

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
İLKÖĞRETİM ANABİLİM DALI
SINIF EĞİTİMİ BİLİM DALI

ÖZEL EĞİTİM ALANINDA GÖREV YAPAN SINIF
ÖĞRETMENLERİNİN TÜKENMİŞLİK VE YAŞAM
DOYUMLARININ İNCELENMESİ

MEHMET KARABAŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Sabahattin ÇİFTÇİ

KONYA 2018




T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin	Adı Soyadı	Mehmet KARABAŞ
	Numarası	128302031052
	Ana Bilim Dalı	İlköğretim
	Bilim Dalı	Sınıf Eğitimi
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tezin Adı	Özel Eğitim Alanında Görev Yapan Sınıf Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.


23/11/2018
Mehmet KARABAŞ /



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Mehmet KARABAŞ
	Numarası	128302031052
	Ana Bilim Dalı	İlköğretim
	Bilim Dalı	Sınıf Eğitimi
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Sabahattin ÇİFTÇİ
	Tezin Adı	Özel Eğitim Alanında Görev Yapan Sınıf Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan Özel Eğitim Alanında Görev Yapan Sınıf Öğretmenlerinin Tükenmişlik Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi başlıklı bu çalışma 23/11/2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

	Ünvanı Adı Soyadı	İmza
Danışman	DOÇ. DR. Sabahattin ÇİFTÇİ	
Jüri Üyesi	PROF. DR. İsa KORKMAZ	
Jüri Üyesi	DR. ÖĞR. ÜY. Hüseyin SERÇE	

ÖNSÖZ

Araştırmanın her aşamasında yardımlarını esirgemeyerek yol gösteren ve destek olan, kendisinden çok şey öğrendiğim değerli hocam Doç. Dr. Sabahattin ÇİFTÇİ ye,

Araştırmanın veri toplama aşamasında gönüllü olarak yardımcı olan tüm meslektaşlarıma,

Desteklerini her zaman hissettiğim eşime ve çocuklarıma sonsuz teşekkür ederim



Öğrencinin	Adı Soyadı	MEHMET KARABAŞ
	Numarası	128302031052
	Ana Bilim Dalı	İlköğretim
	Bilim Dalı	Sınıf Eğitimi
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Doç.Dr. Sabahattin ÇİFTÇİ
	Tezin Adı	Özel Eğitim Alanında Görev Yapan Sınıf Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi

ÖZET

Yapılan bu araştırmada, özel eğitim alanında görev yapan sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeylerinin, cinsiyet, görev yaptığı yerleşim yeri, mesleği isteyerek seçip seçmeme değişkenleri ve tükenmişlik ile yaşam doyumu arasındaki ilişki açılarından incelenmiştir. Katılımcılar Konya merkez ilçeleri ve 31 ilçede bulunan hedef kitlenin tamamı çalışma grubuna dâhil edilmiştir. Araştırmada 119 erkek 91 kadın katılımcıdan veri alınmıştır. Veriler kişisel bilgi formu, Kopenhag Tükenmişlik Envanteri ve Yaşam Doyumu Envanteri ile toplanmıştır.

Katılımcıların işle ilgili tükenmişlik alt boyutunda orta düzeyde tükenmişlik yaşadığı görülmektedir. Tükenmişlik üzerinde, değişkenlerden cinsiyet değişkenine bakıldığında, erkeklerin ve kadınların tükenmişlik bakımından benzer özellikler gösterdiği, kişisel tükenmişlikte kadınların daha çok tükenmişlik yaşadıkları, mesleğini isteyerek seçip seçmeme değişkeninde anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Ancak, mesleğini isteyerek seçenlerin işle ilgili tükenmişlik yaşadığı, mesleğini zorunlu seçenlerin ise kişisel tükenmişlik ve müşteri (öğrenci) tükenmişlik yaşadığı görülmektedir. Görev yapılan yerleşim yeri değişkeninde anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Yaşam doyumu envanteriyle toplanan verilerde, katılımcılar yaşamdan orta düzeyde bir doyum almaktadır. Cinsiyet değişkeninin yaşam doyumu üzerindeki

etkisine bakıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır. Kadınların erkeklere göre yaşamdan daha yüksek doyum aldıkları görülmektedir. Mesleğini isteyerek seçip seçmeme değişkenine baktığımızda sonuçların anlamlı farklılık yaratmadığı görülmektedir. Veriler ışığında mesleğini isteyerek seçenlerin yaşamdan aldıkları doyumun yüksek çıktığı görülmüştür. Görev yapılan yerleşim yeri değişkenine baktığımızda, istatistiksel olarak bu farklılıkların anlamlı düzeyde bir fark yaratmadığı görülmektedir. İl merkezlerinin ilçe ve kırsal bölgelere göre katılımcıların daha az yaşam doyumunu yaşadığı görülmüştür.

Tükenmişlik ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye bakıldığında, bireylerde tükenmişlik arttıkça yaşam doyumunun azalmakta olduğu görülmüştür. Yani aralarında negatif bir ilişki vardır.

Anahtar Kelimeler: Kopenhag Tükenmişlik Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Sınıf Öğretmenliği, Özel Eğitim

Öğrencinin	Adı Soyadı	MEHMET KARABAŞ
	Numarası	128302031052
	Ana Bilim Dalı	İlköğretim
	Bilim Dalı	Sınıf Eğitimi
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Doç.Dr. Sabahattin ÇİFTÇİ
	Tezin İngilizce Adı	Examination of te Burnout and Life Stisfaction of the Teachers in the Field of Special Education

SUMMARY

In this scientific research, the level of burnout and life satisfaction of the classroom teachers of special education were examined from the perspective of gender, place of employment and variables of willingness to choose or not their job. It is a quantitative research and survey model is preferred. The universe is composed of classroom teachers in special education schools and institutions in Konya. Information was obtained from 119 male and 91 female teachers. The data were collected through a Personal Information Form, Copenhagen Burnout Inventory and Life Satisfaction Inventory.

According to the collected data with life satisfaction inventory, it is seen that teachers have a medium-level satisfaction from life. When we look at the gender variables on burnout, it is seen that men and women have similar characteristics in terms of personal, work and customer (student) burnout.

When we look at the variable of the residence where the duty is made, it is seen that the life satisfaction is the least in the provincial centers and that these differences are not meaningful statistically.

We did not find a significant difference between the variable of teachers' willingness to select their occupation. Occasionally those who voluntarily choose their profession have experienced more burnout related to work, while those who are forced to choose their profession have more personal burnout and customers (student) burnout. As a result, the life satisfaction decreases as the burnout increases in the individuals. So there is a negative relationship between them.

Key words: Copenhagen Burnout Inventory, Life Satisfaction Inventory, Classroom Teacher Education, Special Education

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1	1
GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu	1
1.2.Araştırmanın Amacı	4
1.3.Araştırmanın Önemi	5
1.4. Sayıtlar	6
1.5. Sınırlılıklar	6
1.6. Tanımlar	7
1.6.1. Sınıf Öğretmenliği	7
1.6.2. Özel Eğitim Öğretmenliği	7
1.6.3. Tükenmişlik (Burnout)	7
1.6.4. Yaşam Doyumu	7
BÖLÜM II	8
ALANYAZIN TARAMASI İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR	8
2.1 Özel Eğitim	8
2.1.1 Tarihsel Gelişim	9
2.1.1.1. 1950 Sonrası Türkiye’deki Özel Eğitim Hizmetleri	9
2.1.1.2. 1980 Sonrası Yeni Neo-Liberal Dönemde Türkiye’deki Özel Eğitim Hizmetleri.....	10
2.1.1.3. 2000 Sonrası Türkiye’deki Özel Eğitim Hizmetleri	11
2.1.2. Ülkemizde Özel Eğitim Kurumları	12
2.1.2.1. Ayrı Okullarda/Kurumlarda Özel Eğitim Uygulamaları.....	12
2.1.2.2. Genel Eğitim Okulları Bünyesinde Özel Eğitim Uygulamaları.....	13
2.2.Tükenmişlik	13
2.2.1. Tükenmişlik Kavramı	13
2.2.2. Tükenmişlikle İlgili Kavramlar	17
2.2.2.1.Stres.....	17
2.2.3. Tükenmişlik Nedenleri	18
2.2.3.1. Kişisel Nedenler	20

2.2.3.2. Çevresel Nedenler	20
2.2.4. Tükenmişliğin Belirtileri	22
2.2.4.1. Fiziksel Belirtiler.....	22
2.2.4.2. Davranışsal Belirtiler	23
2.2.4.3. Psikolojik-Duygusal Belirtiler	23
2.2.5. Tükenmişliğin Evreleri	24
2.2.6. Tükenmişliğin Sonuçları	25
2.2.6.1. Stres belirtileri	26
2.2.6.2. İş hayatına etkileri	26
2.2.6.3. Kararsızlık	27
2.2.6.4. Yorgunluk belirtileri.....	27
2.2.6.5. Davranış bozuklukları	27
2.2.7. Tükenmişlik Modelleri	27
2.2.7.1. Rotter'ın Denetim Odağı Modeli	27
2.2.7.2. Freudenberger' in Tükenmişlikle İlgili Görüşleri	28
2.2.7.3. Maslach' ın Tükenmişlikle İlgili Görüşleri.....	28
2.2.7.4. Perlman ve Hartman'ın Tükenmişlikle İlgili Görüşleri	30
2.2.7.5. Meier'in Tükenmişlikle İlgili Görüşleri.....	31
2.2.7.6. Suran ve Sheridan'ın Tükenmişlikle İlgili Görüşleri	33
2.2.7.7. Cherniss'in Tükenmişlikle İlgili Görüşleri	35
2.2.7.8. Pines'in Tükenmişlikle İlgili Görüşleri.....	35
2.2.7.9. Gaines ve Jermier'in Tükenmişlikle İlgili Görüşleri	36
2.2.8. Tükenmişlik Olgusu İle Başa Çıkma Yolları	36
2.2.8.1. Bireysel Açıdan Başa Çıkma Yöntemleri	37
2.2.8.2. Bireysel Düzeyde Tükenmişlik İle Mücadele Yolları.....	37
2.2.9. Öğretmenlerde Tükenmişlik	40
2.3. Yaşam Doyumu	44
2.3.1. Yaşam Doyumunun Önemi	48
2.3.2. Yaşam Doyumu Boyutları	50
2.3.2.1. Öznel Ve Nesnel Yaşam Doyumu Göstergeleri.....	50
2.3.3. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	51
2.3.4. Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Değişkenler	52
2.3.4.1. Yaş.....	52
2.3.4.2. Cinsiyet	53
2.3.4.3. Çalışma ve İş	53
2.3.4.4. Eğitim.....	53
2.3.4.5. Arkadaş ve Çevre	53
2.3.4.6. Evlilik ve Aile	53
2.3.4.7. Din.....	54
2.3.4.8. Kişilik.....	54

2.3.4.9.Maddi Olanaklar.....	54
2.3.4.10.Ruhsal Veya Fiziksel Problemler.....	55
2.3.5. Yaşam Doyumu Kavramının Tarihsel Gelişimi	55
2.3.6. Kuramlar	56
2.3.6.1. Tavandan - Tabana Ve Tabandan - Tavana Kuramları	56
2.3.6.2.Duyuşsal, Bilişsel Ve Birleşik Kuramlar	58
2.3.6.3. Sonuç Ve Süreç Kuramları.....	60
2.3.6.4. Gereksinim (Ereksel) Kuramlar	62
2.3.7. Öğretmenlerde Yaşam Doyumu	63
2.4. İlgili Yayın Ve Araştırmalar	64
2.4.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	64
2.4.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	67
BÖLÜM III.....	73
YÖNTEM	73
3.1. Araştırmanın Modeli	73
3.1.1. Nicel Araştırma Yöntemi:	73
3.1.2. Survey tarama modeli:.....	73
3.2. Çalışma Grubu	74
3.3. Verileri Toplama Aracı	75
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu:	75
3.3.2. Kopenhag Tükenmişlik Ölçeği.....	75
3.3.2.1. Ölçeğin Geliştirilmesi Ve Özellikleri.....	75
3.3.2.2. Kopenhag Tükenmişlik Ölçeği 'ne Yönelik Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmaları	77
3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği	82
3.3.3.1. Ölçeğin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmaları	82
3.3.4. Verilerin Toplanması:.....	83
BÖLÜM IV	84
4.1. Bulgular	84
4.2. 1.Alt Problem: Özel eğitim okul ve kurumlarında, alan değişikliği yoluyla özel eğitim öğretmenliğine geçen sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri nedir	84

4.3. 2. Alt Problem: Özel eğitim okul ve kurumlarında, sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri aşağıdaki değişkenler açısından farklılaşmakta mıdır ...	85
4.3.1. Cinsiyet.....	85
4.3.2. Mesleğini isteyerek seçip seçmemesi	86
4.3.3. Görev yapılan yerleşim yeri açısından	88
4.4. 3.Alt Problem: Özel eğitim okul ve kurumlarında çalışan, alan değişikliği yoluyla özel eğitim öğretmenliğine geçen sınıf öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyi nedir	89
4.5. 4.Alt Problem: Özel eğitim okul ve kurumlarında çalışan sınıf öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyleri aşağıdaki değişkenler açısından farklılaşmakta mıdır	89
4.5.1. Cinsiyet.....	89
4.5.2. Mesleğini İsteyerek Seçip Seçmemesi	90
4.5.3. Görev yapılan yerleşim yeri açısından	90
4.6. 5.Alt Problem: Özel eğitim okullarında çalışan, alan değişikliği yoluyla özel eğitim öğretmenliğine geçen sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyi ve yaşam doyumu düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır	91
BÖLÜM V	91
5.1. Tartışma ve Sonuçlar.....	91
5.1.1 1.Alt Problem; Özel eğitim okul ve kurumlarında, alan değişikliği yoluyla özel eğitim öğretmenliğine geçen sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri nedir?	91
5.1.2. 2.Alt Problem: Özel eğitim okul ve kurumlarında, sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri aşağıdaki değişkenler açısından farklılaşmakta mıdır?	92
5.1.2.1. Cinsiyet değişkeni	92
5.1.2.2. Mesleğini İsteyerek Seçip Seçmeme Değişkeni	93
5.1.2.3. Görev Yapılan Yerleşim Yeri Değişkeni	94
5.1.3. 3 Alt problem; Özel eğitim okul ve kurumlarında çalışan, alan değişikliği yoluyla özel eğitim öğretmenliğine geçen sınıf öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyi nedir?	95
5.1.4. 4.Alt Problem; Özel eğitim okul ve kurumlarında çalışan sınıf öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyleri aşağıdaki değişkenler açısından farklılaşmakta mıdır?	96
5.1.4.1. Cinsiyet Değişkeni	96
5.1.4.2. Mesleğini İsteyerek Seçip Seçmeme Değişkeni	97
5.1.4.3. Görev Yapılan Yerleşim Yeri Değişkeni	98

