlemlenmiştir. Fransız öğrencilerde tükenmişliğin değerlendirilmesinde MBI-SS'nin kullanılabileceği sonucuna varılmıştır.

Szigei vd. (2017), Macaristan'daki ilköğretim ve ortaöğretim öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin ve belirlenmiş değişkenler ile ilişkisinin belirlenmesini amaçlamış ve tükenmişliğe en uygun modelin “duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı”yı kapsayan genel tükenmişlik modeli olduğu sonucuna ulaşmıştır. Cinsiyet ve yaş değişkeninin tükenmişlikle ilişkili olmadığını, ancak depresif belirtilerin tükenmişlik ile anlamlı bir ilişki içerdiğini ve fazla bağlılığın da duygusal tükenmeyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Maslach vd. tarafından (2018) hazırlanan üniversite öğrencileri arasında tükenmişliğin ölçülmesi: Maslach tükenmişlik envanteri öğrenci anketinin (MBI-SS) İtalyan versiyonunun faktör geçerliliği, değişmezliği ve gizli profilleri incelenip MBI-SS'nin İtalyan versiyonu için uygun olduğu sonucuna ulaşmışlardır. MBI-SS'nin cinsiyet ve akademik düzeyde anlamlı farklılık bulunmuştur (lisans ve yüksek lisans). Ayrıca üç gizli profil modelinin veriler için daha iyi bir çözüm olduğu belirlenmiştir (yanmış, fazla uzatılmış, bağlanmış). MBI-SS'in geçerli ve güvenilir olduğu ve İtalyanca konuşan üniversite öğrencileri arasında tükenmişliğin ölçülmesinde sağlam bir araç olduğunu önerilmiştir.

Wickramasinghe ve arkadaşları (2018), Sri Lanka'daki üniversite öğrencilerinin katılımıyla Maslach Tükenmişlik Envanteri-öğrenci anketinin (MBI-SS) geçerliliği ve güvenilirliğini değerlendirmeyi amaçlamış ve MBI-SS'nin kullanılabileceği sonucuna ulaşmıştır. Yanlış modelde bir maddenin (madde 13) psikometrik özelliklerinin zayıf olduğu tespit edilerek bu madde silinmiş olarak MBI-SS'nin değiştirilmiş bir versiyonu modeli olarak ortaya çıkmıştır.

Aboagye vd. (2018) hazırladıkları çalışmada okul öncesi öğretmenlerde tükenmişliğin kültürlerarası bir bağlamda cinsiyet değişkenine göre uygulanabilir olup olmadığı amaçlanmıştır. Araştırma doğrultusunda ülkeler arasında öğretmen tükenmişliği ve cinsiyette farklılıklar görülmüştür.

Özkara (2019) Türk EFL öğretmenlerinin öz yeterlilikleri ile tükenmişlik seviyeleri arasındaki ilişkiyi cinsiyet, yaş, öğretim deneyimi, sınıflardaki ortalama öğrenci sayısı gibi değişkenlere göre inceleyip, sadece öz yeterlik ile “kişisel başarı” ve “duygusal tükenme” arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca, yaş ve tecrübenin kişisel başarıda ve öz yeterlilikte etkili olduğu tespit edilmiştir. Genel olarak tükenmişlik düzeyinin düşük olduğu gözlenmiştir.

3. METOT VE MATERYAL

3.1. Metot

Yapılan çalışmanın bu bölümünde araştırma modeline, katılımcı gruba, veri toplama araçlarına, verilerin nasıl toplandığına ve verilerin analizine yönelik bilgilere yer verilmiştir.

3.1.1. Araştırma Modeli

Bu tez çalışmasına dahil edilen fizik öğretmenlerinin zaman algıları ve alt boyutlarının (geçmiş-olumsuz, geçmiş-olumlu, şimdiki-hazcı, şimdiki-kaderci, gelecek) ile tükenmişlik düzeylerinin ve alt boyutlarının (duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı hissinde azalma) belirlenen değişkenlere göre incelenmesi amacıyla dayanarak, tarama modellerinden olan ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte bir değişiklik olup olmadığını ve değişikliğin aşamasını belirlemeyi hedefleyen araştırma modelleridir (Karasar, 2005).

3.1.2. Katılımcı Grup

Araştırmanın katılımcı grubunu, 2018- 2019 yıllarında Diyarbakır il sınırları içerisinde bulunan devlet liseleri ile özel liselerde çalışan basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile toplam 148 fizik öğretmeni oluşturmuştur. Basit tesadüfi örneklemede, belirlenen evrendeki öğelerin her olası birleşiminin, örneklem içinde yer alması için eşit bir ihtimali vardır (Kerlinger and Lee, 1999). Katılımcı fizik öğretmenlerinin demografik özellikleri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Fizik öğretmenlerinin demografik özelliklere göre dağılımı

Demografik Özellikler		N	%
Cinsiyet	Erkek	97	65,5
	Kadın	51	34,5
Mesleki Kıdem	1-5yıl	56	37,8
	6-10yıl	31	20,9
	11-15yıl	22	14,9
	16-20yıl	20	13,5
	21+Yıl	19	12,8
Eğitim Durumu	Üniversite	117	79,1
	Yüksek Lisans	30	20,3
Mezun Olunan Fakülte	Doktora	1	0,7
	Eğitim Fakültesi	94	63,5
	Fen Fakültesi	54	36,5
Çalışılan Okul Türü	Fen Lisesi	19	12,8
	Anadolu Lisesi	50	33,8
	Meslek Lisesi	44	29,7
	Diğer	35	23,6
Çalışılan Okul	Özel Okul	70	47,3
	Devlet Okulu	78	52,7
Medeni Durum	Evli	91	61,5
	Bekar	57	38,5

Tablo 1’de araştırmaya katılan fizik öğretmenlerinin cinsiyete göre dağılımını incelediğimizde, %65,5’ini erkek ve %34,5’inin ise kadın olduğu görülmektedir. Mesleki kıdem değişkenine göre incelediğimizde ise %37,8 oranıyla 1-5 yıl kıdemli öğretmenler daha yoğun bir katılıma sahiptir. Fizik öğretmenlerinin %79,1 gibi yüksek bir oranla lisans ve %21’si ise lisansüstü mezundur. Eğitim fakültesinden mezun olan fizik öğretmenleri %63,5, fen fakültesinden mezun fizik öğretmenlerinin oranı ise %36,5 olarak tespit edilmiştir. Okul türü değişkenini incelediğimizde, fizik öğretmenlerinin %33,8’i Anadolu liselerinde, %29,7’si Meslek liselerinde, %12,8’i Fen liselerinde ve %23,6’sı ise diğer lise türlerinde çalışmaktadır. Katılımcı fizik öğretmenlerinin %47,3’ü özel okul ve %52,7’si ise devlet okulunda çalışmaktadırlar. Evli fizik öğretmenlerinin oranı %61,5, bekar fizik öğretmenlerinin oranı ise %38,5 olduğu görülmektedir.

3.2. Materyal

3.2.1. Veri Toplama Aracı

Araştırma kapsamında veri toplamak amacıyla üç ölçme aracı kullanılmıştır. Ölçme araçlarına geçmeden önce giriş kısmında katılımcılara çalışma tanıtılarak alınacak cevapların tamamen bilimsel amaçlı kullanılacağı ve araştırmacı dışında herhangi bir yerde kullanılmayacağına dair bilgi verilmiştir.

Veri toplama aracı olarak ilk aşamada Kişisel Bilgi Formu, İkinci aşamada Zimbardo Zaman Algısı Envanteri, üçüncü aşamada ise Maslach Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır.

3.2.1.1. Kişisel Bilgi Formu

Veri toplama aracı olarak ilk aşamada kullanılan Kişisel Bilgi Formunda katılımcı fizik öğretmenlerinin demografik özelliklerini (cinsiyet, mesleki kıdem, eğitim durumu, mezun olunan fakülte, okul türü, çalışılan okul ve medeni durum) belirlemeye yönelik yedi adet soru sorulmuştur.

3.2.1.2. Zimbardo Zaman Algısı Envanteri (ZTPI)

Zimbardo Zaman Algısı Envanteri (Zimbardo ve Boyd, 1999), likert tipi beş dereceli ölçek ve 56 maddeden oluşmaktadır. Kullanılan Likert tipi beş dereceli ölçeklendirmede katılımcılardan her bir maddenin kendilerine uygunluk derecesini ((1) benim için hiç doğru değil (2) benim için doğru değil (3) kararsızım (4) benim için doğru (5) benim için çok doğru) belirlemeleri istenmiştir.

Zimbardo ve meslektaşları, yaptıkları faktör analizi sonucunda beş ayrı zaman algısı oluşturmuşlardır (geçmiş olumlu, geçmiş olumsuz, şimdide kaderci, şimdide hazcı ve gelecek zaman algısı). 361 katılımcıdan edinilen verilere göre, toplam varyansın %36'sını açıklamıştır.

Yapılan analizlerde, zaman algılarından 'geçmiş olumsuz' boyutu "geçmişim, düşünmek istemediğim hoş olmayan hatıralarla dolu" gibi cümlelerin olduğu 10 maddeden (%17,86) oluşmakta ve Cronbach Alfa değeri ise .82 olarak hesaplanmıştır. Belirlenen değer Zaman Algısı Ölçeği'ne ait varyansın %12'sini oluşturmaktadır. Zaman algılarından 'şimdide hazcı' boyutunun ölçümü "kararlarımı, o an kafama estiği gibi alırım" gibi cümlelerden oluşan 15 maddede (%26,79) gerçekleştirilmekte ve Cronbach Alfa değeri .79 olarak saptanmıştır. Belirlenen değer Zaman Algıları Ölçeği'ne ait varyansın %9'unu oluşturmuştur. "Her zaman çalışmalarımı tamamlamaya yetecek zamanım olacaktır" gibi cümleleri içeren 13 maddeden (%23,21) oluşan zaman algılarından 'gelecek' boyutunun Cronbach Alfa değeri .77 olarak belirlenmiştir. Belirlenen değer Zaman Algıları Ölçeği'ne ait varyansın %6'sını oluşturmuştur. zaman algılarından 'geçmiş olumlu' boyutu "tanıdık çocukluk manzaraları, sesleri ve kokuları bir sürü harika anıyı geri getirir" gibi cümlelerden oluşan 9 maddenin (%16,07) Cronbach Alfa değeri .80 olarak belirlenmiştir. Belirlenen değer Zaman Algıları Ölçeği'ne ait varyansın %5'ini oluşturmuştur. Zaman algılarının beşinci boyutu olan 'şimdide kaderci'de ise "her şey olacağına varacağı için benim ne yaptığım pek de önemli değildir" cümlelerin olduğu 9 maddenin (%16,07) Cronbach Alfa değeri .74 olarak belirlenmiştir. Belirlenen değer Zaman Algıları Ölçeği'ne ait varyansın %4'ünü oluşturmuştur (Zimbardo ve Boyd, 1999).

Fizik öğretmenlerinin katılımıyla yapılan bu çalışmada, zaman algılarının 'geçmiş olumsuz'

boyutunda Cronbach Alfa değeri .73, 'şimdide hazcı' boyutunda Cronbach Alfa değeri .67, 'gelecek' boyutunda Cronbach Alfa değeri .74, 'geçmiş olumlu' boyutunda Cronbach Alfa değeri .43 'şimdide kaderci' boyutunda ise Cronbach Alfa değeri .61 olarak belirlenmiştir. Mevcut çalışmada genel olarak Cronbach Alfa değeri ise .73 olarak bulunmuştur.

Fizik öğretmenlerinin katılımıyla yapılan çalışmanın belirlenen güvenilirlik değerlerine benzer şekilde, Akın vd. (2015) Türkçe'ye uyarladığı ölçekte yaptıkları analizler sonucunda zaman algıları alt boyutlarından 'olumsuz geçmiş' için Cronbach Alfa değerini .82, 'olumlu geçmiş' için Cronbach Alfa değerini .69, 'şimdiki kaderci' için Cronbach Alfa değerini .57, 'şimdiki hazcı' için Cronbach Alfa değerini .76, 'gelecek' için Cronbach Alfa değerini .42 olarak bulmuşlardır.

Civitçi ve Baltacı (2018) tarafından yürütülen çalışmada kullanılan, Akın ve arkadaşları (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Zimbardo Zaman Algısı Ölçeğinde yapılan analizler sonucunda zaman algıları alt boyutlarından 'olumsuz geçmiş' için Cronbach Alfa değeri .78, 'olumlu geçmiş' için Cronbach Alfa değeri .54, 'şimdiki kaderci' için Cronbach Alfa değeri .41, 'şimdiki hazcı' için Cronbach Alfa değeri .70, 'gelecek' için Cronbach Alfa değeri .63 olarak bulunmuştur.

Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri (ZTPI) 56 maddeden oluşmuştur ve ölçeklendirme puanlarına göre alınabilecek en düşük puan 56 iken en yüksek puan ise 280'dir. Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri'nin alt boyutlarında yer alan maddelerin sayısı ve dağılımı Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Zimbardo Zaman Algısı boyutları ve dağılımı

Zimbardo Zaman Algısı Boyutları	Maddelerin sayısı	Maddeler
Geçmiş-olumsuz (Past Negative)	10	4, 16, 22, 25, 27, 33, 34, 36, 50, 54
Şimdi-hazcı (Present-hedonistic)	15	1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 55
Gelecek (Future)	13	6, 9*, 10, 13, 18, 21, 24*, 30, 40, 43, 45, 51, 56
Geçmiş-olumlu (Past Positive)	9	2, 5, 7, 11*, 15, 20, 29, 41*, 49
Şimdi-kaderci (Present Fatalistic)	9	3, 14, 35, 37, 38, 39, 47, 52, 53

“*” sembolü ölçekte bulunan olumsuz maddeleri göstermektedir. Ölçek derecelendirilmesinde işaretli maddelerin puanları ters çevirilerek değerlendirilmiştir.

3.2.1.3. Maslach Tükenmişlik Envanteri (MBI)

Fizik öğretmenlerinin katılımıyla tükenmişlik düzeylerinin ölçülmesi için kullanılan Maslach Tükenmişlik Ölçeğini, Maslach ve Jackson (1981) oluşturmuş ve Ergin (1992) Türkçe'ye uyarlamıştır. 22 maddeden oluşan Maslach Tükenmişlik Ölçeğinde, Zimbardo Zaman Perspektifi Envanterinde de kullanılan Likert tipi beş dereceli ölçeklendirme kullanılmıştır. Likert tipi beş dereceli ölçeklendirmede katılımcılardan her bir maddenin kendilerine uygunluk derecesini (1) benim için hiç doğru değil, (2) benim için doğru değil, (3) kararsızım, (4) benim için doğru, (5) benim için çok doğru)) belirlemeleri istenmiştir.

Maslach ve Jackson tükenmişliği üç alt boyutta (duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı hissinde azalma) değerlendirmektedir. Tükenmişlik alt boyutlarından ilki olan “duygusal tükenme” boyutunda ‘öğretmenlikten duygusal olarak uzaklaşmış hissediyorum’ gibi cümlelerin olduğu 8 maddenin (%36,4) Cronbach Alfa değeri .86 olarak belirlenmiştir. İkinci boyutu olan ‘duyarsızlaşma’ boyutunda ise “bazı öğrencilere sanki bir objeymiş gibi davrandığımı hissediyorum” gibi cümlelerden oluşan 6 maddeden (%27,2) oluşmakta ve Cronbach Alfa değeri .72 olarak saptanmıştır. Son tükenmişlik boyutu olan ‘kişisel başarı hissinde azalma’ da ise “öğrencilerimin sorunlarıyla etkili bir şekilde ilgilenirim” cümlelerinden oluşan 8 maddenin (%36,4) Cronbach Alfa .74 olarak belirlenmiştir.