5.1.5. 5.Alt Problem: Özel eğitim okullarında çalışan, alan değişikliği yoluyla özel eğitim öğretmenliğine geçen sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyi ve yaşam doyumu düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?	98
5.2. Öneriler.....	99
5.2.1. Öneriler:.....	99
5.2.2. Bu konuda araştırma yapacaklara öneriler:	100
5.3. Kaynakça	101
5.4. EK-1	118
5.5.EK-2	121



KISALTMALAR

MTÖ : Maslach Tükenmişlik Ölçeği

KTÖ : Kopenhag Tükenmişlik Ölçeği

PUMA : Motivasyon ve iş çalışması için Danimarka tükenmişlik çalışması



TABLOLAR LİSTESİ

TABLO 1: Kişisel Bilgiler Formundan Çalışma Grubu Hakkında Bilgiler Tablosu	74
TABLO 2: Kopenhag Tükenmişlik Ölçeğinin Güvenilirlik Sonuçları.....	81
TABLO 3: Tanımlayıcı İstatistikler	84
TABLO 4: Değişkenlere İlişkin Shapiro-Wilk Sonuçları	84
TABLO 5: Cinsiyet Göre Kişisel Tükenmişlik Ve İşle İlgili Tükenmişlik Puan Ortalamalarına İlişkin T Testi Sonuçları.....	85
TABLO 6: Cinsiyete Göre Müşteri İle İlgili Tükenmişlik Puan Ortalamalarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	85
TABLO 7: Mesleği Seçim Şekline Göre Kişisel Tükenmişlik Ve İşle İlgili Tükenmişlik Puan Ortalamalarına İlişkin T Testi Sonuçları.....	86
TABLO 8: Mesleği Seçim Şekline Göre Müşteri İle İlgili Tükenmişlik Puan Ortalamalarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	87
TABLO 9: Görev Yaptığı Yerleşim Yerine Göre Kişisel Tükenmişlik Ve İşle İlgili Tükenmişlik Puan Ortalamalarına İlişkin Anova Sonuçları	88
TABLO 10: Görev Yaptığı Yerleşim Yerine Göre Müşteri (Öğrenci) İle İlgili Tükenmişlik Puan Ortalamalarına İlişkin Kruskal Wallis Sonuçları	88
TABLO 11: Yaşam Doyumu Tanımlayıcı İstatistikler	89
TABLO 12: Cinsiyete Göre Yaşam Puan Ortalamalarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları	89
TABLO 13: Mesleği Seçim Şekline Göre Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları	90
TABLO 14: Görev Yaptığı Yerleşim Yerine Göre Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarına İlişkin Kruskal Wallis Sonuçları	90
TABLO 15: Yaşam Doyumu, Kişisel Tükenmişlik, İşle İlgili Tükenmişlik Ve Müşteri İle İlgili Tükenmişlik Arasındaki İlişki	91

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Bu bölümde sınıf öğretmenliğinden özel eğitim öğretmenliğine alan değiştiren öğretmenlerin milli eğitim sistemi içindeki durum ve şartlarını konu alan problem durumu, araştırmanın amacı ve önemini yanı sıra sayılılar, sınırlılıklar ve tanımlara ortaya konulmuştur

1.1.Problem Durumu

Toplum, kurumların oluşturduğu bir yapı olup, toplumu oluşturan en önemli yapı ve kurumlardan birisi de şüphesiz ki eğitim kurumudur. Toplumsal yapı içindeki kurumlar kendilerini belli kaide ve kurallar içindeki birimler yoluyla gerçekleştirmektedirler. Eğitim kurumunun yaratmış olduğu toplumsal yapı içindeki birime de “eğitim sistemi” adı verilmiştir (Hesapçioğlu, 1988). Eğitimin amacı, eğitimin yapı taşı olan insana kazandırılmak amaçlı çalışılan istendik davranış ve insanın çevresini oluşturan toplumsal yapı içindeki etkileşimleri sonucunda ortaya çıkan gözlemlenebilir tepkisidir (Izgar, 2001). Elverişli koşullar olduğu takdirde eğitim içindeki davranış değişikliği ve sonucunda gözlemlenebilen tepkiler olumlu ve istendik şekilde oluşmaktadır.

Eğitim sistemindeki istendik davranış değişiklikleri eğitimin gerçekleşmesi için oluşturulan okullar yoluyla amacına ulaşmaktadır. Okullar, eğitim sistemi içerisinde olan öğrenciye, kazandırılmak istenen genel ve özel amaçları, istendik davranış değişikliğini ve bilgi, becerinin kazandırılması için oluşturulmuş eğitim sisteminin alt yapılarından olan bir örgütsel yapıdır (Dibeklioğlu, 2006).

Okuldaki eğitim ve öğretim sisteminin nitelikli, ölçülebilir ve gözlenebilir olmasındaki en önemli yapıtaşı öğretmendir. Günümüzde öğretmenlerden beklenen, okuldaki öğrencileri hızla değişen dünya ve toplumsal yapı karşısında hazırlıklı ve tam donanımlı bir şekilde eğitmesi ve hazır hale getirmesidir. Fakat toplumun tüm yapıları karşısında bireyi tam donanımlı bir şekilde yetiştirilmesi görevini üstlenen öğretmen, bu güç ve yıpratıcı görev karşısında uygun olmayan şartlarda eğitim hizmetlerini yürütmekte, mesleki yaşantılarında kendilerini geliştirebilecek fırsat ve imkânları elde etmekte çok zorlanmakta ve mesleğinin karşılığı olan tatmin edici bir ücret alamamaktadır. Bu ve daha sayılabilecek birçok olumsuz durum öğretmenlerin mesleki ve kişisel alandaki doyumlarının azalmasını sağlamaktadır.

Bunun sonucunda öğretmenlerde tükenmişlik olgusu oluşmakta ve meslekten ayrılmaya varan olumsuz durumlar yaşanmaktadır (Özmen, 2001, Akt: Aydemir, 2013). Öğretmenlerde tükenmişliğe neden olan değişkenler yalnızca öğretmeni değil, öğrenciyi, okulu ve okulun diğer tüm personellerini, veliyi, öğretmenin ailesini de etkileyecek kadar olumsuz olgular ortaya çıkaracaktır. Bu olumsuz durum eğitim ve öğretimin tüm paydaşlarını etkileyecektir. İlgili alanyazın incelendiğinde tükenmişlik olgusu eğitim camiasında özellikle özel eğitim alanında çalışan, eğitim amaçlı mesleklerini gerçekleştiren öğretmenlerimizi daha çok etkilediği incelemelerde görülmektedir.

Özel eğitim; özel eğitime ihtiyacı olan bireyleri eğitmek amaçlı uzman öğretmen, personel, özel olarak geliştirilmiş eğitim programları ve materyalleri ile özel eğitime muhtaç bireylerin özürlerine ve bireysel özelliklerine uygun olan ortamlarda sürdürülmesi amaçlanan eğitim şeklidir (Özsoy, Yahya; Özyürek , Mehmet; Eripek, Süleyman, 1998)

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik olgusu karşısında ki sorunları diğer alanlarda çalışan öğretmenlere göre daha olumsuz ve ciddi boyutlarda olabilmektedir. Bilindiği üzere öğretmenlik, insanı eğiten, sabır ve hoşgörünün her daim olması gerektiği bir meslektir. Özellikle engelli çocuklarda özrün tür ve derecesi, bireyin birebir ve yapılandırılmış eğitime ihtiyacının olması, eğitim ortamının bireyin özelliklerine uygun olarak yapılandırılması gerekliliği, öğretmenlerin ilgili alanda yeterli bilgi ve beceriye, kendilerini yenileyecek imkânlarla sahip olamamaları, öğrencilere ilişkin gerçekçi olmayan beklentilere sahip düşünceler içinde olmaları, öğretmenlerin tükenmişlik olgusu yaşamalarına ve dolayısıyla olumsuz duygular geliştirmelerine sebebiyet vermektedir (Özgür, 2004).

Toplumların, özel eğitime ihtiyacı olan bireylere yönelik bakış açıları ne kadar olumlu ve bu kişilerin topluma uyum sağlamayı benimsemiş bunun için tüm alanlarda gerekli kolaylık, yasal düzenleme ve farkındalığı oluşturmuşsa genel olarak gelişmişlik düzeyleri yüksek olan toplumlar olduklarını ve özel eğitimin de gelişmişliği ölçen bir olgu olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, bu bireyler ve aileleri için tüm alanlardan yasal düzenlemeler temel hizmetleri oluşturmaktadır. Özellikle bu bireylerin hayatlarını bağımsız bir şekilde yaşamaları ve kısıtlı ortamdaki daha az kısıtlı ortamda eğitim görmelerini sağlayacak tüm bileşenler, özel eğitim için çok önemlidir.

Özel eğitimde amaç kaybedilecek birey yoktur şiarından hareketle her birey için bireysel olarak planlanmış ve bağımsız yaşama durumunu en üst düzeye çıkarmayı

hedeflemektedir. Nitelikli bir özel eğitim hizmeti, yapılan alanyazındaki incelemeler sonuçlarına göre genel olarak aşağıda ki 8 alanda uzmanlaşmış kişilerce verilmesi gerektiği ortaya çıkmaktadır. Nitelikli özel eğitim öğretmeni temel olarak; (a) öğretim yöntemlerini uygulama ve adapte edebilme, (b) davranış sorunlarıyla baş etme, (c) öğretimi planlama ve değerlendirme (c) bireyselleştirilmiş eğitim programlarını bireye uygun şekilde hazırlama ve uygulama, (d) aile ve uzmanlarla işbirliği kabiliyeti, (e) materyal ve öğrenme çevresi hakkında bireye uygun uyarlamaları yapabilme ve yeni fikirlere açık olması, (f) yasa ve kanunları bilmesi ve farkındalık oluşturma kabiliyeti, (g) kişisel ve mesleki gelişim alanlarında yeterli olmalıdır.

Engelli bir çocuğa sahip ailelerin, çocuğun cinsiyet, yaş, engel türü ve derecesi, ailenin sosyoekonomik durumu, yaşadığı çevre, anne babanın tutumları, ebeveynlerin ayrı oluşu gibi demografik durumlar hem ailenin hem de bireyin psikolojik, duygusal, toplumsal ve ekonomik güçlükler yaşamasına sebebiyet veren etmelerdendir. Özellikle özel eğitimde ev, okul iletişiminin tam olarak sağlanması çok önemlidir. Ancak alan dışı olarak özel eğitime geçen öğretmen, kendisi özel eğitim alanında ve yukarıda saydığımız maddelerde gerekli temel eğitimleri almamış, uzmanlaşmamış ve öğretim sürecinde alan bilgisi olmadığı için birçok sorun yaşamakta, demografik sorunlar karşısında boğulan engelli birey ve ailelerine yardımcı olacak bilgi, beceri ve kabiliyeti gösterememektedir. Bununla beraber öğretmenin, anne babaların da yaşadığı sorunlar ve genellikle ailelerin çoğunda görülen engelli çocuklarının evde de nasıl bir eğitim alması gerektiği bilinç düzeyinden yoksun olmalarından dolayı bu sorunlarla da mücadelesi, öğretmeni zorlamaktadır. Bu olumsuz durumlar da, bu alanda çalışan alan dışı eğitim almış öğretmenlerin kendilerini daha da baskı altında oldukları hissini artırarak tükenmişliğe yol açmaktadır. Özel eğitim için her bireyin ayrı bir önemi ve normal öğrencilere göre daha çok fedakârlık göstermek ön planda olduğu için tükenmişlik olgusunun daha çok görülen bir meslek dalı olduğu yapılan araştırmalarda görülmektedir. Bu yüzden bu alanla ilgili meslek seçimi çoğunlukla alanın zorlukları ve diğer etmenlerden dolayı az sayıda olmakta, kamudaki bu alanda olan kişiler şu anki eğitim öğretimdeki öğretmen ihtiyacını karşılayamamaktadır. Bunun birçok sebepleri mevcuttur. Milli Eğitim Bakanlığı bu sorunu çözmek amaçlı kısa vadeli çözümler geliştirmiş ve tarihimize baktığımızda belli dönemlerde milli eğitim sistemi içindeki yapısal değişiklikler sonucu ya da mezuniyet sorunu yaşayan bazı eğitim fakülteleri bölümlerinden, kısa vadeli çözüm amaçlı olarak özel eğitim öğretmenliğine atama veya alan dışı geçişler gerçekleştirmiştir. Bu çözümler, üniversite eğitimlerini farklı alanlardan alarak mezun olan öğretmenleri hiç

tanımadıkları, gelişim özelliklerini, engel türlerini bilmedikleri çocuklarla karşı karşıya bırakmaktadır. Bu öğretmenlerin çoğunlukla engelli çocuklardan beklenti ve öngörülerini, eğitim ve öğretim şartlarını engelli bireylere tam olarak adapte edememeleri ve uygulayamamaları, hem aileleri hem öğretmeni hem de eğitim öğretim ortamındaki asıl hedef olan bireyi olumsuz yönde etkilemektedir.