Fizik öğretmenlerinin katılımıyla yapılan bu çalışmada tükenmişliğin, “duygusal tükenme” boyutun da Cronbach Alfa değeri .84, ‘duyarsızlaşma’ boyutun da Cronbach Alfa değeri .67 ve son olarak ‘kişisel başarı hissinde azalma’ boyutun da Cronbach Alfa değeri .60 olarak belirlenmiştir. Mevcut çalışmada genel olarak Cronbach Alfa değeri ise .86 olarak bulunmuştur.

Fizik öğretmenlerinin katılımıyla yapılan çalışmanın belirlenen güvenilirlik değerlerine benzer şekilde, Ergin (1992), Türkçe'ye uyarladığı Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin alt boyutlarından “duygusal tükenme” için Cronbach Alfa değeri .0.83, “duyarsızlaşma” için Cronbach Alfa değeri .65, “kişisel başarı hissinde azalma” için Cronbach Alfa değeri .72 bulunmuştur. Sucuoğlu ve Kuloğlu (1996) tarafından yapılan çalışmada kullanılan ölçeğin tükenmişlik alt boyutlarından ‘duygusal tükenme’ için Cronbach Alfa değeri .82, ‘duyarsızlaşma’ için Cronbach Alfa değeri .73, ‘kişisel başarı hissinde azalma’ için Cronbach Alfa değeri .60 bulunmuştur.

Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MBI) 56 maddeden oluşmuştur ve ölçeklendirme puanlarına göre alınabilecek en düşük puan 22 iken en yüksek puan ise 110'dur. Maslach Tükenmişlik Ölçeği alt boyutlarında yer alan madde sayısı ve dağılımı Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3.Maslach Tükenmişlik ölçeğinin boyutları ve dağılımı

Maslach Tükenmişlik Ölçeği Boyutları	Madde Sayısı	Maddeler
Duygusal Tükenme (Emotional Exhuastion)	8	1, 2, 3, 6, 8, 13, 16, 20
Duyarsızlaşma (Depersonalization)	6	5, 10, 11, 15, 21, 22
Kişisel Başarı Hissinde Azalma (Personal Accomplishment)	8	4*, 7*, 9*, 12*, 14*, 17*, 18*, 19*

Tükenmişlik düzeyini belirlemek için, Tablo 3'de gösterilen Maslach Tükenmişlik ölçeği boyutlarından "duygusal tükenme" ve "duyarsızlaşma" boyutlarından derecelendirilen ölçekten alınan puanlar doğrudan, ancak "*" sembolünün olduğu maddelerden veya kişisel başarı hissinde azalma boyutundan alınan puanlar ise ters çevirilerek değerlendirilmiştir.

3.3. Verilerin Toplanması

Yapılan araştırma kapsamında veriler toplanırken araştırmacı tarafından katılımcılara çalışmanın amacı ve uygulanacak ölçekler hakkında bilgi verilmiştir. Gönüllülük esasına değinilip, kişisel bilgilerin başka herhangi bir yerde kullanılmayacağı belirtilerek ölçeğin üzerine isim yazmamaları istenmiştir. Genel olarak veri toplama aracı katılımcılara daha sağlıklı bir sonuç alabilmek adına istedikleri bir zamanda doldurmaları için teslim edilmiş, daha sonra geri toplanmıştır. Veri toplama araçları, Diyarbakır il sınırları içerisinde bulunan devlet liseleri ve özel liselerde çalışan 97 erkek ve 51 kadın olmak üzere toplamda 148 fizik öğretmenine 2018-2019 eğitim-öğretim yılında uygulanmış ve ölçeklerin cevaplanma süresi yaklaşık 20 dakika olarak belirlenmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada edinilen veriler bilgisayar ortamında SPSS 20 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma verilerinin normal dağılıma sahip olup olmadığına yönelik normalite testi yapıp Kolmogrov-Smirnov ve Shapiro-Wilk sonuçlarına ilişkin değerler Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testi sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	P	Statistic	df	P
Zaman Algısı Genel Toplamı	,046	148	.200*	,993	148	.691
Geçmiş Olumsuz	,086	148	.009	,989	148	.296
Şimdiki Hazcı	,078	148	.028	,982	148	.055
Gelecek	,071	148	.066	,975	148	.009
Geçmiş Olumlu	,071	148	.067	,988	148	.241
Şimdiki Kaderci	,069	148	.081	,993	148	.647
Tükenmişlik Genel Toplamı	,046	148	.200*	,993	148	.691
Duygusal Tükenme	,086	148	.009	,989	148	.296
Duyarsızlaşma	,078	148	.028	,982	148	.055
Kişisel Başarı Hissinde Azalma	,071	148	.066	,975	148	.009

Tablo 4'te verilen değerler incelendiğinde zaman algısı genel toplamı ve zaman algısı alt boyutlarından “şimdiki hazcı”, “gelecek”, “geçmiş olumlu”, “şimdiki kaderci” ile tükenmişlik genel toplamı ve tükenmişlik alt boyutlarından “kişisel başarı hissinde azalma” da Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre ($p>0,05$) normallik sağlanmıştır. Shapiro-Wilk testi sonuçlarına göre ($p>0,05$) ise, zaman algıları alt boyutu olan “geçmiş olumsuz” ile tükenmişlik alt boyutlarından “duygusal tükenme”, “duyarsızlaşma” da normallik sağlandığı görülmüştür. Sonuçlara göre çalışma da parametrik testler uygulanabilir. Dolayısıyla verilerin analizinde ikili gruplarda (cinsiyet, mezun olunan fakülte, çalışılan okul ve medeni durum) bağımsız örneklem T-Testi (Independent Sample T-Test), ikiden fazla grubun olduğu verilerde (mesleki kıdem, eğitim durumu ve çalışılan okul türü) gruplar arası karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Tukey HSD testi kullanılmıştır.

Çalışma kapsamında toplanan verilerin genel olarak betimlenmesi için betimleyici istatistiksel analiz kullanılmıştır.

Fizik öğretmenlerinin zaman algılarına (geçmiş olumlu, geçmiş olumsuz, şimdiki hazcı, şimdiki kaderci ve gelecek) göre tükenmişlik düzeylerinin (duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı) arasındaki ilişkinin incelenmesi için korelasyon analizi kullanılmıştır. Verilerin analizinde 0.05 anlamlılık düzeyi benimsenmiştir.

Betimsleyici istatistiksel analiz, bir ya da daha çok değişkene ait değerlerin ya da puanların dağılımına ait özellikleri betimlemek amacıyla kullanılır (Köklü ve Büyüköztürk, 2000). Korelasyon analizi, belirlenen herhangi iki değişkenin birbirleriyle aralarında ilişki olup olmadığının istatistiksel olarak test edilmesidir. T-testi iki bağımsız grubun ortalamalarına bakarak istatistiksel bir fark olup olmadığının tespiti için kullanılır. İki den fazla bağımsız grup ortalamalarının birbirinden farklı olup olmadığını belirlemek için ise tek yönlü varyans analizi, yani ANOVA kullanılır (Durmuş, Yurtkoru ve Çinko, 2013).

4. BULGULAR

Bu bölümde, yapılan çalışma kapsamında betimsleyici istatistiksel analize, çalışmanın problem cümlesi olan fizik öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyinin zaman algılarıyla aralarındaki ilişkisine yönelik istatistiksel analizlere ve fizik öğretmenlerinin zaman algısı ve tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet, mesleki kıdem, eğitim durumu, mezun olunan fakülte, çalışılan okul türü, çalışılan okul ve medeni durum gibi değişkenlerin sırasıyla yer aldığı alt problemlere yönelik istatistiksel analizlere yer verilmiştir.

1. Fizik Öğretmenlerinin Zaman Algıları İle Tükenmişlik Düzeylerine İlişkin Betimleyici İstatistiksel Analiz

Tablo 5. Fizik öğretmenlerinin zaman algıları ile tükenmişlik düzeylerine ilişkin betimleyici istatistiksel analiz sonuçları

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	s.s.
Geçmiş Olmsuz	148	15,00	48,00	31,2703	6,37661
Şimdiki Hazcı	148	36,00	69,00	53,4054	6,79519
Gelecek	148	23,00	64,00	48,8581	7,11806
Geçmiş Olumlu	148	20,00	41,00	31,8784	4,21998
Şimdiki Kaderci	148	13,00	42,00	27,5541	5,65118
Zaman Algıları Alt Boyutları Toplam	148	149,00	233,00	192,9662	16,04772
Duygusal Tükenme	148	8,00	40,00	20,6622	6,71940
Duyurasızlaşma	148	6,00	26,00	13,3919	4,05177
Kişisel Başarı Hissinde Azalma	148	9,00	30,00	18,2297	4,10921
Tükenmişlik Alt Boyutları Toplam	148	26,00	91,00	52,2838	12,59362

2. Fizik Öğretmenlerinin Zaman Algıları ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Fizik öğretmenlerinin zaman algısı ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6'te verilmiştir.

Tablo 6. Fizik öğretmenlerinin zaman algıları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki korelasyon analizi sonuçları

Zaman Algıları Alt Boyutları	Tükenmişlik Alt Boyutları	r	N	p
Geçmiş Olumsuz	Duygusal Tükenme	,270**	148	.00
	Duyarsızlaşma	,172*	148	.03
	Kişisel Başarı Hissinde Azalma	,108	148	.18
	Tükenmişlik Alt Boyutları Toplam	,235**	148	.00
Şimdiki Hazcı	Duygusal Tükenme	,120	148	.06
	Duyarsızlaşma	,154	148	.14
	Kişisel Başarı Hissinde Azalma	-,061	148	.46
	Tükenmişlik Alt Boyutları Toplam	,101	148	.22
Gelecek	Duygusal Tükenme	-,220**	148	.00
	Duyarsızlaşma	-,111	148	.18
	Kişisel Başarı Hissinde Azalma	-,270**	148	.00
	Tükenmişlik Alt Boyutları Toplam	-,241**	148	.00
Geçmiş Olumlu	Duygusal Tükenme	-,078	148	.34
	Duyarsızlaşma	-,011	148	.89
	Kişisel Başarı Hissinde Azalma	-,167*	148	.04
	Tükenmişlik Alt Boyutları Toplam	-,100	148	.22
Şimdiki Kaderci	Duygusal Tükenme	,248**	148	.00
	Duyarsızlaşma	,234**	148	.00
	Kişisel Başarı Hissinde Azalma	,111	148	.18
	Tükenmişlik Alt Boyutları Toplam	,244**	148	.00

p<0.05

Tablo 6 incelendiğinde “geçmiş olumsuz” alt boyutlu zaman algıları ile “duygusal tükenme” alt boyutlu ($r=,270$; $p<0,01$) ve “duyarsızlaşma” alt boyutlu ($r=,172$; $p<0,05$) tükenmişlik arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca “geçmiş olumsuz” alt boyutlu zaman algısı ile genel tükenmişlik arasında da ($r=,235$; $p<0.01$) pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki vardır. Zaman algılarından “şimdide hazcı” alt boyutu ile genel tükenmişlik ve alt boyutları

arasında anlamlı düzeyde bir farklılık saptanmamıştır. “Gelecek” alt boyutlu zaman algısı ile “duygusal tükenme” alt boyutlu ($r=-,220$; $p<0.01$) ve “kişisel başarı hissinde azalma” alt boyutlu ($r=-,270$; $p<0.01$) tükenmişlik arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki gözlenmiştir. Ayrıca, “gelecek” alt boyutlu zaman algısı ile genel tükenmişlik arasında da ($r=-,241$; $p<0.01$) negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Zaman algılarından “geçmiş olumlu” boyutu ile tükenmişlik alt boyutlarından “kişisel başarı hissinde azalma” arasında ($r=-,167$; $p<0.05$) ise negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. “Şimdi kadercı” alt boyutlu zaman algısı ile “duygusal tükenme” alt boyutlu tükenmişlik arasında ($r=,248$; $p<0.01$) ve “duyarsızlaşma” alt boyutlu tükenmişlik arasında ($r=,234$; $p<0.05$) pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, “şimdi kadercı” alt boyutlu zaman algısı ile genel tükenmişlik arasında da ($r=,244$; $p<0.01$) pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir.

3. Fizik Öğretmenlerinin Zaman Algıları Alt Boyutları ve Tükenmişlik Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

Cinsiyete göre zaman algısı alt boyutları ve tükenmişlik alt boyutları arasındaki ilişki bağımsız gruplar için t testi ile analiz edilmiş ve sonuçlara ilişkin bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Fizik öğretmenlerinin zaman algıları alt boyutları ve tükenmişlik alt boyutlarının cinsiyete göre incelenmesine ilişkin t-testi sonuçları

Zaman Algıları / Tükenmişlik	Cinsiyet	N	x	ss	t	p
Geçmiş Olumsuz	Erkek	97	31.1	5.75	.30	.76
	Kadın	51	31.5	7.47		
Şimdiki Hazcı	Erkek	97	53.2	6.61	.54	.58
	Kadın	51	53.8	7.17		
Gelecek	Erkek	97	48.8	7.33	.08	.93
	Kadın	51	48.9	6.76		
Geçmiş Olumlu	Erkek	97	31.8	4.18	.13	.89
	Kadın	51	31.9	4.32		
Şimdiki Kaderci	Erkek	97	26.8	5.35	.97	.05
	Kadın	51	28.8	6.02		
Zaman Algısı Toplam	Erkek	97	191.9	15.05	.11	.27
	Kadın	51	194.9	17.77		
Duygusal Tükenme	Erkek	97	20.4	6.74	.54	.58
	Kadın	51	21.1	6.70		
Duyurasızlaşma	Erkek	97	13.6	4.05	.93	.35
	Kadın	51	12.9	4.04		
Kişisel Başarı Hissinde Azalma	Erkek	97	18.5	4.30	1.12	.26
	Kadın	51	17.7	3.68		
Tükenmişlik Toplam	Erkek	97	52.5	12.96	.37	.70
	Kadın	51	51.7	11.95		

p<0.05

Tablo 7 incelendiğinde uygulanan t-testi sonuçlarına göre zaman algılarından “şimdiki kaderci” zaman algıları ortalamaları erkeklerde 26,8, kadınlarda ise 28,8 olarak belirlenmiş ancak arada fark olmasına rağmen anlamlı düzeyde değildir. Genel anlamda zaman algıları alt boyutlarında kadınlara ait değerler erkeklerden fazla iken tükenmişlik alt boyutlarında ise erkeklerin değerlerinin daha fazla olduğu görülmektedir. Ancak, t-testi sonuçlarına göre fizik öğretmenlerinin zaman algısı ile tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından ($p>0.05$) anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

4. Fizik Öğretmenlerinin Zaman Algıları Alt Boyutları ve Tükenmişlik Alt Boyutlarının Mesleki Kıdem Değişkenine Göre İncelenmesi

Mesleki kıdeme göre zaman algısı alt boyutları ve tükenmişlik alt boyutları arasındaki ilişki bağımsız gruplar için ANOVA ile analiz edilmiş ve sonuçlara ilişkin bulgular Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Fizik öğretmenlerinin zaman algıları alt boyutları ve tükenmişlik alt boyutlarının mesleki kıdeme göre incelenmesine ilişkin anova sonuçları

Zaman Algıları / Tükenmişlik	Mesleki Kıdem	Karelerin Toplamı	Karelerin Ortalaması	f	p	Gruplar Arasındaki Fark
Geçmiş Olumsuz	Gruplar Arasında	479,581	119,895	3.11	.01	1>5
	Gruplar İçinde	5497,608	38,445			
Şimdiki Hazcı	Gruplar Arasında	31,123	7,781	.16	.95	-
	Gruplar İçinde	6756,552	47,249			
Gelecek	Gruplar Arasında	214,292	53,573	1.05	.37	-
	Gruplar İçinde	7233,729	50,586			
Geçmiş Olumlu	Gruplar Arasında	73,947	18,487	1.03	.38	-
	Gruplar İçinde	2543,864	17,789			
Şimdiki Kaderci	Gruplar Arasında	51,840	12,960	.39	.80	-
	Gruplar İçinde	4642,727	32,467			
Zaman Algısı Toplam	Gruplar Arasında	791,308	197,827	.76	.55	-
	Gruplar İçinde	37065,523	259,199			
Duygusal Tükenme Duyarsızlık	Gruplar Arasında	207,789	51,947	1.15	.33	-
	Gruplar İçinde	6429,319	44,960			
Kişisel Başarı Hissinde Azalma Tükenmişlik Toplam	Gruplar Arasında	53,831	13,458	.81	.51	-
	Gruplar İçinde	2359,439	16,500			
Kişisel Başarı Hissinde Azalma Tükenmişlik Toplam	Gruplar Arasında	20,518	5,130	.29	.87	-
	Gruplar İçinde	2461,671	17,214			
Tükenmişlik Toplam	Gruplar Arasında	499,427	124,857	.78	.53	-
	Gruplar İçinde	22814,654	159,543			

Mesleki kıdem; 1-5yıl (1), 6-10yıl (2), 11-15yıl (3), 16-20yıl (4) ,21+Yıl (5)

p<0.05

Tablo 8 incelendiğinde, mesleki kıdem değişkenine göre fizik öğretmenlerinin zaman algıları alt boyutları ile tükenmişlik alt boyutları arasında sadece zaman algısı alt boyutlarından “geçmiş olumsuz” da istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmektedir. Farkın kaynağını belirlemek üzere Tukey testi uygulanmıştır.

Tukey testi analizine göre zaman algıları alt boyutlarından ‘geçmiş olumsuz’ da “1-5 yıl (1)” (p<0.05) kıdeme sahip fizik öğretmenleri ile 21 yıl ve daha fazla kıdeme sahip fizik öğretmenleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir.

5. Fizik Öğretmenlerinin Zaman Algıları Alt Boyutları ve Tükenmişlik Alt Boyutlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi

Eğitim durumuna göre zaman algısı alt boyutları ve tükenmişlik alt boyutları arasındaki ilişki bağımsız gruplar için ANOVA ile analiz edilmiş ve sonuçlara ilişkin bulgular Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9. Fizik öğretmenlerinin zaman algıları alt boyutları ve tükenmişlik alt boyutlarının eğitim durumuna göre incelenmesine ilişkin anova sonuçları

Zaman Algıları / Tükenmişlik	Eğitim Durumu	Karelerin Toplamı	Karelerin Ortalaması	f	P
Geçmiş Olumsuz	Gruplar Arasında	5,941	2,971	.07	.93
	Gruplar İçinde	5971,248	41,181		
Şimdiki Hazcı	Gruplar Arasında	32,497	16,249	.34	.70
	Gruplar İçinde	6755,179	46,587		
Gelecek	Gruplar Arasında	91,624	45,812	.90	.40
	Gruplar İçinde	7356,397	50,734		
Geçmiş Olumlu	Gruplar Arasında	12,645	6,322	.35	.70
	Gruplar İçinde	2605,166	17,967		
Şimdiki Kaderci	Gruplar Arasında	76,793	38,397	1.20	.30
	Gruplar İçinde	4617,774	31,847		
Zaman Algısı Toplam	Gruplar Arasında	20,873	10,436	.04	.96
	Gruplar İçinde	37835,958	260,938		
Duygusal Tükenme	Gruplar Arasında	211,672	105,836	2.38	.09
	Gruplar İçinde	6425,436	44,313		
Duyarsızlık	Gruplar Arasında	77,996	38,998	2.42	.09
	Gruplar İçinde	2335,274	16,105		
Kişisel Başarı Hissinde Azalma	Gruplar Arasında	31,912	15,956	.94	.39
	Gruplar İçinde	2450,277	16,898		
Tükenmişlik Toplam	Gruplar Arasında	601,012	300,506	1.91	.15
	Gruplar İçinde	22713,069	156,642		

Eğitim Durumu; Üniversite (1), Yüksek Lisans (2), Doktora (3)

P<0.05

Tablo 9 incelendiğinde, fizik öğretmenlerinin zaman algıları alt boyutları ile tükenmişlik alt boyutları arasında eğitim durumu açısından ($p>0.05$) bir fark olmadığı görülmektedir.

6. Fizik Öğretmenlerinin Zaman Algıları Alt Boyutları ve Tükenmişlik Alt Boyutlarının Mezun Olunan Fakülte Değişkenine Göre İncelenmesi

Fizik öğretmenlerinin mezun olunan fakülte değişkenine göre zaman algısı alt boyutları ve tükenmişlik alt boyutları arasındaki ilişki bağımsız gruplar için t testi ile analiz edilmiş ve sonuçlara ilişkin bulgular Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Fizik öğretmenlerinin zaman algıları alt boyutları ve tükenmişlik alt boyutlarının mezun olunan fakülteye göre incelenmesine ilişkin t-testi sonuçları

Zaman Algıları / Tükenmişlik	Mezun Olunan Fakülte	N	x	ss	t	p
Geçmiş Olumsuz	Eğitim fakültesi	94	31,3	6,73	.09	.92
	Fen fakültesi	54	31,2	5,75		
Şimdiki Hazcı	Eğitim fakültesi	94	53,6	6,83	.42	.67
	Fen fakültesi	54	53,1	6,78		
Gelecek	Eğitim fakültesi	94	49,1	6,93	.58	.56
	Fen fakültesi	54	48,4	7,47		
Geçmiş Olumlu	Eğitim fakültesi	94	31,6	4,26	1.07	.28
	Fen fakültesi	54	32,4	4,13		
Şimdiki Kaderci	Eğitim fakültesi	94	27,5	5,69	.06	.95
	Fen fakültesi	54	27,6	6,73		
Zaman Algısı Toplam	Eğitim fakültesi	94	193,1	16,13	.17	.86
	Fen fakültesi	54	192,6	16,03		
Duygusal Tükenme	Eğitim fakültesi	94	21,2	7,25	1.29	.19
	Fen fakültesi	54	19,7	5,60		
Duyurasızlaşma	Eğitim fakültesi	94	13,7	4,26	1.57	.11
	Fen fakültesi	54	12,7	3,59		
Kişisel Başarı Hissinde Azalma	Eğitim fakültesi	94	18,2	4,24	.01	.98
	Fen fakültesi	54	18,2	3,89		
Tükenmişlik Toplam	Eğitim fakültesi	94	53,2	13,68	1.19	.23
	Fen fakültesi	54	50,6	10,33		

p<0.05

Tablo 10 incelendiğinde, fizik öğretmenlerinin zaman algıları alt boyutları ile tükenmişlik alt boyutlarının, mezun olunan fakülte değişkenine göre ($p>0.05$) anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

7. Fizik Öğretmenlerinin Zaman Algıları Alt Boyutları ve Tükenmişlik Alt Boyutlarının Çalışılan Okul Türü Değişkenine Göre İncelenmesi

Çalışılan okul türüne göre zaman algısı alt boyutları ve tükenmişlik alt boyutları arasındaki ilişki bağımsız gruplar için ANOVA ile analiz edilmiş ve sonuçlara ilişkin bulgular Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11. Fizik öğretmenlerinin zaman algıları alt boyutları ve tükenmişlik alt boyutlarının çalışılan okul türüne göre incelenmesine ilişkin anova sonuçları

Zaman Algıları / Tükenmişlik	Çalışılan Okul Türü	Karelerin Toplamı	Karelerin Ortalaması	f	P
Geçmiş Olumsuz	Gruplar Arasında	42,214	14,071	.34	.79
	Gruplar İçinde	5934,976	41,215		
Şimdiki Hazcı	Gruplar Arasında	219,005	73,002	1.60	.19
	Gruplar İçinde	6568,671	45,616		
Gelecek	Gruplar Arasında	132,469	44,156	.86	.45
	Gruplar İçinde	7315,551	50,802		
Geçmiş Olumlu	Gruplar Arasında	81,772	27,257	1.54	.20
	Gruplar İçinde	2536,039	17,611		
Şimdiki Kaderci	Gruplar Arasında	154,929	51,643	1.63	.18
	Gruplar İçinde	4539,639	31,525		
Zaman Algısı Toplam	Gruplar Arasında	733,521	244,507	.94	.41
	Gruplar İçinde	37123,310	257,801		
Duygusal Tükenme	Gruplar Arasında	3,761	1,254	.02	.99
	Gruplar İçinde	6633,347	46,065		
Duyarsızlık	Gruplar Arasında	59,030	19,677	1.20	.31
	Gruplar İçinde	2354,240	16,349		
Kişisel Başarı Hissinde Azalma	Gruplar Arasında	12,273	4,091	.23	.86
	Gruplar İçinde	2469,916	17,152		
Tükenmişlik Toplam	Gruplar Arasında	47,069	15,690	.09	.96
	Gruplar İçinde	23267,012	161,576		

Çalışılan okul türü; Fen Lisesi (1), Anadolu Lisesi (2), Meslek Lisesi (3)

p<0.05

Tablo 11’deki veri analizlerine göre fizik öğretmenlerinin çalıştıkları okul türüne göre zaman algıları alt boyutları ile tükenmişlik alt boyutları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (p>0.05).

8. Fizik Öğretmenlerinin Zaman Algıları Alt Boyutları ve Tükenmişlik Alt Boyutlarının Çalışılan Okul Değişkenine Göre İncelenmesi

Fizik öğretmenlerinin çalıştığı okula göre zaman algısı alt boyutları ve tükenmişlik alt boyutları arasındaki ilişki bağımsız gruplar için t testi ile analiz edilmiş ve sonuçlara ilişkin bulgular Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12. Fizik öğretmenlerinin zaman algıları alt boyutları ve tükenmişlik alt boyutlarının çalışılan okula göre incelenmesine ilişkin t-testi sonuçları

Zaman Algıları / Tükenmişlik	Çalışılan Okul	N	x	ss	t	p
Geçmiş Olumsuz	Özel okul	70	191,7	17,11	1.10	.26
	Devlet okulu	78	194,0	15,05		
Şimdiki Hazcı	Özel okul	70	30,6	5,96	.30	.76
	Devlet okulu	78	31,8	6,71		
Gelecek	Özel okul	70	53,5	6,48	1.63	.10
	Devlet okulu	78	53,2	7,09		
Geçmiş Olumlu	Özel okul	70	47,8	7,34	.29	.77
	Devlet okulu	78	49,7	6,83		
Şimdiki Kaderci	Özel okul	70	31,9	3,96	.29	.76
	Devlet okulu	78	31,7	4,45		
Zaman Algısı Toplam	Özel okul	70	27,7	5,89	.84	.39
	Devlet okulu	78	27,4	5,45		
Duygusal Tükenme	Özel okul	70	52,8	12,19	.18	.85
	Devlet okulu	78	51,8	12,99		
Duyurasızlaşma	Özel okul	70	20,5	6,33	1.12	.26
	Devlet okulu	78	20,7	7,08		
Kişisel Başarı Hissinde Azalma	Özel okul	70	13,7	3,94	.67	.50
	Devlet okulu	78	13,0	4,13		
Tükenmişlik Toplam	Özel okul	70	18,4	4,34	.48	.62
	Devlet okulu	78	18,0	3,89		

p<0.05

Tablo 12’deki t-testi sonuçlarına göre fizik öğretmenlerinin zaman algısı ve tükenmişlik düzeylerinin çalışılan okul değişkenine göre ($p>0.05$) anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

9. Fizik Öğretmenlerinin Zaman Algıları Alt Boyutları ve Tükenmişlik Alt Boyutlarının Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesi

Fizik öğretmenlerinin medeni durumuna göre zaman algısı ve tükenmişlik düzeyinin ilişkisi bağımsız gruplar için t testi ile analiz edilmiş ve sonuçlara ilişkin bulgular Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13. Fizik öğretmenlerinin zaman algıları alt boyutları ve tükenmişlik alt boyutlarının medeni duruma göre incelenmesine ilişkin t-testi sonuçları

Zaman Algıları / Tükenmişlik	Medeni Durum	N	x	ss	t	p
Geçmiş Olumsuz	Evli	91	191,3	15,20	1.80	.07
	Bekar	57	195,5	17,12		
Şimdiki Hazcı	Evli	91	30,5	6,18	1.44	.15
	Bekar	57	32,4	6,55		
Gelecek	Evli	91	52,7	6,77	.16	.86
	Bekar	57	54,4	6,75		
Geçmiş Olumlu	Evli	91	48,7	7,31	.48	.63
	Bekar	57	48,9	6,85		
Şimdiki Kaderci	Evli	91	32,0	4,05	.84	.39
	Bekar	57	31,6	4,49		
Zaman Algısı Toplam	Evli	91	27,2	5,28	-1.57	.11
	Bekar	57	28,0	6,21		
Duygusal Tükenme	Evli	91	51,9	12,99	.10	.91
	Bekar	57	52,8	12,01		
Duyurasızlaşma	Evli	91	20,6	6,93	.69	.48
	Bekar	57	20,7	6,41		
Kişisel Başarı Hissinde Azalma	Evli	91	13,2	3,98	.52	.59
	Bekar	57	13,6	4,17		
Tükenmişlik Toplam	Evli	91	18,0	4,27	.45	.65
	Bekar	57	18,4	3,85		

p<0.05

Tablo 13'te verilen analiz sonucuna göre fizik öğretmenlerinin medeni durum ($p>0.05$) değişkenine göre zaman algısı ve tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı 2018- 2019 yıllarında Diyarbakır il sınırları içerisinde bulunan devlet (30) liseleri ile özel (33) liselerde çalışan fizik öğretmenlerinin zaman algısı ile tükenmişlik düzeylerini bazı demografik değişkenlere göre incelemektir. Çalışmanın amacı doğrultusunda basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile 148 fizik öğretmenine ulaşılmıştır.

Yapılan araştırmada, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte bir değişim olup olmadığını ve değişikliğin aşamasını belirlemeyi amaçladığı için ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Zimbardo Zaman Algısı Ölçeği ve Maslach Tükenmişlik Ölçeği kullanılıp, ikili gruplarda bağımsız örneklem T-Testi, ikiden fazla grubun olduğu gruplar arası karşılaştırmalarda ANOVA ve farklılığın olduğu grubun belirlenmesinde ise Tukey HSD testi uygulanarak değerlendirilmiştir.

Kişisel bilgi formu, Zimbardo Zaman Algısı Ölçeği ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinden elde edilen veriler; genel olarak zaman algısı alt boyutları ile tükenmişlik alt boyutlarının ilişkisine, devamında ise bazı demografik değişkenlere göre incelenerek değerlendirilmiştir. Katılımcıların araştırmanın amacına uygun verileri çalışmanın problemi ve alt problemleri olarak sırasıyla tartışılmıştır.