Yapılan alanyazın araştırmalarında tükenmişliğin en çok görüldüğü hizmet alanlarından olan öğretmenliğin, yine en fazla tükenmişlik olgusunun görüldüğü özel eğitim alanında olduğu görülmektedir. Milli Eğitim Bakanlığı hizmet içi eğitimlerle bu alana geçen sınıf öğretmenlerinin alan bilgisi ve teorik bilgi alanında bilgi düzeylerini alan mezunu olan özel eğitim öğretmenleri ile aynı seviyeye getirmek için çalışmalar yapmıştır. Ancak bu öğretmenlerin, bu alana atama isteklerindeki diğer şartların, bu alanı isteyerek ve seçerek üniversiteden bu alanla ilgili 4 yıl eğitim almış öğretmen kadar özel eğitim alanında kendini yeterli ve istekli olarak görmemektedir. Alan dışı olarak özel eğitim alanında uzun dönemler çalışma sonucu artık kendini bu alanda yeterli görmeye başladığını ilgili araştırmaların sonuçlarında görülmektedir. Yapılan araştırmalarda özel eğitim öğretmenlerinin tükenmişliği daha çok yaşayan bir öğretmenlik alanı olduğu ve mesleği bırakmak gibi olumsuz sonuçların dahi görüldüğü bir alandır. Birde bu alanla ilgili yeterli temel bilgiyi almamış ve direkt sınıfta özel eğitime muhtaç bireylerle karşı karşıya kalmış ve yeterli olmadığını uygulama esnasında da fark etmiş bir öğretmenin yaşayacağı tükenmişliği ve hayata bakış açısı, araştırılması gereken ve sonuçların ilgili tüm paydaşlarla paylaşılarak çözüm önerilerin bulunması gerekli olan bir problem durumudur.

Bu çözüm önerileri sayesinde hem nitelikli bir özel eğitim öğretmeni modeli oluşmasını sağlayacak hem de bulunan bu kısa vadeli çözümlerin olumsuz sonuçlarını en aza indirecektir. Böylece eğitimde kaybedilecek birey yoktur şiarı gereği özel eğitime muhtaç tüm çocukların ve bireylerin en doğru eğitimi almalarını sağlamış olacaktır.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, sınıf öğretmenliğinden özel eğitim öğretmenliği alanına alan değişikliği ile geçen özel eğitim okulları ve kurumlarında görev yapan sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi problem cümlesi olarak belirlenmiştir. Araştırmanın genel amacı özel eğitime geçen sınıf öğretmenlerinin yaşamlarında ve mesleki hayatlarındaki tükenmişliğin ve yaşam doyumunun

düzeyi, belirlenen değişkenlerin ne kadar etkilediği ortaya konması amaçlanmıştır. Bu amaç çerçevesinde aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Özel eğitim okul ve kurumlarında, alan değişikliği yoluyla özel eğitim öğretmenliğine geçen sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri nedir?
2. Özel eğitim okul ve kurumlarında, sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri aşağıdaki değişkenler açısından farklılaşmakta mıdır?
 - Cinsiyet
 - Mesleğini isteyerek seçip seçmemesi
 - Görev yapılan yerleşim yeri açısından
3. Özel eğitim okul ve kurumlarında çalışan, alan değişikliği yoluyla özel eğitim öğretmenliğine geçen sınıf öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyi nedir?
4. Özel eğitim okul ve kurumlarında çalışan sınıf öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyleri aşağıdaki değişkenler açısından farklılaşmakta mıdır?
 - Cinsiyet
 - Mesleğini isteyerek seçip seçmemesi
 - Görev yapılan yerleşim yeri açısından
5. Özel eğitim okullarında çalışan, alan değişikliği yoluyla özel eğitim öğretmenliğine geçen sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyi ve yaşam doyumu düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

1.3.Araştırmanın Önemi

Öğretmenlik mesleği, alanda uzmanlık ve mesleki bilginin yanı sıra sabır, özveri, hoşgörü sahibi, sürekli olarak mesleki yeterlilikte kendini yenileme, mesleğini severek ve isteyerek yerine getirme gibi olguları da gerektiren bir alandır. Şu durumda bir gerçektir ki, bireyin yaşantısı içindeki stres kaynaklarının farklılığı ve yoğunluk düzeylerinden dolayı, özellikle de öğretmenlik mesleğini yerine getiren bireylerde ruhsal açıdan tükenmişlik olgusu olumsuz etkilemektedir. Bu olumsuz etkilenmeler öğretmenin iş ve mesleki yaşamını olumsuz etkileyecek ve mesleğinin gerekliliklerini yerine getirmesini engelleyecektir. Engelli çocuklarımızın, diğer eğitim kademelerindeki normal düzeydeki çocuklarımıza göre öz bakım ve eğitim-öğretim faaliyetlerinin daha fazla sabır, hoşgörü, özveri ve bireysellik gerektirdiği için, özel eğitim öğretmenliği alanında görev yapan eğitimcilerin de en az engelli çocuklarımızın aileleri kadar hoşgörü, sabır ve özveri göstermeleri aşîkârdır. İşte bu durum da engelli bireylerin eğitim ve öğretimi alanında görev yapan öğretmenlerin, mesleklerinin

nicelik ve niteliğinde olması gerekenler, yaşam içindeki ve mesleki açıdan oluşan iş stresiyle birleşince, diğer alanlardaki öğretmenlere oranla tükenmişlik olgusunu yaşamaya daha fazla yatkın oldukları yapılan araştırmalarda belirtilmektedir (Karahan, 2008, Akt; Polat, Suat; Ercengiz Mustafa; Tetik, Hayati, 2012).

Alan bilgisi ve tecrübe açısından bakıldığında da sınıf öğretmenliğinden 540 saat Zihin Engelliler Öğretmenliği Sertifika Programı ile özel eğitim öğretmenliği alanına geçen öğretmenlerin, alan öğretmenlerine göre tükenmişlikleri ve yaşam doyumları farklı problemler doğuracaktır. Bu bağlamda araştırma konumuz olan, öğretmenlerimizin mesleki açıdan tükenmişlikleri ve yaşam doyumlarıyla ilgili ölçekler aracılığı ile ortaya konulacak, elde edilen verilerin ışığında, öğretmenlerimizin mesleki yaşantılarında yaşadığı problemler tespit edilmeye ve bu problemlerin çözümü için önerilerde bulunulmaya çalışılacaktır. Böylece, eğitim sistemimizin hedeflerine ulaşması açısından önemli bir yere sahip olan öğretmenlerin moral ve motivasyonunu arttırmak için gerekli sorun teşkil eden noktalar, gözler önüne serilecektir. Eğitim alanındaki eksikliklerin azaltılması, problemlerin çözüme kavuşturulması öncelikle okullarımızın çıktısı olan öğrenci davranışlarının kalitesini arttıracak, böylece hem kişisel hem de toplumsal açıdan gelişim hızlanacaktır.

1.4. Sayılıtlar

Bu araştırmada aşağıdaki sayılıtlardan hareket edilmiştir:

1. Genel olarak araştırmaya katılan tüm katılımcıların ölçme aracına içten, samimi ve doğru yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma, sınıf öğretmenliğinden alan değişikliği ile özel eğitim öğretmenliğine geçen öğretmenlerin mesleki tükenmişlikleri ve yaşam doyumlarını analiz etme ile sınırlıdır.
2. Uygulanan anketteki bilgilerin güvenilirliği, ölçek yoluyla bilgi toplama yöntemi ile sınırlıdır.
3. Araştırma, 2015–2016 eğitim-öğretim yılında Türkiye’de Milli Eğitim Bakanlığına bağlı eğitim tür ve kademelerindeki özel eğitim hizmetleri alanında çalışan sınıf öğretmenliği alanından özel eğitim öğretmenliği alanına geçmiş öğretmenlere uygulanmıştır ve ankete katılan öğretmenlerin görüşleri ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

1.6.1. Sınıf Öğretmenliği

Temel eğitim alanında ki ilkökul eğitim programında yer alan konu alanlarına ait bilgileri çocuklara aktarmakla görevli, onları araştırmaya, yaratıcılığa, girişkenliğe yöneltten, kendilerine ve dış dünyaya karşın olumlu tutumlar geliştirmelerine yardım eden, başkalarıyla etkili iletişim kurma becerilerinin gelişimini sağlayan, toplumdaki iyi vatandaşın, nitelikli anne-babanın, nitelikli meslek adamının temellerini atan kişidir.

1.6.2. Özel Eğitim Öğretmenliği

Özel eğitim gerektiren bireylerin eğitim ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için özel olarak yetiştirilmiş uzman personel, geliştirilmiş bireyselleştirilebilen eğitim programları ve yöntemleri ile özel eğitim gerektiren bireylerin bireysel yeterliliklerine dayalı, engel düzeyleri ve gelişim özelliklerine uygun ortamlarda eğitim yapan kişidir.

1.6.3. Tükenmişlik (Burnout)

Mesleğe bağlı yaşantı, tutum ve davranışlarda bireyde oluşan değişiklikler sonucu ortaya çıkan, bireyi fiziksel, duygusal ve ruhsal açılardan etkilemesi sonucu yorgunluk şeklinde ifade edilen ve sonuç olarak bireyde kişisel başarı ve yeterlilik duygularının ve iş yaşamına dair isteklerinin azalmasına yol açan bir olumsuz olgudur.(Maslach , Christina; Jackson, Susan E.; Leiter, Michael., 1997).

1.6.4. Yaşam Doyumu

Doyum, canlıdaki beklentilerin, gereksinimlerin, arzuların istek ve dileklerin karşılanması (Neurgarten vd., 1961) veya organizmanın biyolojik ihtiyaçları ile ruhsal ihtiyaçlarının giderilmesi sonucu organizmada denge durumunun sağlanmasıdır (Budak 2000, Akt; Akandere, Mehibe; Acar, Meryem; Baştuğ, Gülsüm., 2009).Yaşam doyumu kavramı ise kişinin kendi seçtiği ölçütlere göre yaşamının niteliği hakkındaki genel değerlendirmesidir (Tuzgöl Dost, 2005)

BÖLÜM II

ALANYAZIN TARAMASI İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

2.1 Özel Eğitim

Engellilik, alanyazında birden fazla tanımı olan ve farklı disiplinlere konu olmuş bir kavramdır (Mitra, 2006). Bu kavram; tıbbi, sosyolojik, psikolojik ve eğitim bilimleri v.b açılardan açıklanarak farklı şekillerde kullanılmaktadır. Bu bağlamda da çeşitli tanımlamalar yapılmaktadır. Yapılan tüm tanımlamaların başında ise herhangi bir nedenden dolayı, kişinin yetersiz olması geçmektedir (Robson ve Evans, 2005).

Engellilik; doğuştan veya sonradan herhangi bir hastalık veya kaza sonucu bedensel, zihinsel, ruhsal, duysal ve sosyal yetilerin çeşitli derecelerde kaybedilmesidir (Kavaklı ve Özkara, 2012). Engellilik; bireysel ve sosyolojik sonuçları olan ve ruhsal, fiziksel, tıbbi, medikal boyutları olan bir durumdur. Kavramın karmaşık ve disiplinler arası çok boyutlu yapısı nedeniyle engelliliği anlamak ve anlamlandırmak kadar kavramın kesin bir tanımını yapmak da oldukça zordur (Camkurt, 2013).

Engelli kavramı genelde fiziksel işlevleri sınırlanmış birey için kullanılmaktadır. Fiziksel işlevlerinin sınırlanma nedenleri ise kalıtsal, doğum anında oluşan ya da doğum sonrası ortaya çıkan sorun, hastalık ya da kazalar sonucu ortaya çıkmaktadır (Öztürk, 2011).

Engellilik kavramını, “Doğuştan veya sonradan herhangi bir sebeple bedeni, zihni, ruhi, hissi ve sosyal yeteneklerin, çeşitli derecelerde kaybedilmesi sonucunda sosyal hayata uyum sağlanması ve günlük ihtiyaçların karşılanmasında güçlüklerle karşılaşılması, korunma, bakım, rehabilitasyon, danışmanlık ve destek hizmetleri, mimari yapılarda, açık alanlarda özel fiziki düzenlemelere genel anlamda ihtiyaç duyulması” olarak tanımlamak mümkündür (Orhan ve Genç, 2015).

Bir başka tanıma göre ise engellilik, vücudun tamamında ya da bir kısmında çeşitli sebeplerden dolayı problemlerin oluşması veya fiziksel kapasitesinde sınırlanmalar yaşanmasıdır. Kişinin; fiziksel, ruhsal ve diğer yetilerinde fonksiyonel kayıp oluşması sonucu günlük yaşam ve sosyal hayata tam olarak katılımın sağlanamamasıdır (Kock, 2004).

Bireyin, toplum içinde diğer bireylerle eşit bir durumda olmak adına sınırlamalar yaşaması ve kısa süreli ya da yaşam boyu bireysel, toplumsal, ekonomik yönden dezavantaja uğrama hali olarak da tanımlanabilir (Bines ve Lei, 2011).

Özel eğitim; fiziksel, zihinsel, iletişimsel, sosyal ve diğer alanlardaki gelişimi akranlarına bakılarak anlamlı düzeyde farklılık taşıyan, normal eğitimden fayda göremeyecek

veya kısmen görebilecek, birebir ve özel olarak eğitim alması gereken bireylerin, engellerine göre materyal, fiziksel ortam ve uzman personel aracılığıyla eğitim öğretim alanında yeterli seviyeye ulaşmaları amaçlanmış devlet tarafından verilen yasal eğitimidir. Bu bağlamda birey;

1. Kendi yaşıtlarına göre her alanda ya da belirli alanlarda anlamlı bir farklılık gösteriyorsa,
2. Fiziksel, zihinsel, iletişimsel vb. alanlardaki gelişiminde günlük yaşamda ve sosyal hayatta güçlükler yaşıyorsa,
3. Örgün ya da yaygın eğitimin şartlarından, yetersizliğinden dolayı tam olarak yararlanamıyorsa,
4. Bazı alanlarda ilgi ve yeteneklerinde akranlarına göre üstün bir yetenek sahibi veya üstün zekâlı ise, özel eğitim hizmetlerine muhtaçtır (MEB, 2006).