Bu araştırmanın veri toplama araçları kullanılarak edinilen verilerin analizi neticesinde fizik öğretmenlerinin zaman algıları alt boyutlarından “geçmiş olumsuz” ve “şimdiki kaderci”nin, tükenmişlik alt boyutlarından “duygusal tükenme” ve “duyarsızlaşma” ile arasında yüksek oranda pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu (Tablo 6) belirlenmiştir. Ayrıca, ‘geçmiş olumsuz’ zaman algısı alt boyutu ile tükenmişlik alt boyutlarının toplamı arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki (Tablo 6) bulunmuştur.

İlgili literatür incelendiğinde bu ilişki üzerine yapılan bir çalışma bulunmamasına karşın; Beekman, Berghuis, Kerkhof ve Van Beek (2011), psikiyatrik problemleri olan kişilerin zaman algıları üzerine yaptıkları çalışmada, psikiyatrik sorunlara sahip kişilerin, zaman algısı alt boyutlarından “geçmiş olumsuz” algısına sahip olduklarını belirlemişlerdir. “Geçmiş olumsuz” boyuta eğilimli kişilerin ve şimdiki zaman algısındaki bozuklukların travmaya bağlı stresi artırdığı Holman ve Silver (1998) tarafından da belirlenmiştir. Eker (2016) yüksek lisans tezinde, zaman yöneliminin alt boyutlarından “olumsuz geçmiş” ve “şimdiki kaderci” ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönde bir ilişki bulmuştur. Ayrıca Henson, Carey ve Maisto (2006), sağlığa yönelik

tutum ile zaman algıları arasındaki ilişki üzerine yaptıkları çalışmada “şimdide kaderci” zaman algıları alt boyutunun sağlığı riske atan tutumlarla ilişkili olduğunu gözlemlemişlerdir. Precin (2018) ise yaptığı çalışmada bugün veya gelecek yerine geçmişe odaklanan, doktora öğrencilerinin daha az başarılı olma eğiliminde olduğu tespit etmiştir. Zimbardo ve Boyd, ‘zaman paradoksu’ kitabında zaman algısının “geçmiş olumsuz” ve “şimdiki kaderci” alt boyutlarının bireylere zarar verdiğini ifade etmekte, bu boyutların baskın olmasının bireydeki negatif yanların olumlu değerlerinin önüne geçtiğini savunmaktadırlar. “Geçmiş olumsuz” zaman algısı boyutunun geçmişe dönük olumsuz, karamsar ve kaçınmacı bir tutumu sergilediği, mutsuzluk, kaygı, benlik saygısı düşüklüğü ile ilişkili olduğu ve ‘şimdi kaderci’ boyutunun ise öfke, yaşanan iç çatışmalar, depresyon ile pozitif yönde; yaşantıya açıklık, gelecekteki sonuçları göz önünde tutma ile negatif yönde olduğu saptanmıştır (Zimbardo and Boyd, 1999). Bu hali yaşayan kişi artık yaptığı işi önemsememekte, daha başarılı olma endişesi yaşamamakta, dolayısıyla yaptığı işe yönelik daha fazla gayret sarfetmemektedir (Maslach and Zimbardo, 1982). Maslach ve Zimbardo’ya göre tükenmişliğin iş hayatına en büyük etkisi, kişinin performansında azalma meydana getirmesidir. Performansta oluşan azalma ise yapılan işin niteliğinde meydana gelen azalma olarak gözlenmektedir. Bu bilimsel çalışmalara dayanarak, “geçmiş olumsuz” ve “şimdiki kaderci” zaman algısı alt boyutlarının görüldüğü bireylerde tükenmişlik yaşandığı sonucuna ulaşılabılır.

Katılımcı fizik öğretmenlerinin zaman algılarından “gelecek” alt boyutunun, tükenmişlik alt boyutlarından “duygusal tükenme” ile negatif yönlü anlamlı, “gelecek” boyutu ile “geçmiş olumlu” boyutunun ise, tükenmişlik alt boyutlarından ‘kişisel başarı hissinde azalma’ boyutu ile arasında yüksek oranda negatif yönde anlamlı bir ilişki (Tablo 6) bulunmuştur. Zimbardo ve Boyd, ‘zaman paradoksu’ kitabında zaman algılarından ‘gelecek’ boyutuna sahip kişilerin bir karar vermeden önce düzenli olarak bunun gelecekteki sonuçlarını düşündüklerini ve diğer tüm kişilere göre daha pozitif sağlık davranışları gösterdiklerini ifade etmiştir. Henson, Carey ve Maisto (2006), sağlığa yönelik tutum ile zaman algıları arasındaki ilişki üzerine yaptıkları çalışmada, ‘gelecek’ zaman algıları boyutunun, sağlığı koruyacak tutumlarla pozitif, sağlığı riske atacak tutumlarla negatif bir ilişkisi olduğunu belirlemişlerdir. Gao (2011) ise Tayvanlı katılımcıların yardımıyla yaptığı çalışmada, “geçmiş olumlu” olan ve “gelecek” eğilimine sahip kişilerin yaşam doyumlarının diğer kişilere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. ‘Gelecek zaman’ yönelimi ile sorumluluk arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulan araştırmaların yanında (Zimbardo and Boyd (1999), Dunkel and Weber (2010), Kairys (2010)), Bonivell and Zimbardo (2004), “gelecek zaman” eğilimine sahip kişilerin, hedeflerine ulaşabilmek için istekleri doğrultusunda bıkmadan çaba harcadıklarını ifade etmişlerdir. Zaman algılarının farklı duygularla ilişkili olma durumunu Filipinli

üniversite öğrencileriyle inceleyen King ve Gearlan (2014) “gelecek” zaman algıları alt boyutunun zevk, umut ve gurur gibi olumlu duygularla pozitif ilişkili olduğu, ‘şimdiki kaderci’ zaman algıları alt boyutunun ise, öfke, kaygı, utanç, umutsuzluk ve can sıkıntısı gibi olumsuz duygularla pozitif olarak ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca, Zimbardo ile Boyd, zaman algıları alt boyutu olan ‘geçmiş olumlu’ eğiliminde belirlenen değerler arttığında depresyon, yaşanan iç çatışmalar ve öfke değişkenine yönelik değerlerinde anlamlı olarak düştüğü saptamışlardır (Zimbardo and Boyd, 1999).

Fizik öğretmenlerinin katılımıyla yürütülen bu çalışmada, “gelecek” boyutunun tükenmişlik ve alt boyutları arasındaki ilişkisi negatif yönde yüksek (Tablo 6) düzeyde anlamlı bulunmuştur. “Gelecek” zaman yönelimine sahip fizik öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin düşük olduğu, “gelecek” ve “geçmiş olumlu” boyutlarının “kişisel başarı hissinde azalma” boyutu arasında ise negatif bir ilişki tespit edilmiştir. “Gelecek” ve “geçmiş olumlu” zaman algısına sahip fizik öğretmenlerinin kişisel başarı düzeyleri yüksek, sağlıklı bireyler olarak değerlendirilebilir.

Araştırmanın alt problemlerine yönelik katılımcıların cinsiyeti açısından zaman algıları ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark (Tablo 7) saptanmamıştır. Genel anlamda zaman algıları yönelimlerinde kadınların puan ortalamalarının daha fazla olduğu gözlenmekle beraber özellikle kadınların erkeklere göre “şimdiki kaderci” zaman algıları alt boyutundan aldığı puanların daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaptığı araştırmayla aynı doğrultuda bir sonuca ulaşan Yaşın (2013), hizmet sektöründeki bireylerle yaptığı yüksek lisans çalışmasında cinsiyet değişkenine göre şimdi-kaderci zaman algısı alt boyutu dışındaki diğer zaman algısı boyutlarında anlamlı bir ilişki saptamamıştır. Şimdi-kaderci zaman algısında ise kadınların lehine anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. İlgili alanda yapılan araştırmalarda demografik özelliklerden cinsiyet değişkeni ile ilgili farklı sonuçlar elde edildiği görülmekle beraber, fizik öğretmenlerinin zaman algısı ve tükenmişlik düzeyleri benzeri bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yazıcı (2016) spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin zaman algıları ile spordaki başarı seviyelerini incelediği doktora çalışmasında, zaman boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bowles de, 1999 yılında ergenlerde zaman algısının akademik performansa etkisini incelediği çalışmasında, cinsiyet değişkeninin zaman algısı boyutlarını etkilemediği sonucunu elde etmiştir. Aynı şekilde Cihandide (2013)’de kanser hastalarında zaman ve sosyal destek algısını incelediği çalışmasında zaman algıları ile cinsiyet değişkeni arasında herhangi bir ilişki gözlemlenmemiştir. Tükenmişlik üzerine yapılan araştırmalarda; Bakan ve Tombak (2013), Özgül ve Atan (2016), Akkoç ve Tunç (2015), Tetik, Ercengiz ve Polat (2012), Naktiyok ve Karabey

(2005) ile Erken (2018)'de benzer çalışmalarında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir ilişki saptamamıştır. Yapılan bu çalışmayı destekleyen araştırmaların yanında, Trommsdorff (1983) geleceğe yönelim alanında, Otacıoğlu (2008), Seferoğlu, Yıldız ve Yücel (2014), Durak ve Seferoğlu (2017) ise tükenmişlik alanında erkeklerin lehine sonuçlar elde ederken, Zimbardo ve Boyd (1999) ile Alacatlı (2013)'nin zaman algıları alanında, Maslach ve Jackson (1981), Mousavy ve Nimehchisalem (2014), Sprang vd. (2007) ile Topaloğlu, Koç ve Yavuz (2007) ise tükenmişlik alanında yaptıkları çalışmada erkeklere oranla kadınların lehine anlamlı sonuçlar elde etmiştir.

Çalışmanın demografik özelliklerinden olan fizik öğretmenlerinin mesleki kıdem değişkeninin istatistiksel sonuçlarına göre “geçmiş olumsuz” zaman algıları alt boyutunda 1-5 yıl kıdeme göre anlamlı bir ilişki (Tablo 8) olduğu görülmüştür. Literatür araştırması yapıldığında istatistiksel verilere dayanarak bulunan sonuca ilişkin bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak, Maslach ve Jackson (1981), mesleki kıdem ve tükenmişliğin negatif bir ilişki içerisinde olduğunu savunmuştur. Hizmetin ilk yıllarında kendini kanıtlama çabası içerisinde olan birey fazla enerji harcıyıp çabuk yorulacaktır. Hedeflerine ulaşamayan birey isteklerini azaltmak yerine hayal kırıklığı ile tükenmişlik süreci başlamaktadır.(Ardıç ve Polatçı, 2009). Buna karşın Bakan ve Tombak (2013), İzgar (2000), Seğmenli (2001) ve Yıldız (2012) 0-5 yıl mesleki kıdeme sahip bireylerde, Bozgeyikli (2011), Durak ve Seferoğlu (2017) ise, 1-5 yıl mesleki kıdemde tükenmişliğin daha fazla olduğunu belirlemiş ve tükenmişlik düzeyinin mesleki kıdemle ters orantılı olduğunu savunmuştur. Benzer olarak Seferoğlu, Yıldız ve Yücel (2014) 6-10 yıl mesleki kıdemde tükenmişliğin yaşandığını saptarken, aksine Cemaloğlu ve Şahin (2007) ise kıdem arttıkça tükenmişliğin arttığını saptamıştır. Ayrıca, Sermon (1994), Güllüce ve Kaygın (2013), Kayabaşı (2008), Erken (2018), Akkoç ve Tunç (2015), Zaibi, Soussi ve Azaiez (2016), Özdemir (2015), Polat, Ercengiz ve Tetik (2012) ise herhangi bir ilişki bulamamıştır. Bu çalışmada “geçmiş olumsuz” zaman algılarının araştırmaya katılan fizik öğretmenlerindeki tükenmişlik ile ilişkisinin anlamlı olduğu sonucu ve “geçmiş olumsuz” zaman perspektifinin 1-5yıl mesleki kıdemde anlamlı sonuçlar verdiği düşünüldüğünde, fizik öğretmenlerinde ilerleyen kıdem zamanlarında mesleki tükenmişliğin oluşabileceği düşünülebilir.

Bu çalışmada fizik öğretmenlerinin eğitim durumuna göre zaman algıları ile tükenmişlik düzeyleri arasında ise anlamlı bir fark (Tablo 9) saptanmamıştır. Yapılan bazı araştırmalarda da tükenmişlik düzeyi ile katılımcıların eğitim durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Akkoç ve Tunç (2015) örgüt çalışanlarının tükenmişlik düzeylerini araştırdığı çalışmasında, Erken (2018) lise öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerini incelediği çalışmasında, İzgar (2000) okul yöneticilerinin tükenmişlik düzeylerini araştırdığı çalışmasında, Poyraz ve Sürücüoğlu (2015)'nin da çalışmalarında ilk ve orta öğretimdeki okul yöneticilerinin eğitim durumları ile tükenmişlik

düzeyleri arasında bir ilişki belirleyememiştir. Ancak, bu çalışmanın sonuçlarından farklı olarak Yıldız (2012) çalışmasında, yüksekisans mezunu rehber öğretmenlerine oranla lisans mezunu rehber öğretmenlerin “kişisel başarı hissinde azalma” boyutunda daha çok tükenmişlik yaşadığını gözlemlemiştir. Seferoğlu, Yıldız ve Yücel (2014) ise ön lisans mezunu öğretmenlerin yüksekisans ve doktora mezunu öğretmenlere göre daha fazla tükenmişlik yaşadığı sonucunu elde etmiştir. Maslach ve Jackson (1981) ile Karahan ve Balat (2011) ise eğitim seviyesinin tükenmişlik düzeyi ile orantılı şekilde arttığını saptamıştır. Maslach ve arkadaşları tarafından (2018) yapılan araştırmada yüksekisans öğrencilerinin lisans öğrencilerine göre daha fazla tükenmişlik yaşadığını belirlemiştir.

Araştırmada katılımcı fizik öğretmenlerinin mezun oldukları fakülte değişkenine göre zaman algıları ve tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark (Tablo 10) bulunamamıştır. İlgili literatürde zaman algıları ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak, bu tez için yapılan araştırmaya bir yönüyle benzeyen çalışmayı Kaya (2014) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirmiş ve gelecek zaman algıları ile eğitim fakültesi ve fen fakültesinden mezun olma durumlarına göre anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Ayrıca, tükenmişlik düzeyleri ile ilgili yaptığı araştırmasında Kayabaşı (2008) mezun olunan fakülte türüne göre öğretmenlerin tükenmişlik seviyelerinin değişmediği sonucunu elde etmiştir. Benzer olarak Coşkun (2012) ise din kültürü öğretmenleriyle yürüttüğü çalışmada eğitim fakültesinden ve fen fakültesinden mezun olmanın fizik öğretmenlerinin tükenmişlik seviyelerinin belirlenmesinde anlamlı olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Bu çalışmada ulaşılan sonucun aksine öğretmenlerin mezun olunan okul türü ile tükenmenin ilişkili olduğu sonuçları da tespit edilmiştir (Tuğrul ve Çelik, 2002; Peker, 2002; Gündüz, 2005). İnsanlarda tükenme düzeyini azaltan bir etken olarak bilinen yaşam doyumunu konu alan araştırmasında Özdemir (2015), eğitim fakültesinde okuyan öğrencilerin fen fakültesinde okuyan öğrencilere göre daha fazla yaşam doyumuna sahip oldukları bulgusunu tespit etmiştir.