2.1.1 Tarihsel Gelişim

Özel eğitimle ilgili tarihsel süreçte ilk olarak üstün yetenekli bireylerin eğitim içine dâhil edildiği araştırmalarda görülmektedir. Osmanlı Devleti döneminde “Enderun” okullarında üstün yetenekli çocukların eğitimi, dünyadaki ilk sistemli özel eğitim örneğini oluşturmaktadır. 1889 yılında, Grati Efendi tarafından İstanbul’da, Ticaret Mektebi’nde işitme ve görme engelliler için sınıflar açılmıştır. Daha sonra bu sınıflardan bir okul yapılmış ve 1912 yılına kadar 30 yıl süreyle eğitim verilmiştir.

Cumhuriyet dönemine geldiğimizde ise 1948 yılında İdil Biret ve Suna Kan için özel olarak çıkarılan 5245 sayılı yasa ile özel eğitimi yasal güvence altına alan ilk kanun olmuştur. Söz konusu yasa 1956’da 6660 sayılı yasa haline dönüştürülerek daha geniş bir kapsamlı bir kanun olarak güncellenmiştir (Orhan ve Genç, 2015).

1921 yılında İzmir’de “Özel İzmir Sağırılar ve Körler Müessesesi” adıyla bir okulun açıldığı, bu okulun Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı’na bağlı olarak 1950 yılına kadar eğitim öğretime hizmet verdiği bilinmektedir.

2.1.1.1. 1950 Sonrası Türkiye’deki Özel Eğitim Hizmetleri

Bu dönemde en önemli gelişme özel eğitim hizmetlerinin planlanması ve yürütülmesi işinin Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı’ndan Millî Eğitim Bakanlığı’na alınmasıdır. Bürokrasideki bu devir işleminin öneminin sebebi ise; devletin bu konuya bir sağlık sorunu olarak bakmayı bırakıp artık eğitim alanının bir konusu olarak ele almaya başlamasıdır. Bu dönemde özel eğitim alanında uzman personel yetiştirmek için 1952 yılında Gazi Eğitim

Enstitüsü bünyesinde Özel Eğitim Şubesi açılmıştır. Şube, 1955 yılında iki dönem mezun verdikten sonra kapatılmıştır. 1955 yılında tüm illerimizde açılan ve özel eğitim hizmetlerinin hem eğitim hem sağlık hem sosyal hem de psikososyal olarak yerelde incelenmesi, önlemler alınması ve yürütülmesi için ‘Rehberlik ve Araştırma Merkezleri’ nin temelini oluşturan “Psikolojik Servis Merkezleri” kurulmuştur. 1957 yılında ise 6972 sayılı “Korunmaya Muhtaç Çocuklar Hakkında Kanun” çıkarılmış olup, bu kanunun 22. maddesi ile korunmaya muhtaç çocuklardan özel eğitime gereksinimi olanlar için Millî Eğitim Bakanlığı’na gerekli önlemlerin alınması güvence altına alınmıştır. 1961 Anayasası’nın 48.maddesinde “Herkes sosyal güvenlik hakkına sahiptir” hükmü ile 50. maddesinde “Devlet, durumları sebebiyle özel eğitime ihtiyacı olanları topluma yararlı kılacak tedbirleri alır” hükmünce özel eğitime ihtiyaç sahiplerinin hakları anayasal güvence altına alınmıştır (Akçamete ve Kaner, 1999).

1973 yılında kabul edilen 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu’nun 8. maddesindeki şu cümle Türkiye Cumhuriyeti’nin özel eğitim alanına bakış açısını göstermekte olup, engelli bireylerin topluma kazandırılmasının eğitime çözümleneceğini belirtmiştir. 8. Madde: “Özel eğitime ve korunmaya muhtaç çocukları yetiştirmek için özel tedbirler alınır”

2.1.1.2. 1980 Sonrası Yeni Neo-Liberal Dönemde Türkiye’deki Özel Eğitim Hizmetleri

1980’li yıllar özel eğitim alanında önemli gelişmelerin olduğu dönemlerdir. Bu dönemde Özel eğitim ile ilgili tüm uygulamalar devlet tarafından yürütülmektedir. 1983 yılından önce Milli Eğitim Bakanlığı’nda genel müdürlük statüsünde olan özel eğitim bölümü 1983 den sonra Özel Eğitim ve Rehberlik Dairesi Başkanlığı’na dönüştürülmüştür.1992 yılındaki 3797 sayılı kanun ile tekrar Genel Müdürlük statüsüne kavuşmuştur. Özel eğitime muhtaç bireylere özgü ilk kapsamlı kanun 1983 yılında 2916 sayılı Özel Eğitime Muhtaç Çocuklar Kanunu çıkarılmıştır. Bu kanun ile özel eğitimin tanımı, ilkeleri, özel eğitimle ilgili standartlar, kurumlar ve kurumların görevleri, özel eğitime muhtaç bireylerin belirlenme ilkeleri, yerleştirilmeleri, izlenmeleri için belirlenmiş çerçeve standart maddeler yer almıştır. 1986 yılında da özel eğitime muhtaç olan bireyler için 3308 sayılı “Çıranklık ve Mesleki Eğitim Yasası” ile iş yaşamına giriş ve katılımın artırılması hedeflenmiştir (Eripek, 1998).

1997 yılında 573 sayılı Kanun Hükmünde Kararname ile “Özel eğitim gerektiren bireylerin, Türk Millî Eğitimi’nin genel amaçları ve temel ilkeleri doğrultusunda, genel ve mesleki eğitim görme haklarını kullanabilmelerini sağlamaya yönelik esasları düzenlemektir” şeklindedir. Bu KHK ile özel eğitime muhtaç bireylerin eğitim hizmetleri ve bu hizmetleri

gerçekleştirecek okul, kurumların ve bu kurumlarda eğitim alacak bireylerin eğitim programları ve bu programların esaslarını kanun hükmüne bağlamıştır (Çitil, 2009).

2.1.1.3. 2000 Sonrası Türkiye’deki Özel Eğitim Hizmetleri

Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği’nin hazırlanmasında, 18 Ocak 2000 tarihli ve 573 sayılı Özel Eğitim Hakkında Kanun Hükmünde Kararname esas alınmıştır. Bu yönetmeliğin amacı , “Özel eğitim gerektiren bireylerin, Türk Millî Eğitimi’nin genel amaçları ve temel ilkeleri doğrultusunda, genel ve mesleki eğitim görme haklarını kullanabilmelerini sağlamaya yönelik esasları düzenlemek” şeklindedir. Yönetmelikte özel eğitim ile ilgili süreçler; eğitsel tanılama ve değerlendirme ile yönlendirme, yerleştirme, izleme ve aile eğitimi şeklinde aile katılımını esas alarak tanımlanmış ve genel ilkeleri belirlenmiştir. Yönetmelik daha sonraki yıllarda revize edilerek günün ihtiyaçlarına göre yenilenmektedir (Kargın, 2003).

08.06.1975 tarihli ve 625 sayılı Özel Öğretim Kurumları Kanunu’nun, daha önce 1984 yılında değiştirilen birinci maddesi, 01.07.2005 tarihli ve 5378 sayılı Özürlüler Ve Bazı Kanun ve Kanun Hükmünde Kararnamelerde Değişiklik Yapılması Hakkında Kanun ile değiştirilmiştir. Buna göre yönetmeliğin kapsamı; engelliler, engellilerin aileleri, engellilere yönelik hizmet sağlayan kurum ve kuruluşlar ile diğer ilgili kurum ve kuruluşlardır. Bu yönetmelikle özel eğitim ve rehabilitasyon merkezleri de bu kanun içerisine alınarak, özel merkezlerle ilgili tüm yetkiler, MEB Özel Öğretim Kurumları Genel Müdürlüğü’ne devredilmiştir (Çitil, 2009).

Daha sonra ise, 08.02.2007 tarihli ve 5580 sayılı Özel Öğretim Kurumları Kanunu yayımlanmıştır. Amacı, “Türkiye Cumhuriyeti uyruklu gerçek kişiler, özel hukuk tüzel kişileri veya özel hukuk hükümlerine göre yönetilen tüzel kişiler tarafından açılacak özel öğretim kurumlarına kurum açma izni verilmesi, kurumun nakli, devri, personel çalıştırılması, kurumlara yapılacak mali destek ve bu kurumların eğitim-öğretim, yönetim, denetim ve gözetimi ile yabancılar tarafından açılmış bulunan özel öğretim kurumlarının; eğitim-öğretim, yönetim, denetim, gözetim ve personel çalıştırılmasına ilişkin usul ve esasları düzenlemektir” şeklindedir (MEB, 2007).

2828 sayılı Kanunu’ndaki engel türlerine göre iyileştirme amaçlı kurulan özel eğitim ve rehabilitasyon merkezleri, 2007 yılında, 5378 sayılı Kanun ile birlikte MEB çatısı altında toplanmıştır. Özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerindeki eğitim giderleri, emekli sandığına tabii olanlara ödenmekte iken 572 sayılı Kanun Hükmünde Kararname ve 5378 sayılı Kanun ile herhangi bir sosyal güvenlik kurumuna tabi olmayan veya SSK ve BAĞKUR’ lu olan

bireylerin de dahil olmasıyla engelli olan tüm bireylere ulaşım sağlanmıştır (Orhan ve Genç, 2015).

2.1.2. Ülkemizde Özel Eğitim Kurumları

Ülkemizde özel eğitim hizmetleri ayrı okul ve kurumlarda verilen eğitim ve genel eğitim verem okul bünyesinden verilen eğitim bazında ikiye ayrılmaktadır. Bunlar;

2.1.2.1. Ayrı Okullarda/Kurumlarda Özel Eğitim Uygulamaları

Ülkemizde uygulanmakta olan güncel özel eğitim mevzuatından derlenen bilgiler ışığında sadece özel eğitime yönelik hizmet sunan okul ve kurumlar şu şekilde ifade edilebilir;

- Bilim ve Sanat Merkezi
- Özel Eğitim Anaokulu
- Özel Eğitim Okulu Bünyesinde açılan Anasınıfı
- Hastane Sınıfı
- Özel Eğitim Uygulama Merkezi (İlkokul)(orta ve ağır düzey zihinsel engelliler ve otizm olanlar)
- İşitme Engelliler Okulu (İlkokul)
- Görme Engelliler Okulu (İlkokul)
- Ortopedik Engelliler Okulu (İlkokul)
- Uyum Güçlüğü Okulu(ilkokul)
- Hafif Düzey Zihinsel Engelliler Okulu (İlkokul)
- Özel Eğitim Uygulama Merkezi (ortaokul)(orta ve ağır düzey zihinsel engelliler ve otizm olanlar)
- İşitme Engelliler Okulu (ortaokul)
- Görme Engelliler Okulu (ortaokul)
- Ortopedik Engelliler Okulu (ortaokul)
- Uyum Güçlüğü Okulu (ortaokul)
- Hafif Düzey Zihinsel Engelliler Okulu (ortaokul)
- Görme Engelliler İmam Hatip Orta Okulu
- Özel Eğitim İş Uygulama Merkezi Okulu (Orta ve Ağır Düzeyde Zihinsel Engelliler 3. Kademe)
- İşitme Engelliler Özel Eğitim Mesleki Eğitim Merkezi Okulu
- Ortopedik Engelliler Özel Eğitim Mesleki Eğitim Merkezi Okulu

- Zihinsel Engelliler Özel Eğitim Mesleki Eğitim Merkezi Okulu (Özel Eğitim İş Uygulama Merkezleri)
- Görme Engelliler Özel Eğitim Mesleki Eğitim Merkezi Okulu
- Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi
- Rehberlik ve Araştırma Merkezi (MEB, 2006)

2.1.2.2. Genel Eğitim Okulları Bünyesinde Özel Eğitim Uygulamaları

- Kaynaştırma Uygulaması
- Özel Eğitim Sınıfı(engel türlerine göre ayrılmaktadır)
- Hastane Sınıfı
- Destek Eğitim Odası
- Evde Eğitim (MEB, 2006)

2.2. Tükenmişlik

2.2.1. Tükenmişlik Kavramı

Tükenmişlik kavramı alanyazına girmiş olduğundan bu yana tam olarak karara varılmış ortak bir tanımlama bulunmamıştır. Ancak bireysel düzeyde veya örgütsel düzeyde yaşandığı, genellikle psikolojik, fizyolojik yapıda yaşanıp bireydeki duyguları, davranışları, yaşamdan beklentileri ve güdülenmeleri etkilediği belirtilmektedir. Sendrom; stres, sıkıntı, işlev ve fizyolojik bozukluk gibi olumsuz sonuçlara yol açan yaşantıların sonucu oluşmaktadır (Türe, 2008).

Tükenmişlik, hizmet sektöründe, özellikle de yüz yüze iletişimin hâkim olduğu veya kişilere hizmet veren sektör çalışanlarında, sıklıkla kendini gösteren bir duygulanım bozukluğudur. Tükenmişlik sonucunda, bireyin kendisinde fizyolojik, psikolojik olumsuzluklara yol açtığı görülmektedir (Atameriç, 2012).

Tükenmişlik iş gören bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal gibi tüm yönlerden yorgunluğuna neden olan sendromdur. Birey iş hayatında duygusal beklenti ve psikolojik durumlarla yoğun karşı karşıya kaldığı zaman, iş yaşamında hizmet verdiği kişi ve çalışma arkadaşlarına karşı duyarlılığını, ilgisini, isteğini kaybetmekte; yüz yüze çalıştığı hizmet verdiği kişilere, iş hayatındaki diğer insanlara ve kendisine karşı olumsuz duygular beslemeye

başlamaktadır. Bundan dolayı çalışan kişinin hem iş hayatında performansı ve hizmet kalitesi düşmekte, hem de normal yaşantısında da duygusal, psikolojik olumsuzluklar yaşamaktadır. Yüz yüze iletişim ve etkileşimin olduğu öğretmen, polis, hemşire, avukat, doktor gibi mesleklerde bu durum daha çok ve hızlı görülmektedir (Akçamete, Gönül; Kaner, Sema; Sucuoğlu, Bülbin, 2001, Aktaran; Atameriç, 2012).

Hizmet alacak bireylerin yoğun ilgi ve hizmet beklentisinde olmaları; çoğu işyerinde bu durumun açık bir şekilde dile getirilmese de işin zorunluluğunun bu olması, çalışan bireylerin öncelikle stres altına girmesine sonra da bu stresin artmasına ve çalışan bireyin artık kendini yetersiz hissetmesine yol açmaktadır. İşte bu sürecin toplamına tükenmişlik adı verilmektedir (Atameriç, 2012).

Tükenmişlik, alanyazında çoğunlukla bir belirtiler örüntüsü ve süreç olarak tanımlanmaktadır. Araştırmalar tükenmişliğin bireyin yaşamında yaşanan bir durum olduğunu, olumsuz duygusal, psikolojik yaşantıları ve durumları içerdiğini, kronikleşen ve sürekliliği olan bir duyguya dayandığını göstermiştir. Bu durum belirli bir dinlenme döneminden sonra ortadan kalkmamaktadır. Bireyin iş hayatının farklı zamanlarında ve durumlarında ortaya çıkabilen tükenmişlik olgusu, kronikleşen ve süreklilik taşıyan bir olumsuzluk özelliği göstermektedir (Shirom, 1989, Aktaran; Vızlı, 2005).

Tükenmişlik kavramının sözlükteki tanımı; “enerji, güç ya da kaynakların aşırı talepler yoluyla tükenmesi veya bitmesi, yorulma, başarısız olma” seklindedir (Baysal, 1995). Başka bir tanımı ise, “hiç bitmeyen, işyerindeki meslek alanındaki zorluklar, yüz yüze olan ve yüklenmeler gerektiren bir alanda çalışan bireylerde gelişen iş veriminin düşmesi, yorgunluk, uykusuzluk, bitkinlik, depresyon, fizyolojik rahatsızlıklar, alkol ve haz sağlayan diğer maddelere bağımlılık gibi belirtilerle ortaya çıkan zorlanma (stres) olarak kendini gösteren tepkisel olgu” olarak tanımlanmaktadır (Arkonaç, 1999, Aktaran; Türe, 2008).

Tükenmişlik, bireysel veya örgütsel düzeyde görülebilen, sinsice gelişmekte olan farkına varılmadığı süreçte bireyleri fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal olarak olumsuz etkileyen bir olumsuz olgudur. Birey tükenmişlik yaşadığının farkına vardığı süreçte dahi tükenmişlik olgusu oldukça ilerlemiş ve kişiyi uçuruma doğru yaklaştırmış olmaktadır.

Bireyin iş hayatına bağlı olarak ortaya çıkan ve kavram olarak 1970'lerden sonra alanyazına girmiş, stres konusuyla ilgili yapılan çalışmalarda da ayrı bir başlık altında ele alınmaya başlamış olan tükenmişlik, bireysel düzeyde yaşanan olumsuz yaşantılardan kaynaklanan bir olgu olduğunu göstermiştir (Abacı vd., 2004, Aktaran; Yılmaz Toplu, 2012).

Tükenmişlik (Burnout) kavramı, ilk kez 1970'lerde Amerika'da ortaya çıkmış, şirketlerin müşteri hizmetlerinde yüz yüze çalışan insanların yaşadığı mesleki bunalımın karşılığı olarak kullanılmıştır. Bu kavramla ilgili ilk makale 1970'lerin ortalarında yayınlanmış ve 1970'lerin sonunda araştırılan yeni bir popüler kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Günümüzde fizyolojik, psikolojik gibi etkilerinin olduğu görülen tükenmişlik, o yıllarda hem uygulayıcılar, hem de araştırmacılar tarafından sosyal bir problem olarak öngörülmüş ve incelenmiştir (Maslach, Schaufeli, Leiter, 2001).

Tükenmişlik kavramı, ilk kez 1974 yılında Herbert Freudenberger tarafından bilimsel açıdan tanımlanmıştır. Freudenberger, bir klinik psikolog olarak uzun yıllar örgütsel stres konusuyla ilgilenmiştir (Jackson, S., Schwab, R., & Schuler, R, 1986). Bu kavramlarla ilgilenen Freudenberger tükenmişliğin mesleki bir problem olduğunu keşfetmiş ve klinik tanımlamasını 1974-1975 yıllarında yapmıştır (Suran ve Sheridan, 1985, Aktaran; Türe, 2008). Freudenberger (1974) tükenmişliği tanımlarken; “başarısızlık yaşama, kişinin yıpranması, enerji ve güç kaybı veya isteklerin karşılanamaması sonucu bireyin içsel kaynaklarında tükenme olgusu” şeklinde ifade etmiştir (Sılığ, 2003, Aktaran; Türe, 2008)

Freudenberger ve Richelson'a göre tükenmişlik; çağımızın gereklerinin ve toplumsal yaşantısının bir ürünü, insanlığın yaşamına bir anlam kazandırma çabasının sonucu gelişen bir olgusal durumdur (Freudenberger ve Richelson, 1981, Aktaran; Türe, 2008).

Tükenmişliğin işlevsel olarak tanımını Maslach ve Jackson yapmıştır. Maslach ve Jackson (1981) tükenmişliği, “Fiziksel ve uzun süren yorgunluk hissi, çaresiz ve umutsuz olma duyguları, olumsuz benlik, işe yaramama düşüncesi, diğer insanlara karşı olumsuz tutumlar geliştirme ve fiziksel, duygusal ve zihinsel boyutları olan bir sendrom” olarak tanımlamışlardır (Özdemir, 2009).

Spanial ve Caputo (1979) ise tükenmişliği “ bireyin iş ve özel yaşantısındaki stres yaratan unsurlarla baş edebilme yeteneklerindeki yetersizlik” olarak tanımlamışlardır (Dworkin, 1986, Aktaran; Türe, 2008).

Tükenmişliği daha geniş bir çerçevede tanımlayan Cardinell “insanın orta yaşlarında ortaya çıkan fizyolojik, psikolojik ve duygusal yönden ciddi rahatsızlık belirtileri gösteren; orta yaş krizi” olarak tanımlamaktadır. Bu tanımlamaya baktığımızda akademik alanda yapılan araştırmalarda iş yaşamı, statü kazanma isteği ve toplumsal birden çok problemden dolayı otuz beş yaş ve ellili yaşlar arasında bunalıma girildiği görülmektedir (Cardinell 1981, Aktaran; Izgar, 2001).

Anderson ve Iwanicki' e göre tükenmişlik bireyin iş hayatında kendini önemsiz hissetme duygusudur. Bireyin iş yaşamında çalışma, gayreti ne kadar çok olursa olsun kabul ve takdir bakımından yoksun olduğunu hissetmesidir (Farber, 1984).

Cherniss 1980 yılındaki makalesinde tükenmişliği, “insanın aşırı stres altında veya doyumsuzluk durumunda iş yaşamından soğuma biçiminde gösterdiği tepki” diye tanımlar. Cherniss, tükenmişlik duygusu ve belirtilerinin geçici yorgunluk, meslekte zorlanma veya işi bırakmaya neden olan durumlardan farklı olduğunu belirtmiştir (Çam, 1995, Aktaran; Yılmaz Toplu, 2012).

Tükenmişliğin kavramlaştırılmasına katkı olarak Pearlman ve Hartman'ın, 1982 yılında yapmış oldukları “çoklu kavramlaştırma”; şu tanımları içermektedir (Cordes ve Dougherty, 1993, Aktaran; Türe, 2008):

- Başarısızlık, yorgunluk ve duygusal yönden tükenme,
- Bireyin yaratıcılık becerisinde azalma veya kaybolma,
- İşe olan adanmışlık ve bağlılığın azalması,
- İş yaşamındaki tüm birey ve ögelere karşı yabancılaşma,
- Kronik stresten dolayı verilen olumsuz tepki,
- Bireyin iş yaşamındaki müşteri ve arkadaşlarına karşı sergilediği uygun olmayan davranışlar

Dworkin, tanımlamış olduğu tükenmişlik tanımına göre tükenmişlik, anlamsız, güçsüz, ilkesiz, soyutlanmış ve uzaklaşma gibi olumsuz olguları içinde barındıran bir kavramdır (Dworkin, 1986, Aktaran; Türe, 2008).

Dolan 1987 yılındaki yayınlamış olduğu makalesinde tükenmişlik kavramını, bireyin kişisel ve mesleki yaşamında doyumsuzluk yaşamalarına neden olur. Tükenmişlik yaşayan kişi işe gitmede isteksizlik yaşar, yeteneklerinden ve hayatta işe yaramadığından şüphelenir, beklenmeyen davranışlar sergiler (Dolan 1987, Aktaran; Özdemir, 2009).

Pines ve Aranson, tükenmişlik kavramını; duygusal talep ve tepkiler gerektiren durumlara sürekli maruz kalmanın sonucunda bireyde fiziksel, zihinsel yönden tükenme durumu olarak tanımlamaktadır (Pines ve Aranson, 1988, Aktaran; Arı ve Bal, 2008).

Farber, 1991 yılında tükenmişlik kavramını; bireyin iş yaşamında otomasyon içinde mekanikleşmesi, aşırı ve yorucu çalışması, gereksiz sebeplerle veya iş yaşamındaki oluşan ciddi sorunlar sonucunda bireyde aşırı stresle tepkisel davranışlar sergilemesidir (Farber 1991, Aktaran; Yılmaz Toplu,2012).

Schaufeli ve Enzmann (1998) tükenmişlik kavramını; bireyin tükenme, iş yaşamında etkin olamadığı duygusu, motivasyon düşüklüğü, tutum ve davranışların olumsuz yönde gelişmesi olarak tanımlamışlardır. Bu tükenme durumunu yavaş yavaş ve uzun sürede geliştiğini, bireyin farkına varmadan da kalacağını, yanlış stratejilerle de tükenmişliğin devam edebileceğini belirtmişlerdir (Schaufeli ve Enzmann 1998, Aktaran: Golden, Piedmont, Ciarrocchi, Rodgeron, 2004).

Dünya Sağlık Örgütü (1998) yayınlamış olduğu Dünya Sağlık Raporu'nda tükenmişlik olgusunu; bireyin fazla çalışması ile ortaya çıkan bir aşırı düzeydeki duygusal ve fiziksel yorgunluk ve bu yorgunluk sonucunda iş ve sosyal yaşamındaki sorumluluklarını yerine getirememesi durumu olarak tanımlamıştır. Tükenmişlik kavramının doğuşundan günümüze kadarki akademik çevrelerce yapılan tanımlamaları oldukça farklı bilimsel konuları içine alarak tanımlamaktadır. Bundan dolayı da tam bir tükenmişlik tanımı günümüzde de bulunmamaktadır. Bunun eksikliğinin sebebine gelirsek, tükenmişlik; stres başta olmak üzere birden çok bileşenin iç içe olması ya da bir faktörün diğer olumsuzlukları domino etkisi gibi tetiklemesi sonucu, bu olumsuz durumun tanımlanma süreci ve sonucu kompleks ve girift bir yapıya bürünmesine sebebiyet vermektedir.

2.2.2. Tükenmişlikle İlgili Kavramlar

2.2.2.1. Stres

Tükenmişlik olgusu, bireyde stres olgusunu yaşamaya başlaması bu olgunun bireyin üzerinde ki etkileri başladığında ortaya çıkan bir durum olduğu ve ikisi arasında güçlü bir etkileşme olduğu alanyazında ve yapılan araştırmalar sonucunda görülmektedir.

Bireyin iş ortamındaki yaşamış olduğu stres, günlük rutin bir olgu kabul edilirken, söz konusu talep ve stres sonucunda birey rahat bir çalışma ortamı bulamazsa, desteklenmezse kendini kanıtlama fırsatı bulamaz. İşte bu durumun sonucunda birey uzun süreli stres yaşamaya başlar ve bu stres tükenmişliğe dönüşür (Çokluk, 1999).

Cherniss, tükenmişlik ve stres kavramları arasındaki güçlü ilişkiyi açığa çıkarmak için yapmış olduğu araştırmasında tükenmişliği ortaya çıkaran stres kaynaklarını belirtmiştir. Bunlar; bürokratik kanallardan kaynaklanan engeller, bireyin mesleki rolünü yerine getirememesi, sosyal yaşam ve arkadaşlık ilişkilerinin yetersiz olması, iş yaşamında ki yeterlilik düzeyi ve hizmet alanındaki hizmet alan bireylerle yaşanan problemlerdir (Bayrak, 2014). Alanyazında stresin üç aşaması vardır. Bunlar; alarm, direniş ve tükenmedir.

Alarm döneminde birey iş yaşamından ya da sosyal yaşamından gelen herhangi bir dış uyaranı stres yapıcı olarak algılar. Bedensel, ruhsal ve duygusal yönden zorlandığını hisseden birey, bu uyaranla mücadele ederek veya uyarandan kaçarak stresin olmadığı uyum düzenine dönmek ister. Bireyin stresin olumsuz etkilerine karşı çıktığı bu direniş dönemi sonrasında, problem yaratan stresle başa çıkılarak bireyin genel uyum düzeyine dönmesi ile direniş aşaması biter. Ancak, stres yaratan uyaran çok şiddetli, birey direniş aşamasında uyarandan kaçamıyor veya başa çıkamıyorsa, birey uzun bir süre stres altında kalmışsa tükenme evresi ortaya çıkar (Arı ve Bal, 2008).