Bu çalışmada katılımcı fizik öğretmenlerinin çalışılan okul türü değişkenine göre de zaman algıları ve tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark (Tablo 11) bulunmamıştır. İlgili literatürde bu çalışmayla birebir örtüşen bir çalışma bulunmamasına karşın, din kültürü öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyinin okul türüne göre değişimini inceleyen Coşkun (2007), fen liselerinde hizmet veren din kültürü öğretmenlerinin tükenmişlik seviyesinin Anadolu liselerinde hizmet veren din kültürü öğretmenlerinin tükenmişlik seviyelerinden çok daha fazla olduğu, meslek liselerinde hizmet veren din kültürü öğretmenlerinin tükenmişlik seviyelerinin ise orta derecede olduğu bilgisine ulaşmıştır. Benzer olarak Erken (2018) yaptığı araştırmasında, lise öğretmenlerinin tükenmişlik ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucunu elde etmiştir.

Araştırmanın katılımcı fizik öğretmenlerinin çalışılan okul değişkenine göre de zaman algısı ve tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark (Tablo 12) olmadığı bulunmuştur. Kendi araştırmasında bu çalışmadaki sonuca benzer olarak Öztürk (2006) ise okul öncesi öğretmenlerin devlet okulu ve özel okul değişkeni açısından tükenmişlik düzeylerinde anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmiştir. Ancak, Yıldız (2012) rehber öğretmenleri ile yürüttüğü çalışmada, öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin sadece “kişisel başarı hissinde azalma” alt boyutunda, çalışılan okul değişkenine göre özel okullara göre devlet okullarındaki öğretmenlerin daha fazla tükenmişlik yaşadığı sonucuna ulaşmıştır. Aynı şekilde, Seferoğlu, Yıldız ve Yücel (2014)’de yaptıkları çalışmada tükenmişliğin özel okullara oranla devlet okullarında daha fazla olduğunu belirlemiştir. Otacioğlu (2008) ise müzik öğretmenleri ile yaptığı çalışmada ‘duygusal tükenme’ alt boyutunda özel okullardaki öğretmenlerin devlet okullarında çalışan öğretmenlere göre daha fazla tükendiğini tespit etmiştir. Öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ile ilgili yapılan araştırmalardan elde edilen farklı sonuçların bulunması, öğretmenlerin bireysel yapıları ve çalıştıkları kurumun olanaklarına bağlanabilir.

Bu araştırmanın son değişkeni olan medeni duruma göre katılımcı fizik öğretmenlerinin zaman algıları ile tükenmişlik düzeyleri arasında da anlamlı bir fark (Tablo 13) bulunamamıştır. Ancak yapılan ulusal ve uluslararası çalışmaların istatistiksel sonuçlardan edinilen verilere göre bekar öğretmenlerin tükenmişlik seviyelerinin evli öğretmenlere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Evlilere göre bekarların daha fazla tükenme yaşadığını belirten Maslach ve Jackson (1981), evli bireylerin bekar olanlara göre, kişilerarası ilişkilerde ve karşılaşılan olumsuz bir durumu daha rahat kontrol edebilme de çözüm yanlısı beceriler geliştirmiş olabileceğini savunmuştur (Maslach and Jackson, 1986). Yıldırım (2012)’de aynı doğrultuda bekar bireylerin evlilere oranla daha çok tükenmişlik yaşadığını sonucuna ulaşırken, Sabbah, Akoum ve Droubi (2012), Mousavy ve Nimehchisalem (2014) ile Rahman vd. (2015) ise, tükenmişliğin evlilerde bekarlara oranla daha çok yaşandığı sonucuna ulaşmıştır. Özdemir (2015), Polat, Ercengiz ve Tetik (2012), İzgar 2000, Poyraz ve Sürücüoğlu (2015), Sürevil ve Budak (2005), Erken (2018), Güllüce ve Kaygın (2013), Kayabaşı (2008), Yıldız (2012), Özgül ve Atan (2016), Girgin (1995), Schwab ve İwanicki (1982), Baysal (1995), Otacioğlu (2008) ve Asgari (2012) ise çalışmalarında tükenmişliğin medeni duruma göre farklılaşmadığını tespit etmiştir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

2018-2019 yıllarında Diyarbakır il sınırları içerisinde bulunan devlet liseleri ile özel liselerde çalışan toplam 148 fizik öğretmeninin zaman algıları ve tükenmişlik düzeylerinin ilişkisinin incelendiği bu araştırmaya daha önce yapılmış ve literatür taramasında da rastlanılan herhangi benzer bir çalışma bulunmamıştır. Bu nedenle bu araştırmanın verilerinden elde edilen bulguların bir kısmı için tartışmayı kısıtlı bir şekilde yapmak durumunda kalınmıştır. Ancak, gerek literatürde benzer alanda yapılmış araştırma sonuçları ve gerekse araştırma problemine yönelik beklenen sonuç ile aynı doğrultuda; “geçmiş olumsuz” ve “şimdiki kaderci” zaman algısı alt boyutları ile tükenmişliğin alt boyutlarından olan “duygusal tükenme” ve “duyarsızlaşma” da pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulguya göre geçmişe karşı itici ve takıntılı bir tutum sergileyen ve karamsar bir kişilik durumuna sahip, şansa ve kadere yönelen, çaresiz bir ruh hali barındıran fizik öğretmenlerin de tükenmişliğin yaşanabileceği sonucuna varılabilir.

Benzer olarak araştırmanın sonuçlarından “gelecek” zaman perspektifi alt boyutunda tükenmişliğin “duygusal tükenme” alt boyutu ile arasında negatif yönde anlamlı düzeyde , “gelecek” ve “geçmiş olumlu” zaman algısı alt boyutları ile tükenmişliğin “kişisel başarı hissinde azalma” alt boyutu arasında da negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olması beklenen sonuca paralellik göstermesi Zimbardo’nun “zaman algısı” mantığına uygun düşmektedir (Zimbardo and Boyd, 1999). Zimbardo’ya (1999) göre, geleceğe yönelik programı ve hedefleri olan ve bu hedeflere ulaşabilmek için bıkmadan çalışabilen, dinamik bir bakış açısına sahip ve geçmiş hatırlarken mutlu olan uyumlu bireylerde ise tükenmişlik yaşanmamaktadır.

Araştırmaya katılan fizik öğretmenlerinin zaman algıları alt boyutları ve tükenmişlik alt boyutlarının cinsiyet, eğitim durumu, mezun olunan fakülte, okul türü, çalışılan okul ve medeni durum değişkenlerine göre aralarında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak mesleki kıdem değişkeninde; 1-5 yıl ile 21 yıldan fazla kıdemli fizik öğretmenlerinin “geçmiş olumsuz” zaman algısı alt boyutunda 1-5 yıl kıdemliler lehinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Fakat, 1-5 yıl mesleki kıdeme sahip fizik öğretmenlerinin “geçmiş olumsuz” zaman algısı alt boyutunda tükenmişlik ve alt boyutları ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasına rağmen ilerleyen zamanlarda tükenmişlik yaşanma olasılığı bulunmaktadır.

Bu araştırmanın bulgularından elde edilen sonuçlardan hareketle; Milli Eğitim Bakanlığına, fizik öğretmeni yetiştiren eğitim fakültelerine ve fizik öğretmenlerinin zaman algıları ile tükenmişlik düzeylerini benzeri konuları araştırarak olan araştırmacılara bazı önerilerde bulunulmuştur.

1. Yapılan çalışmada geçmişe dönük olumsuz düşünceler barındıran ve hayatını yönetenin kader olgusu olduğunu düşünen şimdiki zaman yönelimli öğretmenlerde tükenmişlik yaşandığı, geçmişe dönük olumlu düşünceler barındıran ve geleceğe yönelik hedefleri olan, dinamik bakış açısına sahip öğretmenlerde ise tükenmenin olmadığı belirlenmiştir. Eğitim sisteminin öncü rolünü üstlenen öğretmenlerin ruhsal durumları öncelikle öğrencileri, diğer meslektaşlarını ve aileleri dahi etkileyebilmektedir. Mesleğe başlamadan önce öğretmenlerin zaman yönelimlerinin incelenmesi uygun adayların tercih edilerek öğrencilerin davranışlarını ve başarı düzeylerinin artmasını sağlayabilir. Zaman yöneliminde uygun olmayan adayların olması (geçmiş olumsuz ya da şimdiki kaderci) durumunda, tükenmişlik kavramı ile ilgili bilgi verilmesinin, gerekirse çalışılan kurum (MEB) tarafından seminerler düzenlenmesinin, “tükenme” kavramı yerine “tükenmeme” durumunun nasıl oluşacağı konusunda araştırmalar yapılmasının ve öğretmenlerin bilgisine sunulmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.
2. Fizik öğretmenlerinin çalıştığı kurumun (MEB) yanında öğretmen yetiştiren kurumlarda da (Eğitim Fakülteleri vb.) öğretmen adaylarının zaman yönelimleri incelenmeli, sağlıklı psikolojik ruh haline sahip öğretmenlerin başarılı öğrenciler yetiştireceği realitesi unutulmamalıdır.
3. Zaman algısı, insanların dünya görüşü ile kültürel değerlerinin şekillenmesinde aktif bir role ve toplumların kültür – medeniyet seviyeleri ile de sıkı bir ilişkiye sahiptir. Fizik öğretmenlerinin katılımıyla yürütülen bu çalışmada zaman algıları alt boyutlarından

'şimdiki kaderci' için güvenilirlik değerlerinin diğer zaman algısı alt boyutlarına göre daha düşük çıkması ve zaman algıları ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalarda genel olarak benzer güvenilirlik değerlerinin gözlenmesinden dolayı bu alandaki çalışmaların kültür ilişkisi açısından incelenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

4. Bu çalışmada fizik öğretmenlerinin zaman algısının tükenmişlik ile ilişkisi liselerde çalışmakta olan fizik öğretmenleri ile yürütülmüştür. Ancak yurt dışındaki çalışmalarda, zaman algısı alanında yapılan araştırmalar ergenler üzerinde yoğunlaşmıştır. Yurt içindeki araştırmalarla da erken yaşlarda zaman algısı alt boyutlarındaki eğilimi belirlemenin, tükenmişliğe sürüklenebilecek zaman eğilimlerini kontrol etmenin ve tedbir alabilmenin önemi bakımından buna benzer çalışmaların ergenlerle yürütülmesinin daha sağlıklı bireyler yetişmesi açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.
5. Eğitim alanında, tükenmişlik düzeyleri ile ilgili araştırmalar daha çok akademisyenler ve idarecilerle yapılmıştır. Zaman algıları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar akademisyen ve idarecilerle de yürütülebilir.
6. Türkiye'de zaman algısı ile ilgili yapılan araştırmalar gayet sınırlıdır. Zaman algısı ve tükenmişlik düzeyleri ilişkisi ile ilgili yapılan bir çalışmaya ise rastlanılmamıştır. Fizik öğretmenlerinin zaman algısı ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada karşılaştırma yapma imkanı sağlaması için farklı branşlardaki öğretmenlerde de uygulanması ilgili konunun daha fazla anlaşılması açısından faydalı olabilir. Ayrıca, Fizik öğretmenlerinin zaman algıları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin mesleki yeterliliğini tamamlamış fizik öğretmenleri ya da farklı branşlardaki öğretmenlerle yapılması literatürün zenginleşmesine katkı sağlayabilir.
7. Fizik öğretmenlerinin zaman algıları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin nitel bir araştırma kapsamında incelenmesinin durumun daha iyi anlaşılması, tanımlanması ve yorumlanması açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.
8. Fizik öğretmenlerinin veri toplama araçlarını cevaplarken harcadıkları zaman ve araştırmalara verebilecekleri katkı için daha istekli olmaları önemlidir. Bunu sağlamanın bir şekli MEB'in fizik öğretmenlerini uygulanacak veri toplama araçlarının (Maslach Tükenmişlik Envanteri ile Zimbardo Zaman Algısı Envanteri vb.) bilimsel araştırmalar için önemi konusunda bilgilendirmeleridir. Buna ek olarak, MEB'in fizik öğretmenlerini lisansüstü eğitime teşvik ederek akademik çalışmalara yatkınlıkları sağlanmalıdır.

7. KAYNAKLAR

- Aboagye, Michael Osei and Qin, Jinliang and Qayyum, Abdul and Antwi, Collins Opoku and Jababu, Yasin and Affum-Osei, Emmanuel, (2018). Teacher burnout in pre-schools: A cross-cultural factorial validity, measurement invariance and latent mean comparison of the Maslach Burnout Inventory, Educators Survey (MBI-ES) , Children and Youth Services Review , Elsevier, 94, 186-197.
- Açikalin, A. (1998). Toplumsal, kurumsal ve teknik yönleriyle okul yöneticiliği. Pegem yayıncılık. Ankara.
- Akatay, A. (2003). Örgütlerde zaman yönetimi. Selçuk Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10, 282-300.
- Akçamete, G., Kaner, S. ve Sucuoğlu, B. (2001). Öğretmenlerde Tükenmişlik, İş Doyumu ve Kişilik, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Akın, A., Ertürk, K., Yalnız, A., Akın, Ü. ve Demirci, İ. (2015). Zimbardo zaman perspektifi ölçeği'nin türkçe formu'nun geçerlik ve güvenilirliği. VII. Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Kongresi. Nevşehir, Türkiye.
- Akın, U. ve Oğuz, E. (2010). Öğretmenlerin işkoliklik ve tükenmişlik düzeylerinin ilişkisi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 16, 309-327.
- Akirmak, Ü. (2014). How is Time Perspective Related to Perceptions of Self and of Interpersonal Relationships?. *Spanish Journal of Psychology, Istanbul Bilgi University*, 17,92.
- Akirmak, Ü., Tuncer, N., Akdoğan, M., Erkat, O.B. (2019). The associations of basic psychological needs and autonomous-related self with time perspective: The cultural and familial antecedents of balanced time perspective. *Personality and Individual Differences*, 139, 90-95.
- Akkoç, İ. ve Tunç, H., (2015). Örgüt çalışanlarının tükenmişlik düzeylerinin araştırılması: balıkesir il milli eğitim müdürlüğü örneği. *Balıkesir University The Journal of Social Sciences Institute*, 18, 34.
- Aksanaklu, P. ve İnandı, Y. (2018). Okul yöneticilerinin örgütsel bağlılıkları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14, 937-955.
- Akten, S. (2007). Rehber öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Alacatlı, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin zaman perspektifleri ile beş faktörlü kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Alacatlı, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin zaman perspektifleri ile beş faktörlü kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Ardıç, K. ve Polatçı, S. (2008). Tükenmişlik sendromu akademisyenler üzerinde bir uygulama (GOÜ örneği). *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 10, 69-96.
- Aristo (2001). Fizik, haz. H. Tezgör, T. Armaner, çev. Saffet Babür. İstanbul: YKY. 184-185.
- Aristoteles. (1996). Fizik. *Zaman Kavramı* . (S. Babür, Çev.) Ankara: İmge, 11-39.
- Asgari, A. (2012). The Effects of Gender and Marital Status on Burnout of English Teachers in Iran *Pertanika J. Soc. Sci. & Hum.* 20, 637 – 644.
- Augustinus. (1997). *İtirafnar*. (D. Pamir, Çev.) İstanbul: Temuçin, 255-261

- Avcı, Ü., Seferoğlu, S. S. (2011). Bilgi toplumunda öğretmenin tükenmişliği: teknoloji kullanımı ve tükenmişliği önlemeye yönelik alınabilecek önlemler, *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9, 13-26.
- Bakan, H. ve Tombak, N. (2013). İdari personelin tükenmişlik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi: muğla sıtkı koçman üniversitesi örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 35, 1307-9581.
- Bakoğlu Deliorman, R., Taştan Boz, İ., Yiğit, İ., Yıldız, S. (2009). Tükenmişliği ölçmede alternatif bir araç: kopenhag tükenmişlik envanterinin marmara üniversitesi akademik personeli üzerine uygulanması, *Yönetim*, 20 (63), 77- 98.
- Baskan, G.A. ve Sincer, S. (2017). Analyzing the relationship between culture of fear and burnout according to the perceptions of academics (Akademisyenlerin algılarına göre korku kültürü ve tükenmişlik kültürü ilişkisini analizi). *Journal of Higher Education and Science / Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*. 7, 462-472.
- Baysal, A. (1995). Lise ve dengi okul öğretmenlerinde meslekte tükenmişliğe etki eden faktörler. Doktora tezi. Dokuz eylül üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü. İzmir.
- Beekman, A., W., Berghuis, H., Kerkhof, A., and van Beek. (2011). Time perspective, personality and psychopathology: Zimbardo's time perspective inventory in psychiatry. *Time and Society*, 20, 364–374.
- Bilgin, N., (2003), Sosyal Psikoloji sözlüğü. Bağlam yayıncılık. İstanbul.
- Bilgen, S. ve Genç, S.Z. (2014). Sınıf öğretmenlerinin ve ilköğretim matematik öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri. *The International Journal of Educational Researchers*. 5, 1308-9501.
- Boniwell, I., and Zimbardo, P. G. (2004). Balancing one's time perspective in pursuit of optimal functioning. In P. A. Linley and S. Joseph , *Positive psychology in practice*, 165–181.
- Boniwell, I., Zimbardo, P. G. (2004). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. Linley A.P. ve Joseph, S. (Ed.), *Positive psychology in practice*. New Jersey: John WileyveSons Inc.
- Bowles, T. (1999). Focusing on time orientation to explain adolescent self- concept and academic achievement: Part II. Testing a model. *Journal of Applied Health Behavior*, 1, 1-8.
- Bozgeyikli, H. (2011). Observation of Turkish school counselor's life quality. *International journal of Academic Research*, 3, 326-331.
- Budak, G. ve Sürgevil, O. (2005). Tükenmişlik ve tükenmişliği etkileyen örgütsel faktörlerin analizine ilişkin akademik personel üzerinde bir uygulama. *D.E.Ü.İ.B.F. Dergisi*, 20, 2, 95-108
- Buhler, K-E. ve Land, T. (2004). Burnout and personality in extreme nursing: An empirical study. *Schweiz Arch Neurol Psychiatr*, 155, 35–42.
- Büyükarıkan, B. ve Büyükarıkan, U. (2015). Fen bilimleri enstitülerinde lisansüstü eğitimi alan öğrencilerin tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 5, 459-478.
- Çağlıyan, Y. (2007). Tükenmişlik sendromu ve iş doyumuna etkisi (Devlet ve Vakıf Üniversitelerindeki Akademisyenlere Yönelik Alan Araştırması). Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi. Kocaeli.
- Cemaloğlu N., Şahin, D.E. (2007). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15, 465-484.

- Cihandide, G. (2013). Kanser hastalarında zaman perspektifi ve sosyal destek algısının sosyo-demografik değişkenler eşliğinde incelenmesi. Yüksek lisans tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Çolak, Y. (2017). İlkokul ve ortaokullarda görev yapan yönetici ve öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi, Gaziantep Üniversitesi, EBE, Yüksek lisans tezi, Gaziantep.
- Cordes, C. L. and Dougherty T. W. (1993). A Review and an Integration of Research on Job Burnout, *The Academy of Management Review*, 18, 621-656.
- Coşkun, M. K., (2012). Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12, 101-113.
- Çam, O. (1992). *Tükenmişlik envanterinin geçerlik ve güvenilirliğinin araştırılması*. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi'nde sunulan bildiri, Ankara.
- Çam, O.(1991). Hemşirelerde tükenmişlik ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Çapulcu, U. ve Gündüz, B. (2013). Lise öğrencilerinde tükenmişliğin cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü ve algılanan akademik başarı değişkenlerine göre incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 12-24.
- Çarpi, B. (2008). Eş tükenmişliğini yordayan değişkenlerin incelenmesi. Doktora Tezi. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Mersin.
- Çelebi, B. (2014). Çalışanlarda tükenmişlik ve iş doyumunu (Alanya Devlet Hastanesi Hemşireleri Örneği). Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi. İstanbul.
- Çetinkaya, H. (2018). Okul yöneticilerinin toksik (zehirli) liderlik davranışları ile öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi. Pamukkale Üniversitesi. Denizli.
- Çimen, M. (2000). Türk silahlı kuvvetleri sağlık personelinin tükenmişlik, iş doyumunu, kuruma bağlılık ve işten ayrılma niyetlerine ilişkin bir alan araştırması. Doktora tezi. Gülhane Askeri Tıp Akademisi, Ankara.
- Çivitçi, N. ve Baltacı, H.Ş. (2018). Üniversite öğrencilerinde zaman perspektifi, Yaşam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma. *pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43, 107-116.
- Davies, P. (2003). Bir zaman makinesi yapmak. (A. Ergenç, Çev.) Gelenek Yayıncılık. 17-18. İstanbul.
- Demirel, M. Işık, U., Demirel D.H., Üstün, Ü.D., Gümüştül, O. (2016). *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6, 1303-1414.
- Doğruyol, B. ve Olgaç, A. (2018). Gelecek zaman perspektifi ölçüm ve kavramsallaştırmalarına yeni bir bakış. *Psikoloji Çalışmaları - Studies in Psychology*, 38, 201-217.
- Dolunay, A. B. ve Piyal, B. (2003). Öğretmenlerde bazı mesleki özellikler ve tükenmişlik. *Kriz Dergisi*, 11, 35-48.
- Drake L., Duncan E., Sutherland F., Abernethy C., Henry C. (2008). Time Perspective and Correlates of Wellbeing. *Society*, 17 (1), 47-61. 10.1177/0961463X07086304. hal-00571037
- Dumanget, C.F., Carré, J., Borgne, M.L., Boudoukha, A. (2017). French validation of the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS). *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 23, 1247–1251.
- Dunkel, C. S. and Weber, J. L. (2010). Using three levels of personality to predict time perspective. *Current Psychology*, 29, 95-103.
- Durak, H.Y., Seferoğlu, S.S., (2017). Öğretmenlerde tükenmişlik duygusunun çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *GEFAD / GUJGEF* 37, 759-788

- Edelwich, J. ve Brodsky, A. (1980). *Burnout: stages of disillusionment in the helping professions*. New York: Human Sciences Press.
- Einstein, A. (1997). Özel ve genel görelilik kuramı üzerine. (A. Yardımlı, Çev.) İdea. İstanbul. 168-173.
- Eker, İ. (2016). Travmatik yaşantıların psikolojik sağlığa etkisi: travmanın türü, zaman yönelimi, dünyaya ilişkin varsayımlar ve ruminasyonlar açısından bir inceleme. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara.
- Erçen, A. (2007). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri: Mersin ilinde karşılaştırmalı bir inceleme. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 1-8.
- Ergin, C. (1995), Akademisyenlerde tükenmişlik ve çeşitli stres kaynaklarının incelenmesi, *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 12, 37-50.
- Ergin, C. (1992). Doktor ve hemşirelerde tükenmişlik düzeyleri maslach tükenmişlik ölçeğinin uyarlanması, VII. Ulusal Psikoloji Kongresi, Ankara.
- Erken, S.A. (2018). Öğretmenlerinin duygusal emek davranışları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 209-215
- Farber, B. A. (2000). Introduction: Understanding and treating burnout in a changing culture. *Psychotherapy in Practice*, 56(5), 589-594.
- Freudenberger, H. J. (1974). "Staff Burnout". *Journal of Social Issue*, 30, 159-165.
- Freudenberger, H. J. and Richelson, G. (1981). Burn-Out: How to beat the high cost of success. Bantam Boks. New York.
- Friedman, I. A.; Farber, B. A. (1992). Professional Self-Concept as a Predictor of Teacher Burnout, *Journal of Educational Research*, 86 (1), 28-35.
- Gao, Y.J. (2011). Time perspective and life satisfaction among young adults in taiwan, *Social Behavior and Personality an international Journal*, 39, 729-736.
- Gezer, E., (2008). Stres veren yaşam olaylarının, öğretim elemanlarının, depresyon ve tükenmişlik düzeylerine etkisi. Doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Girgin, G. (1995). İlkokul öğretmenlerinde meslekten tükenmişliğin gelişimini etkileyen değişkenlerin analizi ve bir model önerisi (İzmir ili kırsal ve kentsel yöre karşılaştırması). Doktora tezi. Dokuz eylül üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü, İzmir.
- Gjesme, T. (1979). Future Time Orientation as a Function of Achievement Motives, Ability, Delay of Gratification, and Sex, *The Journal of Psychology*, 101, 2.
- Gonzalez, A., Zimbardo, P.G.(1985). Time in perspective: A Psychology Today Survey Report. *Psychology Today*, 19, 21-6.
- Gupta, R., Hershey, DA., and Gaur, J. (2012). Time Perspective and Procrastination in the Workplace: An Empirical Investigation, *Current Psychology*, 31, 3-19.
- Güven, M., Yeşil, S. (2011). İşletmelerde zaman yönetimi, (Editör: İ. Bakan), 2. Baskı. Çağdaş Yönetim Yaklaşımları İlkeler, Kavramlar ve Yaklaşımlar. Beta basım. İstanbul.
- Güllüce, A.Ç. ve Kaygın, E. (2013). Çalışanların demografik değişkenleri açısından tükenmişlik düzeylerini belirlemeye yönelik bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 27, 235.

- Gün, F. ve Baskan, G.A. (2017). Öğretim elemanlarının algılarına göre örgütsel sinizm ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 361-379.
- Günay, A. (2016). Kabin ekiplerinde iş doyumunu ve tükenmişlik sendromu. Yüksek lisans tezi. Anadolu Üniversitesi. Eskişehir.
- Gündüz, B. (2005). İlköğretim öğretmenlerinde tükenmişlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 152-166.
- Gürbüz, M. Aydın, AH. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. - acikerisim.ksu.edu.tr Vikipedi. Erişim: 10.02.2016. https://tr.wikipedia.org/wiki/Stanford_hapishane_deneyi
- Haghighito, M.Besharat, M., Zebardast;A.(2011) The relationship between hardiness and time perspective in students.procedia social and behavioral sciences, 30, 925-928
- Hawking, S. (2010). *How to build a time machine*. Erişim: <http://www.dailymail.co.uk/home/moslive/article-1269288/STEPHEN-HAWKING-How-build-time-machine.html> <http://bilimvesaire.com/2017/03/bilim/stephen-hawkingden-zamanda-yolculuk-onerileri/>
- Heidegger, M. (1996). Zaman kavramı. *Zaman kavramı*, (S. Babür, Çev.) İmge. Ankara. 65-67
- Henson, J. M., Carey, M. P., Carey, K. B. ve Maisto, S. A. (2006). Associations Among Health Behaviors and Time Perspective in Young Adults. *Journal of Behavioral Medicine*, 29, 127-132.
- Holman, E.A., Zimbardo, P. (2008). The social Language of Time: The Perspective –Social Network Connection. *Basic and Applied Social Psychology*, 31: 136–147.
- Holman,A. ve Silver C. (1998). Getting “Stuck” in the Past: Temporal Orientation and Coping With Trauma. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74,5, 1146-1163.
- Horstmanshof, L., Zimitat, C. (2007). Future time orientation predicts academic engagement among first-year university students. *British Journal of Educational Psychology*, 77, 703–718.
- http://isamveri.org/pdfdrg/D252125/2016/2016_DOGANM. Uluslararası İslam medeniyetinde zaman sempozyumu 2015 Afyon Kocatepe Üniversitesi.
- İmamoğlu, E.O., Güler, A. (2007). Geleceğe ilişkin yönelimlerde benlik tipine bağlı farklılıklar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22, 115-132.
- Izgar, H. (2000). Okul yöneticilerinin tükenmişlik düzeyleri (burnout), nedenleri ve bazı etken faktörlere göre incelenmesi (Orta Anadolu Örneği). Doktora Tezi. Selçuk üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü. Konya.
- İzmitli, Ş. (2017). Üniversite öğrencilerinin zaman perspektifleri ile ruh sağlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Arel üniversitesi, İstanbul
- Kairys, A. (2010). Correlations between time perspective and personality traits in different age groups. *Tiltai*, 2, 159–173.
- Kan, Ü.D. (2008). Bir grup okul öncesi öğretmeninde tükenmişlik durumunun incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 16, 431-438
- Karadaş N. (2015). Zaman kavramına kuramsal yaklaşımlar ve internet’te şimdiki zaman olgusu. *Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi*, 21, 83
- Karahan, Ş. ve Balat, G.U. (2011). Özel eğitim okullarında çalışan eğitimcilerin öz-yeterlik algılarının ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29, 1-14.

- Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
- 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. Yüksek lisans tezi. Celal Bayar Üniversitesi. Manisa.
- Kaya, İ. (2017). Okul yöneticileri ile öğretmenlerin örgütsel bağlılık ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi. İstanbul.
- Kaya, S. (2014). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin yordayıcısı olarak yalnızlık ve gelecek zaman algısı. Yüksek lisans tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi. Tokat.
- Kayabaşı, Y. (2008). Bazı değişkenler açısından öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri. *Sosyal Bilimler Dergisi*. 20, 191-212.
- Kerlinger, F. N. and Lee, H. B. (1999). Foundations Of Behavioral Research. New York: Harcourt College Publishers
- Kış, A. (2015). Eğitim paydaşlarının tükenmişliğinde cinsiyet farklılığı: bir meta-analiz çalışması (Türkiye Örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34, 88-106.
- Kızanlıklılı, M., Konaklıoğlu, E. (2016). Üniversite öğrencilerinin kontrol odağı ve kariyer tercihlerinin zaman yönelimleri. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 18, 172-191.
- Kızılırmak, A. (1969), Gökbilimleri terimler sözlüğü ve karşılıklar klavuzu. <http://www.bulutsu.org/sozluk/?sno=1506>, Erişim tarihi:20.06.2012.
- King, R. B. and Gaerlan, M. J. M. (2014). High self-control predicts more positive emotions, better engagement, and higher achievement in school. *European Journal of Psychology of Education*, 29, 81–100.
- Klein, E. (2019). "Fizikçilerin Zamanı", Çeviren: Mehmet Yılmaz, "Zaman Nedir" kitabı içinde, Derindüşünce yayınları. <https://gokbilimi.net/astrofizik-terimler-1/> Astronomik Terimler 1 | Gokbilimi.Net
- Košťál J., Klicperová-Baker M., Lukavská K., Lukavský J. (2015). Short version of the Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI-short) with and without the future-negative scale, verified on nationally representative samples. *Time and Society*, 25, 169–192.
- Koyuncu, M., (2001). Üniversite öğretim elemanlarında tükenme duygusu ve kurumdan ayrılma isteğine etkisi. 9. *Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, İstanbul Üniversitesi, 349-360.
- Köklü, N. ve Büyüköztürk, Ş. (2000). Sosyal bilimler için istatistiğe giriş. PEGEM Yayınları. Ankara.
- Lee, H., Song, R., Cho, Y. S., Lee, G. Z. and Daly, B. (2003). A Comprehensive Model for Predicting Burnout in Korean Nurses, *Journal of Advanced Nursing*, 44, 534-545.
- Lee, R. T. ve Ashford, B. E. (1993). A Further examination of managerial burnout: toward an integrated model. *Journal of Organizational Behavior*, 14, 3-20.
- Leiter, M. P. ve Maslach C. (1999). Six Areas of Worklife: A Model of 46 *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* (2009). 32, 21-46.
- Leiter, M. P.; Maslach, C. (1988). The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment. *Journal of Organizational Behavior*, 9, 297-308.
- Lens, W. (1986). Future Time Perspective: A cognitive-motivational concept. In D.R.Brown&J.Veroff (Eds.), *Frontiers of Motivational psychology*, 173-190. New York: Springer-Verlag