İlgili alan incelendiğinde birbirine karıştırılan stres ve tükenmişlik kavramları birbirleri ile sıkı bir ilişki içinde olsalar da aynı durumu ifade etmemektedirler. Selye, stresin insan üzerindeki etkilerinde hem olumlu hem de olumsuz tarafları olabileceğini ancak tükenmişlik içinse sadece ve sadece olumsuz yönünün olduğunu belirtmiştir (Selye, 1976, Aktaran; Türe, 2008). Milne, Burdet ve Beckett' e göre (1986) stres, bireyin mücadele etmesine zemin hazırlayan ve kaynaklarını tüketen herhangi bir faktör olarak karşımıza çıkar ancak süreklilik ve yoğunluk uzun sürerse bireyde anksiyete, depresyon gibi psikoz ve fiziksel, duygusal veya ruhsal sorunlar ortaya çıkararak tükenmişlik baş gösterir (Milne, Burdet ve Beckett, 1986, Aktaran; Baysal, 1995).

Stres ile tükenmişlik çok yakın ilişki içinde olsa da aslında başka tanımlamalara sahip olan iki kavramdır. Ancak tükenmişliğin tanımlamalarından ve stres ile ilişkisine bakılarak uzun süreli stres ile baş başa kalan ve çözüm yolları bulamayan ve bu olumsuz durumu çözemeyen bireylerde, bu olumsuz durum artık tükenmişlik olgusunun yaşanmaya başladığını göstermektedir

Levinson' e göre (1996) tükenmişlik, insanların kendilerini çaresiz, umutsuz, dört duvar arasında kapana kısılmış hissetmelerine sebep olmakta, stresin yaratmış olduğu olumsuzluktan çok daha fazla ve yoğun şekilde olumsuz bir durumu ortaya çıkarmaktadır (Levinson, 1996, Aktaran; Tuğrul ve Çelik, 2002).

2.2.3. Tükenmişlik Nedenleri

Tükenmişliğe neden olan etmenler başta kişinin yaşamına dair idealleriyle ilgilidir. Bireyin yaşamdan beklentileri olabileceklerin çok fazla üzerinde ise ve beklentilerine ulaşmak için ısrarı ve istekliliği de çok fazla ise, bireyin huzursuzluk, sıkıntı, iç dünyasında çatışma dönemlerine girmesi yakın zamanda gerçekleşecektir. Bu dönemin sonunda kaçınılmaz olarak bireyde tükenme, yaşam enerjisinde, motivasyonunda ve iş yaşamındaki yeteneklerinde

tükenme yaşamaya başlayacaktır. Tümkaya (1996), diğer bir araştırmasında tükenmenin nedenlerini, insanların yaşamdan beklentileriyle ilişkili olduğunu belirtmekte ve tükenmişliğin; gerçek dışı veya olabileceklerin çok üstünde beklentilerle şu anki şartlardan doğan gerçekliğin arasındaki uyumsuzluğun çok fazla olmasından kaynaklanan bir durum olduğunu ifade etmiştir. Yaşamında iş yaşamını her şeyin önünde tutan, kendilerini işi ile bütünleştiren kısacası iş kolik bireylerin daha fazla ve hızlı bir şekilde tükenme ile karşı karşıya kaldıklarını belirtmiştir. Bireyin tükenmişlik yaşama düzeyi veya sıklığı bireyin kendi kişilik özellikleri ile beraber yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, tecrübe gibi demografik değişkenlerden ya da iş yaşamı ile ilgili çalışma saatleri, işten aldığı doyum, hizmet şekli, yönetici gibi koşullarla da değişebilmektedir.

Tükenmişliği etkileyen demografik özelliklere bakıldığında; yapılan çalışmalarda tükenmişlik düzeyi ile yaş arasında yakın bir ilişki görülmektedir. Tükenmişliğin özellikle genç yaşta kişiler arasında, orta ve üstü yaşta olanlara oranla daha fazla görüldüğü ifade edilmektedir. Bu tespite göre yaşın etkisiyle orta yaş ve üstü çalışanların tecrübe, olgun, dengeli olup tükenmişliğe karşı daha dirençli oldukları görülmüştür (Tümkaya, 1996). Diğer bir demografik değişken olan cinsiyet faktöründe ise; cinsiyetin tükenmişliğe etkisi konusunda farklı görüş ve tespitler vardır. Alanyazın incelendiğinde bazı çalışmalarda erkeklerin bazı çalışmalarda ise kadınların daha yoğun tükenmişlik yaşadıkları görülmektedir (Örmen, 1992, Aktaran; Oruç, 2007). Bazı çalışmalarda ise cinsiyet faktörünün tükenmişliği etkilemediği görülmektedir (Yıldız Kırılmaz, Çelen, Sarp, 2003).

Maslach ve Jacksona göre tükenmişlik iş yaşamındaki stresin bir çeşidi olduğu düşünüldüğünde, nedenlerin birçoğunun iş yaşamından kaynaklanması gerekmektedir. Özellikle müşteri memnuniyeti odaklı işyerlerinde tükenmişlik nedenleri ve yoğunluğu daha fazla olmaktadır. Müşteri ile ilişkinin, memnuniyetin oranı arttıkça, tükenmişliğin ortaya çıkma olasılığı da artar. Ayrıca Maslach ve Jackson'a göre müşteri ilişkisinin veya memnun etmenin doğası gereği iş yükü bireyde moral bozucu, sınırlendirici ya da zor olduğunda tükenmişlik yoğunluğu da daha büyük olacaktır (Maslach, 1986).

Edelwich (1980)'e göre, yapılan çalışmalarda, araştırmacılar dikkatlerinin çoğunu tükenmişliğin nedenlerinde durumsal ve iş yaşamındaki oluşumlara yönlendirirken, kişisel faktörlerin de tükenmişliği etkilediğini gösteren araştırmalar yapılmıştır. Bu nedenlerin başlıca olanı olarak bireyin yaşamındaki mesleki ve kişisel başarı hakkında beklentileridir. Bireyin mesleki ve kişisel başarı hakkındaki gelecekteki plan ve beklentileri, gerçekliklerden ne kadar uzaksa tükenmişliğin ortaya çıkması o kadar hızlı ve yoğun olacaktır (Edelwich,

1980, Aktaran; Maslach, 1986). Holden (1998), tükenmişlik nedeni de olan zararlı iş stresinin on adet nedenini saptamış olup şu şekilde belirtmiştir:

- Stresle mücadele de biçimsel bir yöntemin olmayışı,
 - Tutarsız ve yönetimsel düzeyi düşük yönetim şekli,
 - Zayıf yönetim iletişimi,
 - Zayıf yönetim/meslektaş arası ilişkiler,
 - Strese karşı takınılan fayda vermeyen yaklaşım şekilleri,
 - Planlanmamış amaçlar ve hedefler,
 - İş yerinde küçümsenme ve takdir edilmeme hissi,
 - Çalışana yetersiz şekilde verilen danışmanlık,
 - Gerçekçi olmayan ve planlanmadan verilen iş yükleri,
 - Zayıf ve plansız zaman yönetimi,
- (Özdemir, 2009).

Tükenmişliğin nedenlerini kişisel ve çevresel nedenler olmak üzere iki gruba ayırmak daha uygun görülmektedir (Barutçu ve Serinkan, 2008).

2.2.3.1. Kişisel Nedenler

- Yaş,
- Evlilik,
- Çocuk sayısı,
- Eğitim,
- İşine adanmışlık, aşırı bağlılık ya da iş koliklik,
- Bireydeki kişisel beklentiler,
- Motivasyon,
- Bireyin kişilik özelliklerinden birisi olan çabuk pes etmeme,
- Bireyin yaşamındaki olayların etkileri,

2.2.3.2. Çevresel Nedenler

- İşin niteliği ve şekli,
- Haftalık çalışma saatleri,
- Kurumun tüm özellikleri,
- İşin ağırlığı, yükü,

- Hizmet verdiği kişilerin doğrudan bakımıyla geçirilen zamanın miktarı,
- Hizmet verilen kişilerden kaynaklanan problemlerin zorluğu ve fazlalığı,
- İşin bireyde yarattığı gerilim,
- Yönetim ve işyeri arkadaşlarından desteğin düşük olması,
- Meslek alanında ilerleme fırsatlarının olmaması
- İşyerindeki rol belirsizliği,
- Örgütsel desteğin olmayışı,
- Ödüllendirici olmayan yönetim şekli ve iş koşulları,
- Çalışma şekli,
- Örgütsel ortamda veya performans düzeyinde başarının ne olduğunun net olmayışı,
- İşyerindeki ikili ilişkiler,
- Çalışanların toplanma sıklığı,
- Molaların olup olmaması,
- Hizmet verilen kişilerle doğrudan yüz yüze ilgilenilip ilgilenilmemesi,
- Yönetimsel işlerle geçirilen zamanın miktarı,
- Yönetim baskısı,
- Yetersiz kalan ücretler,
- Aşırı olan bürokratik veya kırtasiye işleri,
- Yetersiz alınan hizmet içi eğitim,
- Önemli kararlara katılamama veya katılmama,
- Çalışanların ihtiyaçlarının karşılanmaması,
- Ulaşımın zorluğu ve geçirilen zamanın çok olması,
- Toplumsal cinsiyet ve roller,
- Uygulanan liderlik, yönetim tarzı,
- İşyerindeki yetersiz araç-gereç,
- Açık ve net olmayan kurumsal teşkilat yapısı, hiyerarşi,

Yukarıda sayılan hiçbir neden, tükenmişliği ortaya çıkaran tek bir sebep olarak görülmemelidir. Çoğunlukla bu nedenlerin çoğu tükenmişlik yaşayan bireylerde görülmektedir. Ancak bazı nedenleri birey daha fazla ve yoğun şekilde yaşamaya başlamış ise tükenmişlik sinsice ortaya çıkmaya başlamıştır. Demografik değişkenlerin tükenmişliği anlamlı düzeyde etkilemesi yönünde olumlu ve olumsuz görüşler mevcuttur. Ancak ilgili alanyazını incelediğimiz zaman demografik değişkenlerin sadece ve sadece tek başına bir

etkileme düzeylerinden çok yukarıda saydığımız ve diğer etkenlerin de etkisi ile etkilemenin gerçekleştiği ya da anlamlı düzeyde bir etkilemenin yaşanmadığı görülmektedir.

2.2.4. Tükenmişliğin Belirtileri

Tükenmişlik, birden çok belirtisi olan bir sendromdur. Bu belirtiler, girift bir şekil alarak karmaşık bir hale gelmekte ve bu hale gelene kadar kendisini hissettirmemektedir. Bunun bedeli ise, birey için gittikçe artan bir şekilde fizyolojik sıkıntılar, iş yaşamındaki tutarsızlıklar ve duygusal çöküntü gibi çeşitli olumsuz durumlar olmaktadır (Çam1992, Aktaran: Özcan, 2008).

Maslach ve Jackson yaptıkları araştırmalara dayanarak, tükenmişliğe eğilimi olan kişilerde üç ana belirti gözlemlenmiştir (Özcan, 2008).

- Kendini psikolojik olarak işe vermede yetersizlik (Duygusal Tükenme),
- Hizmet verilen kişilere karşı tutarsız olma ve olumsuz duygular besleme (Duyarsızlaşma),
- Kişinin kendini ve yaptığı işi olumsuz bir biçimde değerlendirmesi (Kişisel Başarı Eksikliği)

Tükenmişlik, bireyin verdiği hizmetin niteliğinde ve niceliğinde tutarsızlık ve bozulmaya yol açmakta, hizmeti veren bireylerin yaşamını ve sağlığını da olumsuz yönde etkilemektedir. Tükenmişliğin belirtileri nedir amaçlı araştırmalarda, çok çeşitli alanlardan belirtilerin olduğu görülmektedir. Tükenmişlik sendromu fiziksel, psikolojik, duygusal ve davranışsal belirtiler göstermekte olup tükenmişliğin belirtileri üç başlık altında toplanmıştır (Baysal, 1995).

2.2.4.1. Fiziksel Belirtiler

- Yorgunluk ve bitkinlik hissetme
- Sık sık baş ağrısı yaşaması
- Uykusuzluk
- Solunum güçlüğü yaşaması
- Uyuşukluk
- Kilo kaybı
- Genel olarak görülen ağrı ve sızılar
- Yüksek kolesterol
- Kalp rahatsızlıkları

- Sıkça görülen soğuk algınlığı veya gripler
- Sindirim sistemi bozuklukları
- Hastalıklara karşı bağışıklığın azalması
- Zihinsel yönden hafıza problemleri

2.2.4.2. Davranışsal Belirtiler

- Hızlı öfkelenme
- İşe gitmede isteksizlik hatta gitmeme veya nefret etme
- Birçok durum karşısında şüphe ve endişe duyma
- Alınan olma, takdir edilmediğini düşünme
- Alkol ve ilaç kullanma
- Öz-saygısının ve öz-güveninin azalması
- Yakın çevresindekilerle sorunlar yaşama
- Kendisini izole etme, uzaklaşma, içe kapanma
- Teslimiyet ve suçluluk duyguları
- İsteğin kırılması, çaresizlik duygusu, kolay ağlama, yoğunlaşma gücünü çekme
- Unutma, hareketli olmayan bir yaşam
- Bireyin zihinsel uğraşı içinde olması
- Örgütlenme yapamaması
- İşyerinde rol çatışması yaşaması
- İş yaşamında kişilere karşı fazla güven veya kaçınma duyguları yaşaması
- Kuruma yönelik ilginin azalması
- Sürekli bazı işleri, durumları erteleme ya da sürüncemede bırakma
- Başarısızlık düşüncesi veya hissi
- Yansıtma
- Çalışmaya yönelmede isteksizlik
- Arkadaşlarla iş konusunda tartışma ortamından kaçınma, alaycı veya suçlayıcı olma.