- Lewin, K. (1951). *Field Theory in the Social Sciences: Selected Theoretical Papers*. New York: Harper & Brothers.
- Maslach C, Leiter MP. (2001). Job burnout, *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Maslach, C. and Jackson, S. E. (1986) *Maslach Burnout Inventory Manual* (2nd Ed.), Palo Alto, Ca: Consulting Psychologist Press
- Maslach, C. and Zimbardo, P. G. (1982). *"Burnout- The Cost Of Caring"*. New Jersey: Prentice- Hall, Inc., Englewood Cliffs.
- Maslach, C. ve Jackson, S.E. (1981). The Measurement of experienced burnout. *Journal of occupational behaviour*. 2, 99-113.
- Maslach, C., Leiter, M. P. (1997). The truth about burnout: how organizations cause personal stress and what to do about it. San Francisco: Jossey-Bass.
- Maslach, C., Portoghese, I., Leiter, M.P., Galletta, M., Porru, F., D'Aloja, E., Finco, G., Campagna, M. (2018). Measuring Burnout Among University Students: Factorial Validity, Invariance, and Latent Profiles of the Italian Version of the Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS). *Front Psychol*, 9, 2105.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. ve Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Mello, Z. R., & Worrell, F. C. (2006). The Relationship of Time Perspective to Age, Gender, and Academic Achievement among Academically Talented Adolescents. *Journal for the Education of the Gifted*, 29, 271-289.
- Mousavy, S., and Nimehchisalem, V. (2014). Contribution of Gender, Marital Status, and Age to English Language Teachers' Burnout. *Advances in Language and Literary Studies; Footscray*, 6, 39-47.
- Naktiyok, A. ve Karabey, C. N. (2005). *"İşkoliklik ve Tükenmişlik Sendromu"*. İnternet'ten 20 Aralık 2012' de elde edilmiştir: <http://www.libf.atanuni.edu.tr>.
- Otacioğlu, G. S. (2008). Müzik öğretmenlerinde tükenmişlik sendromu ve etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 103-116.
- Özgen, H., Doğan S. (1997). Zaman Yönetiminde Yeni Yönetim ve Organizasyon Yaklaşımları, *Standard Dergisi*, 425, 136-145.
- Özgül, F. ve Atan, T. (2016). Öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi (ordu ili örneği). *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18-2.
- Öner, B. (2002). Self monitoring and future time orientation in romantic relationships. *The Journal of Psychology*, 136, 420-424.
- Öner-Özkan, B., (2004). Future time orientation in romantic relationships and the minding theory relating. *Social Behavior and Personality*, 32, 797- 804.
- Özdemir, İ. (2015). Fen ve teknoloji öğretmenlerinin mesleki tükenmişliğini etkileyen değişkenlerin yapay sinir ağı ile öngörüsü (zonguldak il örneği). Doktora tezi. Ahi evran üniversitesi. Kırşehir.
- Özdemir, M., (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zekaları ile yaşam doyumlarının incelenmesi. Atatürk Üniversitesi. Yüksek lisans tezi. Erzurum.
- Özkara, B. (2019). An Investigation into the Relationship between Turkish EFL Teachers' Self-Efficacy and Burnout Abstract. *Journal of Family, Counseling, and Education*, 4, 12-24.

- Öztürk, A. (2006). Okul öncesi öğretmenlerinin duygusal zekâ yetenekleri iş doyumları ve tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi. Konya.
- Öztürk, İ.H. (2011). Tarih öğretiminde anakronizm sorunu: Sosyal bilgiler ve tarih ders kitaplarındaki kurgusal metinler üzerine bir inceleme. *Sosyal Bilgiler Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, 2, 37-58.
- Padyap, M., Richter, J., Nygren, L. ve Ghazionur, M., (2013). Burnout among social workers in Iran: Relations to Individual characteristics and client violence. *Global Journal of Health Science*, 5, 142-150.
- Peker, R. (2002). Anaokulu, ilköğretim ve lise öğretmenlerinde mesleki tükenmişliğin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15, 319-331.
- Perlman, B. ve Hartman, E. A. (1982). *Burnout: Summary and future research. Human relations*, 35, 283-300.
- Petkoska, J. ve Earl, J. K. (2009). Understanding the influence of demographic and psychological variables on retirement planning. *Psychology and aging*, 24, 245.
- Pınar, H., (2018). Iğdır ili İngilizce öğretmenlerinin tükenmişliği. Yüksek lisans tezi. Kafkas Üniversitesi, Kars.
- Polatçı, S., (2007), Tükenmişlik sendromu ve tükenmişlik sendromuna etki eden faktörler (Gaziosmanpaşa Üniversitesi Akademik Personeli Üzerinde Bir Analiz). Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa üniversitesi, Sosyal bilimler enstitüsü, Tokat.
- Polatçı, S., Ardiç, K. ve Tınaz, Z. D. (2007). Tükenmişlik sendromu ve demografik özelliklerin tükenmişlik üzerine etkisi: Tokat orta öğretim kurumlarında bir analiz. *Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, Selçuk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, 7, 1-22.
- Potter, B. A. (1998). *Overcoming Job Burnout: How to Renew Enthusiasm for Work*, Ronin Publishing, California.
- Poyraz, K. ve Sürücüoğlu, H. (2015). İlk ve orta öğretim okul yöneticilerinde tükenmişlik (Kütahya il merkezi örneği). *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 44.
- Precin, Pat J. (2018). Past Negative Time Perspective as a Predictor of Grade Point Average in Occupational Therapy Doctoral Students, *The Open Journal of Occupational Therapy*, 10, 2168-6408.
- Rahman, S., Özer, F.D., Altan, S., Çam, F.S., Kutlu, N., Binatlı, A.Ö., Çamlar, M., ve Karadağ, A. (2015). Araştırma görevlilerinde tükenmişlik düzeyleri. *Türkiye Klinikleri J Med Ethics*, 23, 54-9.
- Randall, M. and Scott, W.A. (1988). Burnout, Job Satisfaciton and Job Performance, *Australian Psychologist*, 23, 335-347.
- Ricci Bitti P.E. and Rossi, V. (1988). *Vivere e progettare il tempo*. Milano: Franco Angeli.
- Robbins, S. P. (1999). *Organizational Behavior*, 8. Baskı, New Jersey, Prentice Hall.
- Ross, R. R., Altmaier, E. M. ve Russell, D. W. (1989). Job Stress, Social Support, and Burnout among Counseling Center Staff, *Journal of Counseling Psychology*, 36, 464-470.
- Sabbah, I. , Sabbah, H. , Sabbah, S., Akoum, H. and Droubi, N. (2012) Burnout among Lebanese nurses: Psychometric properties of the Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey (MBI-HSS). *Health*, 4, 644-652.
- Sabuncuoğlu, Z. (1996). *Örgütsel psikoloji*. Ezgi kitabevi yayınları, 2. Baskı. Bursa.

- Sağır, M. (2015). Öğretmenlerin örgütsel depresyon ve mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Turkish Journal of Education*, 4, 3.
- Sanna, L. J., Stocker, S. L. and Clarke, J. A. (2003). Rumination, imagination, and personality: Specters of the past and future in the present. In E. C. Chang & L. J. Sanna (Eds.), *Virtue, vice, and personality: The complexity of behavior* (pp. 105–124). Washington, DC: American Psychological Association.
- Sarıkaya, P., (2007). Tükenmişlik sendromunun kişilik özelliklerinden denetim odağı ile ilişkisi ve bir uygulama. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi. İstanbul.
- Schaufeli, W. B. ve Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. London: Taylor ve Francis.
- Schwab, R. L. and Iwanicki, E. F. (1982). Who are our burned out teachers? *Educational Research Quarterly*, 7(2), 5-16.
- Seferoğlu, S. S., Yıldız, H., ve Avcı Yücel, Ü. (2014). Öğretmenlerde tükenmişlik. Tükenmişliğin göstergeleri ve bu göstergelerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *TED Eğitim ve Bilim Dergisi*, 39, 348-364.
- Seğmenli, S. (2001). Rehber Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Semerçi, B. (2009). "Zaman Nedir?", Erişim: 15.04.2016, http://www.sabah.com.tr/Ekler/Cumartesi/Yazarlar/bsemerci/2009/11/21/zaman_nedir
- Sermon, J.M. (1994). The relationship of the dual role assignment to the level of perceived burnout by secondary teachers. *Dissertation Abstracts International*, 55, 2765.
- Shirom, A. (1989). Burnout in work organizations. C. L. Cooper ve I. Robertson (Ed.) *International Review of Industrial and Organizational Psychology*, 25-48. Chishester, UK: Wiley.
- Shores, K. ve Scott, D. (2007). The relationship of individual time perspective and recreation experience preferences. *Journal of Leisure Research*, 39, 2859.
- Smith, H.W. (1998). Hayatı ve zamanı yönetmenin 10 doğal yasası, Çeviren: Aslı Cingil Çelik. Rota yayın yapım tanıtım. İstanbul.
- Sobol-Kwapińska M., Jankowski, T., Przepiorka, A., Oinyshi, I., Sorokowski, P., Zimbardo P. (2018). What Is the Structure of Time? A Study on Time Perspective in the United States, Poland, and Nigeria. *Frontiers in Psychology*, 9, 1664-1078.
- Sofuoğlu, H. (2004). Düşüncenin sinematografik yapısı hareket-zaman ve görüntü. *Eskişehir Eğitim Sağlık ve Bilimsel Araştırma Vakfı Yayınları*, 106-107
- Soykan, Ö. (2003). Saatsiz Yaşanır mı? Zamanın kitabı. ed. Levent Sayılı.Yazı-Görüntü-Ses Yayınları. İstanbul. 13-27.
- Spring, G., Clark, J. C., and Whitt-Woosley, A. (2007). Compassion fatigue, compassion satisfaction, and burnout: Factors impacting a professional's quality of life. *Journal of Loss and Trauma*, 12, 259-280.
- Strathman, A., Gleicher, F., Boninger, D.S., Edwards, C.S. (1994). The consideration of future consequences: Weighing immediate and distant outcomes of behavior. *Journal of Personality and Abnormal Psychology*, 66, 742–752.
- Sucuoğlu, B., N. Kuloğlu, N. (1996). Özürlü çocuklarla çalışan öğretmenlerde tükenmişliğin değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11, 44-60.

- Suran, Bernard G. ve Edward P. Sheridan (1985), "Management of burnout: Training psychologists in professional life span perspectives", *Professional Psychology: Research&Practice*, 16(6), 741-752.
- Sürgevil, O., (2006). Çalışma hayatında tükenmişlik sendromu tükenmişlikle mücadele teknikleri. Nobel Yayıncılık. Ankara.
- Szigeti, R., Balázs, N., Bikfalvi, R., Urbán, R. (2017). Burnout and depressive symptoms in teachers: factor structure and construct validity of the Maslach Burnout inventory-educators survey among elementary and secondary school teachers in Hungary. *Stress and Health*, 33, 530-539.
- TDK Güncel Türkçe sözlük, (2016), [http://www.tdk.gov.tr/index.php?https://www.academia.edu/2635438/Zaman_Felsefesine_Giri%C5%9F\(DOC\)](http://www.tdk.gov.tr/index.php?https://www.academia.edu/2635438/Zaman_Felsefesine_Giri%C5%9F(DOC)) Zaman Felsefesine Giriş | Abdullah Basaran - Academia.edu
- Tengilimoğlu, D., Tutar, H., Altınöz, M., Öztürk Başpınar, N., Erdönmez, C. (2003). Zaman yönetimi, (Editör: Hasan Tutar), Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Terzi, Y. ve Sağlam, V. (2008). Araştırma görevlilerinin mesleki tükenmişlik durumu. *e-Journal of New World Sciences Academy*. 3, 52-58.
- Tetik, H., Ercengiz, M. ve Polat, S., (2012). Öğretmenlerin mesleki tükenmişliklerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 152-173.
- Topakkaya A. (2012). Zaman kavramı bağlamında platon-aristoteles karşılaştırması, *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 13, 219-231.
- Topaloğlu, M., Koç, H., Yavuz, E. (2007). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Kamu-İş Dergisi*, 9, 31-52.
- Trommsdorff, G. (1983). Future orientation and socialization. *International Journal of Psychology*, 18, 381-406.
- Tuğrul, B. ve Çelik, E. (2002). Normal çocuklarla çalışan anaokulu öğretmenlerinde tükenmişlik. *The On-Line Version Of Journal Of Qafqaz University*, 9. Erişim:<http://www.qafqaz.edu.az/journal/index00.html>, 24.12.2004.
- Tümkiye S., Uştü H. (2016). Tükenmişliğin mesleğe bağlılıkla ilişkisi: sınıf öğretmenleri üzerine bir araştırma, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12, 272-289
- Tümkiye, S. (1996). Öğretmenlerdeki tükenmişlik görülen psikolojik belirtiler ve başa çıkma davranışları. Doktora tezi. Çukurova üniversitesi. Adana.
- Türker, P. (2007). İlköğretim 1. Kademe öğretmenlerinde algılanan problem davranış düzeyleri ve bazı sosyo demografik değişkenlere göre tükenmişliğin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Çukurova üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü. 101. Adana.
- Uzun, Ş. (2015). Klasik Türk şiirinde Şeb-i Yelda. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 34, 353-370.
- Weisberg, J. and Sagie, A. (1999). "Teachers' Physical, Mental and Emotional Burnout: Impact on Intention to Quit". *The Journal of Psychology*, 133, 333-339.
- Weiskopf, P. E. (1980). Burnout among teachers of exceptional children. *Exceptional Children*, 47, 18-23.
- Wickramasinghe, N.D., Dissanayake, D.S., Abeywardena, G.S., (2018). Validity and reliability of the Maslach Burnout Inventory-Student Survey in Sri Lanka. *BMC Psychol*, 6, 40359-018-0267-7.