2.2.4.3. Psikolojik-Duygusal Belirtiler

- Aile ile yaşadığı sorunlar
- Uyku düzeninin bozulması
- Depresyon yaşama

- Psikolojik rahatsızlıklar
- Hayal kırıklığı yaşama
- Umutsuzluk hissi
- Yabancılaşma
- İç sıkıntısı veya depresyon
- Özgüven azalması
- Alınganlık
- İlgisizlik
- Endişe duyma

İwanicki, tükenmişlikle ilgili belirtileri derecelendirmeye göre sınıflandırmış, her derece kademesinde farklı davranışların gözlenebileceğini belirtmiştir. Buna göre tükenmişlik, hafif, orta ve şiddetli olarak üç grupta derecelenmekte ve ortaya çıkan davranışlar şu şekilde sıralanmaktadır;

Hafif (birinci) Derecede Tükenme Gösterenler: Kısa süren sinirlenme, alınganlık ve bitkinlik hissi, endişe duyma ve sonuç alınamayacak çabalarda bulunma.

Orta (ikinci) Derecede Tükenme Gösterenler: Hafif derecede tükenme belirtileri gösterirler ancak en az iki haftada bir veya daha sık görülür.

Şiddetli (üçüncü) Derecede Tükenme Gösterenler: Fizyolojik rahatsızlıklar, ülser, kronik olan ağrı ve migren gibi sorunlar bildirirler. Aile içindeki sorunlar biçiminde ortaya çıkan belirtiler de ise; nedensiz olarak evde bulunmama veya gelmeme, evdeki eşine ve çocuklarına karşı görevlerini ihmal etme, cinsel fonksiyonlarında anormallikler, ailenin diğer üyeleri tarafından dışlanmış hissi olarak ifade edilebilir (İwanicki, 1983, Aktaran: Vızlı, 2005).

2.2.5. Tükenmişliğin Evreleri

Tükenmişlik evreleri dört tanedir. Bu evreler tükenmeyi anlamamızı kolaylaştırmaktadır. Tükenme bireyin bir evreden diğer evreye geçtiği kesikli bir zaman değil, sürekliliği olan bir olgudur (Bayrak, 2014). Bu evreler;

- Şevk ve Coşku Evresi: Bu evrede, birey aşırı bir umutlu olma hali, enerjik bir yaşam ve gerçekçiliği aşan mesleki beklentiler içindedir. Birey, kendini adanmış olduğu mesleğe, uykusuzluğa, kendisine veya çevresine zaman ayıramayışına rağmen uyum sağlama çabası içindedir

- Durağanlaşma Evresi: Bu evrede bireyin motivasyon ve umutluluk halinde bir azalma meydana gelir. Kendisini adanmış olduğu mesleğini yaparken karşılaştığı güçlüklerden, zorluklar ve görmezlikten geldiği ortam şartlarından artık rahatsız olmaya başlamıştır. Sorgulamaya başladığı şey “işten başka bir şey yapmıyor olmak”tır. Çünkü adanmış olduğu mesleği artık bireyin birey ve toplumsal var oluşunu tamamen doldurmamaktadır.
- Engellenme Evresi: İnsanlara yardım ve hizmet etmek için kendisini mesleğine adanmış birey, insanları, sistemi, mesleğinin olumsuz yanlarını ve çalışma koşullarını değiştirememenin stresi altına girer ve değiştirmenin ne kadar zor olduğunu anlar. Birey hiç karşılaşmadığı kadar yoğun bir engellenmişlik duygusu yaşamaya başlar.
- Umursamazlık Evresi: Bu evrede, birey duygusal yönden kopma, yoğun ve derin bir şekilde umutsuzluk yaşamaktadır. Kendisini adanmış olduğu mesleği artık onun için ekonomik ve sosyal güvence için devam etmektedir. Bu evrede olan birey artık iş yaşamındaki karşı tutarsız ve soğuk, hizmet verdiği insanlara karşı kaba ve aşağılayıcı tutumlar içinde olacaktır. İş yaşamından uzaklaşmaya çalışacak ancak psikolojisindeki tahammülsüzlük ve olumsuz davranışların artması ile insanlardan da uzaklaşacak olan bireyde kötümserlik ve olumsuzluk içeren duygular hâkim olmaya başlayacaktır (Kayabaşı, 2008).

Tükenmişlik öncesinde bireyde aşırı bir iyi hal, gayretlilik halinde iken zamanla sorunlar ortadan kalkmadığı için durağanlaşma, daha sonra bireyin sorunları halletmek isteme durumundaki toplumdan, iş çevresinden ve inandığı kişilerden gelen olumsuzluklar sonucu engellenme duygusu ve sonunda artık etrafındakileri inandıramaması sonucu değişimin imkânsızlığına inanması ve umursamazlık olgusuna geçiş olmaktadır. Görüldüğü gibi bu dönemlerden geçiş hızlı bir şekilde değil yavaş yavaş ve sinsice olmakta, birey bu süreci fark edememektedir.

2.2.6. Tükenmişliğin Sonuçları

Tükenmişliğin etkileri ve sonuçlarına baktığımızda ilgili alanyazında bireyde fizyolojik, duygusal, ruhsal ve bilişsel yönlerden etkilediği ve iç içe olduğu görülmektedir. Fizyolojik veya fiziksel yetersizlik ile çaresizlik ve yardım alamama duygularını içeren duygusal tükenme, yaşamındaki kişilere karşı olumsuz tutumlarla ortaya çıkmaktadır. Fiziksel yetersizlikler depresyon, anksiyete ile birleşerek duygusal, ruhsal ve bilişsel tükenmeye doğru bireyi götürmektedir (Hock, 1988, Aktaran; Tümkaya, 1996).

Tükenmişliğin etkisi, bireyde bilişsel sosyal duygusal vb. çok geniş bir alanda kendini göstermektedir. Birçok meslek sahibi tükenmişlik nedeniyle mesleklerinde sorun yaşamakta, istifa etmekte veya erken bir şekilde emekli olma gayretindedirler. Ayrıca bireyde yaşamındaki ikili ilişkiler kurduğu kişilerle ve aile ilişkilerinde olumsuz etkiler yaratabilir ve yaşama karşı negatif tutumlar geliştirmesine sebep olabilir (Iacovides, A., Fountoulakis, K., Kaprinis, S., Kaprinis, G., 2003).

Fiziksel yönden etkilerine bakacak olursak tükenmişlik içindeki bireyde bu durumdan kurtulmak ya da geçici bir rahatlama sağlamak için zararlı alışkanlıklara yol açması da bir etkidir. Sorunları aşmak veya unutmak isteyen birey, sigara, içki ya da anti depresan, sakinleştirici ilaç gibi vücut için zararlı ya da ağır olan maddelerin kullanımını arttırmakta ve zamanla bağımlı hale gelmesini sağlamaktadır. Tükenmişlik yaşayan bireylerin çok fazla karmaşık duygular yaşadığı, tutarlılığı olmayan birçok davranış bozukluğu gösterdikleri gözlenmiştir (Izgar, 2001).

Tükenmişliğin sonucu olarak ortaya çıkan önemli sonuçlardan bazıları şunlardır;

2.2.6.1. Stres belirtileri

Stres fiziki, psikolojik, kültürel ve toplumsal yaşamdaki etkenlerin organizmada oluşturduğu rahatsızlık verici durumdur. Tükenmişlik de bu rahatsızlık verici duruma karşı gösterdiği fizyolojik, duygusal tepkilerdir. Depresyon, motivasyon eksikliği ve yaşamdan tatmin olmama gibi sübjektif ve fiziksel, ruhsal tepkiler yanında, dikkat eksikliği, kararsızlık yaşama, unutkanlık, eleştirilere karşı aşırı tepkisellik gibi duygusal tepkiler de göstermektedir. Bunu yanında iş yaşamındaki kurallara karşı tutarsızlık, verimli çalışmama, iş yaşamındaki kişilerle sürekli olumsuz davranışlar geliştirme, göreve zamanında gelmeme gibi toplumsal yaşamdan gelen rahatsız edici etkenlere karşı da örgütsel tepkiler ortaya çıkmaktadır (Izgar, 2001).

2.2.6.2. İş hayatına etkileri

Maslach, tükenmişliğin etkisinin en çok bireyin iş yaşamında görüldüğünü belirtmişlerdir. Bireyin iş yaşamında motivasyon ve verimliliğin olumsuz etkilenmesi sonucu iş performansında düşme olarak kendisini gösterir. Bu durumun sonucunda bireyde, isteklendirme düşer, sinirli ve itici davranışlar sergilemeye başlarlar (Maslach, 1982, Aktaran; Yılmaz Toplu, 2012).

2.2.6.3. Kararsızlık

Kararsızlık, iş yaşamında ve sosyal hayatında her durumu kendine dert etme ve içsel mücadele şeklinde kendini gösterir. İçsel mücadele bireyde endişe ve üzüntünün ortaya çıkmasına sebebiyet verir. Kişinin kendisine yeterince güvenmemesi kendisini yetersiz hissetmesine ve yaşamındaki olaylara karşı güvensizce hareket etmesine neden olur (Yılmaz Toplu, 2012).

2.2.6.4. Yorgunluk belirtileri

Yorgunluk fizyolojik ve bilişsel olarak kendini göstermektedir. Yorgunluk bireyde performans düşüklüğü olarak başlamakta daha sonra aşırı yorgunluk, sinirlilik, zihinsel yorgunluk veya zihin durması hissi gibi fizyolojik sonuçlara yol açacaktır. Bu fizyolojik sorunları yaşayan birey yoğun bir kaygı yaşayarak sağlıklı kararlar alamaz, tutarsız davranışlar sergiler ve iş yaşamından zevk alamaz (Yılmaz Toplu, 2012).

2.2.6.5. Davranış bozuklukları

Bireyin yaşamındaki yüksek düzeyde yaşadığı duygusal tükenme kişinin amaçlarına ulaşmasını engellemektedir. Erişilmek istenen statü veya yaşamdaki amacın, arzunun gerçekleşmemesi sonucu ortaya çıkan ruhsal, bilişsel durumlar iş yaşamında ve sosyal hayatında kişiler arası anlaşmazlıklara yol açarak çatışmalar yaşamasına ve iş yaşamında olumsuz davranışlara sebebiyet verir. Birey psikolojik yönden yaşamış olduğu tatminsizlik ve çatışmalar sonucu davranış bozuklukları göstermeye başlar (Yılmaz Toplu, 2012).

2.2.7. Tükenmişlik Modelleri

Tükenmişlik ile ilgili araştırma yapan araştırmacılar tükenmişliğin birden çok nedeni, insanların kişilik özellikleri, stresle mücadele ve dayanma güçlerindeki farklılıkları, davranışlardaki farklılıkları ve birden çok sebep sonuç ilişkilerinden dolayı tükenmişlikle ilgili farklı görüşler ve kuramlar ortaya atmışlardır.

2.2.7.1. Rotter'in Denetim Odağı Modeli

Tükenmişlik kavramı ile ilgili ilk ve temel kuram Julian Rotter'in denetim odağı (Locus of control) kuramıdır (Seidman ve Zager, 1986, Aktaran; Yüksel, 2009). Rotter (1966), denetim odağı inanç modelini, bireylerin geçmiş yaşantılarındaki pekiştirici olaylara dayalı olarak oluşan davranışlarının sonuçlarını ya kendi kontrollerine ya da kendi dışındaki kontrol

mekanizmalarına (şans, kader, tanrı vb.) bağlamaları ile oluşan bir model olarak tanımlamıştır. Rotter, bireylerin yaşamlarında etkisi olan deneyimlerin dış uyarıcılar ve pekiştiricilerle bireylerin davranışlarında etkisi olduğunu belirtmiştir. Öğretmenlerdeki tükenmişliği inceleyen araştırmacılar, denetim odağının alt bileşenlerinden dışsal denetim odağı ile öğretmenlerdeki tükenmişlik arasında yüksek bir korelasyon bulmuşlar, dışsal denetim odağı bileşenine göre davranışlarını şekillendiren öğretmenlerin yüksek düzeyde stres ve tükenmişlik yaşadıklarını bulmuşlardır (Rotter, 1966, Aktaran; Tümkaya, 2001).

2.2.7.2. Freudenberger' in Tükenmişlikle İlgili Görüşleri

“Tükenmişlik” kavramını alanyazına kazandıran Freudenberger (1974)'in “Journal of Social Issues” dergisinde yayınlanan makalesi ile kendi kuramını da ortaya atmıştır. Freudenberger' e göre tükenmişlik; bireyin aşırı istekler karşısında enerji ve güç kaynaklarındaki başarısızlık ve kendini yetersiz hissetme duygularının toplamıdır. Tükenme bireyin yaşamındaki başarısızlık, yıpranma enerji kaybı ile kendisini gösteren bireyin iş yaşamında stres ve diğer faktörler sonucunda çalışamaz duruma gelip hizmet veremediği zamanı gösterir (Örmen, 1992, Aktaran; Oruç, 2007).

2.2.7.3. Maslach' ın Tükenmişlikle İlgili Görüşleri

Maslach modeline göre tükenmişliğin, duygusal yönden tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı duygusunun azalması alanlarından oluşan üç boyutu bulunmaktadır. Bu üç boyutlu tükenmişliği ölçebilmek için 22 maddeden oluşan "Maslach Tükenmişlik Ölçeği" Maslach tarafından geliştirilmiştir. Bu üç boyutla ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır.

1.Alt Boyut

Duygusal Tükenme

Bu boyut bireyin iş yaşamında, aşırı yüklenilmesi ve tükenmiş olması olarak tanımlanmaktadır. Bu boyut daha çok insanlarla birebir ilişkinin olduğu mesleki alanlardaki çalışanlarda görülmektedir. Duygusal tükenme, Maslach' a göre ilk evre, önemli bir boyuttur. İş yaşamında yoğun bir çalışma temposu içinde bulunan birey, duygusal açıdan kendini zorlamakta ise diğer insanların hizmet ve duygusal yönden talepleri altında ezilmekte, bu duruma tepki olarak bireyde duygusal tükenme oluşmaktadır (Maslach ve Jackson,1981).