- Wills, T.A., Sandy, J.M., Yaeger, A.M. (2001). Time perspective and early- onset substance use: A model based on stress-coping theory. *Psychology of Addictive Behaviors*, 15, 118.
- Worrell, F. C., & Mello, Z. R. (2007). The Reliability and Validity of Zimbardo Time Perspective Inventory Scores in Academically Talented Adolescents. *Educational and Psychological Measurement*, 67, 487-504.
- Yardımcı, V. (1995). Örgütsel yaşamda tükenmişlik duygusu doktor ve hemşirelerin tükenmişlik duygularını belirlemeye yönelik bir araştırma. Yüksek lisans tezi. İstanbul üniversitesi, İstanbul.
- Yarış, M. (2016). Fen ve teknoloji öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (İstanbul ili Kadıköy, Ataşehir ve Sancaktepe ilçeleri örneği) Yüksek lisans tezi. Yeditepe üniversitesi. İstanbul.
- Yaşın F. (2013). Çalışanlarda zaman yönelimine bağlı olarak iş ve ilişki doyumsuzluğuna verilen tepkiler, Yüksek lisans tezi. Ankara üniversitesi, Ankara.
- Yazıcı, N.A. (2016). Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin zaman algıları ile spordaki başarı düzeylerinin araştırılması. Doktora tezi. Dumlupınar üniversitesi. Kütahya.
- Yıldırım, F. (1996). Banka çalışanlarında iş doymu ve algılanan rol çatışması ile tükenmişlik arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi. Hacettepe üniversitesi. Ankara.
- Yıldırım, S. (2007). Anaokulu öğretmenlerinde tükenmişlik düzeyi ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi. Yeditepe üniversitesi, İstanbul.
- Yıldırım, U. (2016). Sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyi ile sınıf yönetimi arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi. İstanbul Aydın üniversitesi. İstanbul.
- Yıldız, E. (2012). Mesleki tükenmişlik ve rehber öğretmenler üzerine bir araştırma, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 33, 37-61.
- Zaibi, M., Souissi, W. and Azaiez, F. (2016). Job Burnout of the Administrative Staff in Tunisia. *The swedish journal of scientific research*, 3,11.
- Zimbardo, P. and Boyd, J. (2008). The time paradox: The new psychology of time that will change your life. New York, NY, US: Free Press.
- Zimbardo, P. G., Keough, K. A., and Boyd, J. N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Individual Differences*, 23(6), 1007-1023.
- Zimbardo, P.G. and Boyd, J.N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77 (6), 1271-1288
- Zimbardo, P.G. and Boyd, J.Z. (2018). The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life. (Zaman Paradoksu: Hayatınızı Değiştirecek Yeni Zaman Psikolojisi) Çevirmen: Tolga Yalur. Erişim: <https://www.kitapyurdu.com/kitap/zaman-paradoksu-hayatinizi...zaman.../483528.html>
- Zimbardo, P.G., Haney, C., Banks, W.C. and Jatile, D. (1973). Themindisa formidable jailer : A Pirandellian prison. *The New York Times Magazine*, 6, 38-60.

EK LİSTESİ

Ek-1: Kişisel Bilgi Formu

Ek-2: Zimbardo Zaman Algıları Envanteri

Ek-3: Maslach Tükenmişlik Ölçeği

Ek-4: Milli Eğitim İzin Formu



EKLER

EK-1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Saygıdeğer Meslektaşım,

Fizik öğretmenlerinin zaman algıları ve tükenmişlik hakkındaki görüşlerinin konu alındığı bu ölçekler için değerli zamanınızı ayırıp katkıda bulunursanız memnun kalacağım. Vereceğiniz cevaplar ve kimliğinizle ilgili kişisel bilgiler kesinlikle bilimsel amaçlı kullanılacak ve bunun başka bir yerde paylaşılması söz konusu olmayacaktır. Duygu ve düşüncelerinize göre ölçekte bulunan kutucukları işaretleyerek yanıtlayınız. Lütfen size uygun olan cevabı boş bırakmayacak şekilde işaretleyiniz. Zaman ayırdığınız için teşekkür ederim.

Filiz KAYA

Fizik Öğretmeni, Yüksek Lisans Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİLER

Sizin için uygun olan kutucuğu (X) şeklinde işaretleyiniz.

- 1.Cinsiyetiniz: Erkek () Kadın ()
- 2.Mesleki Kıdeminiz (Yıl) : 1-5 () 6-10 () 11-15 () 16-20 () 21+ ()
- 3.Eğitim Durumunuz: Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora ()
- 4.Mezun Olduğunuz Fakülte: Eğitim Fakültesi () Fen Fakültesi () Diğer ()
- 5.Çalıştığınız Okul Türü:
Fen Lisesi () Anadolu Lisesi () Meslek Lisesi () Diğer ()
- 6.Çalıştığınız Okul: Özel okul () Devlet okulu ()
7. Medeni Durum: Evli () Bekar ()

EK-2. ZİMBARDO ZAMAN ALGILARI ENVANTERİ (ZTPI)

- (1)Benim için hiç doğru değil (2)Benim için doğru değil (3)Kararsızım (4)Benim için Doğru (5)Benim için çok doğru

	1	2	3	4	5
1. Kişinin, arkadaşlarıyla eğlenmek üzere bir araya gelmesinin, yaşamdaki en keyifli olaylardan birisi olduğuna inanıyorum.					
2. Tanıdık çocukluk manzaraları, sesleri ve kokuları bir sürü harika anıyı geri getirir.					
3. Kader, yaşamımdaki pek çok şeyi belirler.					
4. Yaşamda neleri farklı yapmalıydım diye sık sık düşünürüm.					
5. Kararlarım, çoğunlukla etrafımdaki insanlardan ve olaylardan etkilenir.					
6. Bir günün, o günün sabahında planlanması gerektiğine inanırım.					
7. Geçmişim hakkında düşünmek beni mutlu eder.					
8. İçimden geldiği gibi davranırım.					
9. Eğer işler zamanında hallolmazsa, bunu dert etmem.					
10. Bir şeyi başarmak istediğim zaman, hedefler koyar ve o hedeflere ulaşmanın yollarını belirlerim.					
11. Geçmişime baktığımda hatırlanacak iyi şeylerin kötü şeylerden daha fazla olduğunu görüyorum.					
12. Sevdiğim bir müziği dinlerken zamanın farkına varmam.					
13. Yarına hazır olması gereken işleri ve gerekli diğer şeyleri yapmak, bu gece eğlenmekten önce gelir.					
14. Her şey olacağına varacağı için benim ne yaptığım pek de önemli değildir.					
15. Eskiden yaşamın nasıl olduğuna ilişkin öykülere bayılırım.					
16. Eski acı deneyimler kafamda durmadan tekrarlanır durur.					
17. Yaşamımı olabildiğince dolu dolu ve günü gününe yaşamaya çalışırım.					
18. Randevularıma geç kalmaktan rahatsız olurum.					
19. Mümkün olsaydı her günümü sanki son günümüş gibi yaşardım.					
20. Geçirdiğim iyi zamanların mutlu anıları hemen aklıma gelir.					

(1)Benim için hiç doğru değil (2)Benim için doğru değil (3)Kararsızım (4)Benim için Doğru (5)Benim için çok doğru

	1	2	3	4	5
21. Dostlarıma ve yetkililere karşı olan sorumluluklarımı zamanında yerine getiririm.					
22. Geçmişte, reddedilmeye ve kullanılmaya ilişkin payıma düşeni aldım.					
23. Kararlarımı, o an kafama estiği gibi alırım.					
24. Planlamaktansa, her günü olduğu gibi yaşarım.					
25. Geçmişim, düşünmek istemediğim hoş olmayan hatıralarla dolu.					
26. Yaşamıma heyecan katmak çok önemlidir.					
27. Geçmişte, bugün silebilmeyi istediğim hatalar yaptım.					
28. Yaptığın işten keyif almanın, işin zamanında bitirilmesinden daha önemli olduğunu düşünüyorum.					
29. Çocukluğuma özlem duyarım.					
30. Bir karar vermeden önce, artılarla eksileri tartarım.					
31. Risk almak yaşamımı sıkıcı olmaktan kurtarır.					
32. Yaşamın nereye gittiğine odaklanmaktansa, yaşam yolculuğunun kendisinin tadını çıkarmak benim için daha önemlidir.					
33. Olaylar nadiren beklediğim gibi gerçekleşir.					
34. Gençliğimin tatsız görüntülerini unutmak, benim için çok zordur.					
35. Eğer amaçlara, sonuçlara ya da ürünlere odaklanmak zorunda kalırsam, yaptığım işin sürecinden ve akışından keyif alamam.					
36. Bugünümünden keyif alırken bile, kendimi benzer geçmiş deneyimlerimle karşılaştırmalar yaparken bulurum.					
37. Her şey o kadar çok değişiyor ki, gelecek için gerçekten bir plan yapılamaz.					
38. Yaşamım, benim dışındaki şeyler tarafından kontrol ediliyor.					
39. Nasıl olsa elimden bir şey gelmeyeceği için, gelecek hakkında kaygılanmanın âlemi yok.					
40. İstikrarlı şekilde ilerleyerek, işleri zamanında bitiririm.					
41. Aile üyeleri eskiden yaşamın nasıl olduğundan bahsettiklerinde sıkılırım.					
42. Yaşamıma heyecan katmak için risk alırım.					
43. Yapılacak işler listesi hazırlarım.					
44. Aklımın sesinden çok, kalbimin sesini dinlerim.					
45. Yapılması gereken işler varsa, beni yolumdan ayıracak şeylere karşı koyabilirim.					
46. Anın heyecanıyla sürüklenir giderim.					
47. Yaşam bugün çok karmaşık; geçmişin basit yaşamını tercih ederdim.					
48. Davranışlarını tahmin edebildiğim arkadaşlardan çok, anlık ve içten geldiği gibi davranan arkadaşları tercih ederim.					
49. Aile geleneklerini ve düzenli olarak tekrarlanan aile toplantılarını severim.					
50. Geçmişte başıma gelen kötü şeyler hakkında düşünürüm.					
51. Eğer ilerlememe yardım edecekse, zor ve ilgimi çekmeyen işleri yapmaya devam ederim.					
52. Kazandığımı, yarının güvenliği için saklamaktansa bugünün keyfi için harcamak daha iyidir.					
53. Genellikle şans, sıkı çalışmaktan daha çok kazandırır.					
54. Yaşamımda hep kaçırdığım güzellikleri düşünürüm.					
55. Yakın ilişkilerimin tutkulu olmasını isterim.					
56. Her zaman çalışmalarımı tamamlamaya yetecek zamanım olacaktır.					

EK-3. MASLACH TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ

(1)Benim için hiç doğru değil (2)Benim için doğru değil (3)Kararsızım (4)Benim için Doğru (5)Benim için çok doğru

1.“Öğretmenlikten duygusal olarak uzaklaşmış hissediyorum.”	1	2	3	4	5
2.“İşgününün sonunda kendimi bitkin hissediyorum.”	1	2	3	4	5
3.“Sabah kalkıp yeni bir işgünü ile karşılaşmak zorunda kaldığımda kendimi yorgun hissediyorum.”	1	2	3	4	5
4.“Öğrencilerimin pek çok şey hakkında neler hissettiklerini anlayabilirim.”	1	2	3	4	5
5.“Bazı öğrencilere sanki bir objeymiş gibi davrandığımı hissediyorum.”	1	2	3	4	5
6.“Bütün gün öğrencilerle uğraşmak benim için gerçekten bir gerginliktir.”	1	2	3	4	5
7.“Öğrencilerimin sorunlarıyla etkili bir şekilde ilgilenirim.”	1	2	3	4	5
8.“Öğretmenliğin beni tükettiğini hissediyorum.”	1	2	3	4	5
9.“Öğretmen olarak öğrencilerimin yaşamlarını olumlu yönde etkilediğimi hissediyorum.”	1	2	3	4	5
10.“Öğretmenliğe başladığımdan beri öğrencilere karşı daha çok duyarsızlaştım.”	1	2	3	4	5
11.“Öğretmenliğin beni duygusal olarak katılaştırdığını düşünüyorum.”	1	2	3	4	5
12.“Kendimi çok enerjik hissediyorum.”	1	2	3	4	5
13.“Öğretmenlik mesleğinin beni hayal kırıklığına uğrattığını düşünüyorum.”	1	2	3	4	5
14.“Öğretmenlikte iş yükünün fazla olduğunu düşünüyorum.”	1	2	3	4	5
15.“Bazı öğrencilerin başına gelenler gerçekten umurumda değil.”	1	2	3	4	5
16.“Öğrencilerle çalışıyor olmak bende çok fazla strese neden oluyor.”	1	2	3	4	5
17.“Öğrencilerimle rahat bir çalışma atmosferi kolayca sağlayabilirim.”	1	2	3	4	5
18.“Öğrencilerimle iç içe gerçekleştirdiğim bir çalışmadan sonra kendimi ferahlamış hissediyorum.”	1	2	3	4	5
19.“Öğretmenlikte pek çok kayda değer şey başardım.”	1	2	3	4	5
20.“Öğretmenliğe daha fazla dayanamayacakmışım gibi hissediyorum.”	1	2	3	4	5
21.“İşimde duygusal sorunları bir hayli soğukkanlılıkla hallederim.”	1	2	3	4	5
22.“Öğrencilerin bazı problemlerinden dolayı beni suçladıklarını hissediyorum.”	1	2	3	4	5



T.C.
DİYARBAKIR VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 30769799-604.02-E.21868391
Konu : Anket Uygulama İzni (Filiz KAYA)

15/11/2018

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 22/08/2017 tarih ve 12607291 sayılı 2017/25 Nolu Genelgesi
b) Dicle Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünün 30.10.2018 tarih ve 21313 sayılı yazısı.

Dicle Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi Anabilim Dalı Fizik Eğitimi Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Filiz KAYA'nın "**Fizik Öğretmenlerinin Zaman Alguları İle Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" konulu anket çalışmasını 20.11.2018 - 26.04.2019 tarihleri arasında İlimiz İlçelerine bağlı Liselerde görev yapan Fizik Öğretmenlerine uygulamak istediği ilgi (b) yazıda belirtilmektedir.

Söz konusu araştırma çalışmasının Okul Müdürlerinin gözetiminde ve sorumluluğunda gönüllülük esasına bağlı olarak, eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Hasan ASLAN
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR

<...>

Hacı Hasan GÖKPINAR

Vali a.

Vali Yardımcısı

Eki:

1 Araştırma Değerlendirme Formu

2 Tez Önerisi



T.C.
DİYARBAKIR VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 30769799-604.02-E.21939290
Konu : Araştırma İzni (Filiz KAYA)

16.11.2018

DICLE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)
DİYARBAKIR

İlgi : 30.10.2018 tarih ve 21313 sayılı yazınız.

Üniversitenizin Eğitim Bilimler Enstitüsü Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi Anabilim Dalı Fen Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi Filiz KAYA'nın "**Fizik Öğretmenlerinin Zaman Alguları ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" konulu araştırma çalışması ile ilgili, Valilik Makamından alınan 15/11/2018 tarih ve 2186891 sayılı onay örneği ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinize arz ederim.

Metin DİREK
Müdür a.
İl Milli Eğitim Müdür Yardımcısı

EKİ:

- 1- Onay Yazısı (1 Sayfa)
- 2- Araştırma-Değerlendirme Formu (1 Sayfa)



T.C.
DİYARBAKIR VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 30769799-604.02-E.21939473
Konu : Araştırma İzni (Filiz KAYA)

16.11.2018

..... KAYMAKAMLIĞINA
(İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne)

Dicle Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi Anabilim Dalı Fizik Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Filiz KAYA'nın İlimiz İlçelerine bağlı Liselerde görev yapan Fizik Öğretmenlerine yönelik yapmak istediği "**Fizik Öğretmenlerinin Zaman Algıları İle Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" konulu araştırması çalışması ile ilgili Valilik Makamından alınan 15/11/2018 tarih ve 21868391 sayılı onay örneği ilişikte gönderilmiştir.

Söz konusu çalışmasının Okul Müdürlerinin gözetiminde ve sorumluluğunda gönüllülük esasına bağlı olarak, eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde yapılmasını ve ilgili okullara bilgi verilmesini rica ederim.

Metin DİREK
Vali a.
Milli Eğitim Müdür Yardımcısı

EK:

- 1- Onay Yazısı (1 Sayfa)
- 2- Araştırma-Değerlendirme Formu

DAĞITIM:

17 İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne

ÖZGEÇMİŞ

1988 yılında Diyarbakır İlinde doğdum. İlk ve Orta Öğrenimimi Diyarbakır İlinde tamamladıktan sonra, 2008 yılında Dicle Üniversitesi Fizik Öğretmenliği Lisans Programında okumaya hak kazandım. 2013 yılında Fizik Öğretmenliği Lisans Programından mezun oldum. 2016 yılında Dicle Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde Yüksek Lisans Programını okuma hakkı kazandım.