2.Alt Boyut

Duyarsızlaşma

Kişinin iş yaşamında hizmet verdiklerine karşı veya bakım, eğitim gibi alanlarda hizmet verilenlere karşı, duygusal tükenme yaşadığı için bu kişilere ve iş arkadaşlarına karşın sergilediği tutum ve davranışlardır. Bu davranış katı, tutarsız, soğuk ve ilgisiz şekillerde kendini somutlaştırmaktadır. Duygusal tükenme evresinde olan birey duyarsızlaşmayı bu stres dolu ortamda bir kaçış yolu olarak kullanmaktadır. İş yaşamındaki hizmet verdiği kişiler ve iş arkadaşlarına karşı ilişkilerini en az düzeye indirir (Maslach ve Jackson, 1981).

Maslach' a göre tükenmişliğin bu üç boyutundan duyarsızlaşma alt boyutu birey için problemleri bir boyut olarak görülmektedir. Duyarsızlaşma evresi, Maslach tarafından bireyin hizmet verdiği kişilere ve iş yaşamındaki arkadaşlarına karşı, bireyin uzaklaşmış, katı, tutarsız ve insancıl olmayan bir yanıt olarak tanımlanmıştır. Bu olumsuz düşünce ve davranışların artmasıyla bireyde, diğerlerinin gereksinim ve isteklerine aldırış etmeyen, duygularına aldırmayan olumsuzluklar gelişmektedir (Başören, 2005).

3.Alt Boyut:

Kişisel Başarı

Kişisel başarı; bireyin iş yaşamında yaşanan sorunun üstesinden başarı ile gelmesi sonucu kendisini yeterli bulması olarak tanımlanmaktadır. Maslach ise kişisel başarısızlık evresini ise, bireyin iş yaşamında kendisini yetersiz görmesi ve başarısız olarak algılamasıdır. Diğer evreleri yaşayan birey artık diğer insanlar hakkında olumsuz düşünceler geliştirmektedir. Bunun sonucunda birey, kendisi hakkında da başarısız olduğunu düşünmekte ve olumsuz düşünceler geliştirmektedir. Bireyin, suçluluk, iş yerinde sevilmemeye ve başarısız olduğuna dair olumsuz duyguları, bireyin depresyona girmesine de neden olabilmektedir (Maslach ve Jackson,1981).

Maslach, tükenmişliği üç bileşenli bir sendrom olarak kavramlaştırarak bunu üç düzeyli bir sıralama ile ifade etmiştir (Beemsterboer ve Baum,1984, Aktaran; Şanlı, 2006). Bunlar;

1. Bireyde fiziksel yorgunluk ve bitkinlik hissi,
2. Bireyin iş ve iş arkadaşları ile hizmet verdiği kişilerden soğuması,
3. Bireyin kendinden şüphelenmesi veya şüphelenmeye varan ruhsal yorgunluk ve bunalım.

2.2.7.4. Perlman ve Hartman'ın Tükenmişlikle İlgili Görüşleri

Perlman ve Hartman (1982)'a göre tükenmişlik: Bireyin kronik duygusal stres karşısında göstermiş olduğu üç adet bileşeni olan bir yanıttır. Bunlar davranış boyutunda ortaya çıkan reaksiyonlar olarak;

1. Duygusal ve fiziksel yönden tükenme,
2. Bireyin iş yaşamındaki düşük iş üretimi
3. İş yaşamı veya toplum içinde başkalarına karşı duyarsızlaşma reaksiyonlarıdır (Sılığ, 2003, Aktaran; Türe, 2008).

Bu yaklaşıma göre, kişideki bireysel özellikler, kişilik yapısı ve sosyal çevrenin yapısı, tükenmenin bireydeki etkisinde ve algılanmasında önemli olduğunu belirtmektedir. Stres olgusunu etkin ve etkin olmayan başa çıkma yöntemleri etkilemektedir. Yaklaşımın sıralı dört aşaması bulunmaktadır (Şanlı,2006).

1.Durum: Olumsuz durumun strese götürme derecesi

Bireyde hangi durumun, olgunun stres yarattığını gösteren ilk aşamadır. Stresin oluşumunda iki temel durum vardır. Birinci durum bireyin kişilik özellikleri, beceri ve yetenekleri, algısal ve gerçek bütünsellikteki organize istekleri karşılayamaz durumda olabilir. İkinci durum ise bireyin iş hayatındaki yaşam şekli, yaşamındaki istekleri, ihtiyaçları ve değerleri ile paralellik göstermeyebilir.

2.Durum: Olumsuz durumdan ortaya çıkan algılama stres düzeyi

Bireyin algıladığı stresin düzeyini göstermek amaçlıdır. Bireyin yaşamındaki strese yol açan birçok durum ve olgunun, bireyde stres oluşturması ya da bireyin stres altında olduğunu hissetmesi, algılaması ile sonuçlanmaktadır.

3. Durum: Olumsuz durum karşısında strese verilen tepki

Bu aşama strese karşı verilen tepki düzeyidir. Strese karşı verilen üç temel tepki vardır. Bunlar fizyolojik, bilişsel ve davranışsal tepkilerdir. Bireyin stresi algılama şekli ve diğer değişkenlerin bireydeki yoğunluğuna göre hangi durumun ortaya çıkacağını belirlemektedir

4.Durum: Olumsuz durum karşısında strese verilen tepkinin sonucu

Bu aşamada bireyde tükenmişlik, kronik olarak oluşan duygusal stresin yaşanması ile ortaya çıkmaktadır (Şanlı,2006).

2.2.7.5. Meier'in Tükenmişlikle İlgili Görüşleri

Meier' in (1983) kuramı, Bandura' nın (1977) kuramını temel almış tükenmişlik alanında farklı boyutların olduğu bir yaklaşım ortaya koymaktadır. Tükenmişlik, bireylerin iş yaşamlarından anlamlı bir pekiştireç beklentisi, kontrol düzeyi olan yaşantı veya kişide bireysel yeterliliğin olmamasından dolayı, ödüllerin küçük olma beklentisi ve cezaların büyük olma beklentisinden kaynaklanan bir durumdur (Başören, 2005). Bu kuramda tükenmişlik bireyin iş yaşamındaki deneyimlerin tekrar etmesi ile sonuçlanan olumsuz bir durum olarak düşünülmüş ve üç aşamada açıklanmıştır;

1. Bireyin iş yaşamında olumlu pekiştireç beklentisinin düşük, ceza beklentisinin yüksek düzeyde olması,
2. İş yaşamındaki var olan pekiştireçleri kontrol edebilme isteği ve beklentisinin yüksek düzeyde olması,
3. Kontrol altında tutmak istediği pekiştireçler için göstermesi gereken davranışlarda öz yeterlilik beklentisinin düşük olması.

İş yaşamındaki bu şekilde düşük seviyelerde beklenti içinde olan bireyler sıklıkla korku ve anksiyete gibi olumsuz duygular ve psikolojik rahatsızlıklar yaşamaktadırlar.

Bu yaklaşımın dört boyutu bulunmaktadır (Çavuşoğlu, 2005). Bunlar;

1. Pekiştirme Beklentileri

Bireyin iş yaşamındaki gizli veya açık olarak beklenti ve amaçlarını karşılaması ya da karşılamaması ile ilişkilidir. Bireyin iş yaşamının sonucunda bireyden bireye değişen iş yaşamına yüklemiş olduğu değer ve anlamdır. Mesela iş yaşamında öğretmenlik yapan bir birey sürekli soru soran, araştıran öğrencilerle çalışmaktan haz alırken, başka bir öğretmen anlattıklarını dinleyen sessiz öğrencilerden haz duygusu almaktadır. Farklı şekillerde haz (doyum) sağlayan bu bireyler istek ve beklentileri dışında şartlarda çalıştıklarında ise tam tersi olan doyumsuzluk yaşayabilirler.

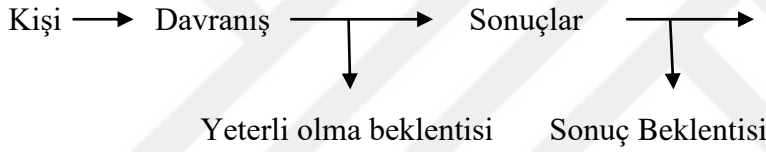
2. Sonuç Beklentileri

Belli sonuçlara yol açacak davranışların bireyde oluşan düşünceler ve betimlemeleridir. Sonuç beklentileri, birey için hangi davranışların istenen ya da istenmeyen sonuçları elde

etmede gerekli olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin; iş yaşamında öğretmenlik mesleği yapan bireyin “Öğrenciler bu konuyu öğrenemezler” şeklindeki beklenti ve düşüncesini destekleyen davranış ve yaşantılar nedeniyle doyumsuzluk yaşayabilir.

3. Yeterli Olma Beklentileri

Bireyin yaşamındaki verimli olabilmek için gerekli davranışı yapmada kişisel yeterli olabilme beklentisini anlatmaktadır. Bandura, (1977) yeterli olma (yapma) beklentisi ve sonuç beklentisi (bilme) arasındaki farka dikkat çekmiştir. Yeterlilik beklentisi, bireyin (bilme) beklentisi karşısında sonuçlar üretmek için gerekli davranışları başarılı bir şekilde yapma yeterliliğidir. Örneğin öğretmenlik mesleğindeki birey, öğrencilerine herhangi bir konuyu öğretmediği için tükenmişlik içerisinde girebilir (sonuç beklentisi) ya da öğretmek için kişisel yeterliliğin olmadığını hissedebilir (yeterlik beklentisi).



Kaynak: T. Scott Meier, 1983, Aktaran; Başören, 2005

4. Bağlamsal İşleme Süreci

Bu kategori tükenmişlik yaklaşımının en geniş katmanıdır. Çünkü bireyin iş yaşamındaki beklentileri öğrenme şekilleri, sürdürme ve değişiklik yapma durumları ile ilgili açıklama yapılmaktadır. Bağlamsal işleme, bireyin bağlamda bilgi işleme şekilleri ve süreçlerini ortaya koymaktadır. Sosyal gruplar, örgütsel yapı, öğrenme tarzı ve kişisel inançlar bu duruma örnek olarak verilebilir (Çavuşoğlu, 2005).

Meier’e (1983) göre bu kavram Bandura’ nın (1977) yeterli olma beklentilerini bilişsel süreçlere bağlamasıyla ilgilidir. Bandura’ ya göre bireyin iş yaşamındaki çevresel olaylarda yer alan yeterli olmak için gerekli bilgi, birey tarafından bilişsel süreçlerden geçirilerek filtre edilir. Böylece iki ayrı bireyin yaşamış olduğu benzer deneyimler yeterli olmayı farklı şekilde etkiler, çünkü her birey başarısını farklı değerlendirmekte ve düşünmektedir (Başören, 2005).

2.2.7.6. Suran ve Sheridan'ın Tükenmişlikle İlgili Görüşleri

Bu kuram yaşamdan elde edilen deneyim ve gözlem yapmaya dayanmakta olup dört çeşit tükenmişlik yolu olduğunu belirtmektedir;

1. Kimlik, rol karmaşası,
2. Yeterlilik, yetersizlik,
3. Verimlilik, durgunluk,
4. Yeniden oluşturma, hayal kırıklığı.

Her birinde ki hayat tarzında tükenmişliği ortaya çıkaracak olgular bulunmaktadır. Suran ve Sheridan' a (1985) göre tükenmişlik her birinde ayrı ayrı olacak şekilde dahi yaşanma ihtimali bulunan çatışma çıkaracak olguların doyumsuz kalmasıyla kendini göstermektedir. Kuramın temelleri, Erikson' un (1950) kişilik gelişimi kuramıdır (Şanlı, 2006). Genel olarak gelişim dönemlerindeki kritik basamaklarda, birbirini izleyen ve etkileyen, bireyin doğru ya da yanlış seçimler sonucunda tükenmişlik olgusunun oluşması ya da oluşmamasıdır.

1. Kimlik, Rol Karmaşası:

Bireyin, yaşamındaki dönüm noktalarından birisi olan ortaöğretim sonundaki kişisel ve mesleki kimlik rollerinin oluştuğu bu dönem, bireyin psikolojik gelişimi açısından önemli ve kritik bir dönemdir. Bireyin ego kimliği ve rol karmaşası arasındaki oluşan çatışmalar, ebeveyn, öğretmenler ve yaşlılar, destek, yönlendirme bu dönemim kritik olgularıdır. Bu dönemin temel sorusu “Nasıl bir profesyonel olacağım?” sorusudur. Verilecek yanıt, bireyin meslek seçimi yönünü belirleyecek ilk duygu ve düşüncelere dayanmaktadır. Bireyde mesleki gelişimin kritik eşikleri anlamlı bir şekilde geçilmezse, gelecekte bireyin yaşamında rol karmaşasının çıkmasına zemin hazırlayacaktır. Bu durum bireyin yaşamında tükenmişlik tohumlarının atılmasına sebebiyet verir. Kimlik, bireyin yaşamında tüm benliği ile ben kimim? Sorusuna yanıt arama ve bulma sürecidir (Başören, 2005).

2. Yeterlilik, Yetersizlik;

Bireyin kimlik süreci, seçtiği mesleki alandaki yeterlilik duygusunu elde etmesi ve yaşamının diğer alanları ile birleştirerek tamamlar. Birey artık becerilerini geliştirir ve yaşamında bağımsızlaşmaktadır. Birey artık, kimlik geliştirmekte olduğu için önceki evrede duyacağı kaygı azalmıştır. Yaşamı için önüne gelecek soru “yaptığım işte ne kadar iyiyim?” sorusu olmaktadır. Birey bu soru karşısında verebileceği en mantıklı yanıt veya çözüm

kendini diğere eş düzeydeki profesyonelleşme sürecinde mesleki yeterlilik elde etmiş bireylerle kendini karşılaştırmak ya da ileri zamanlarda kendini istediği pozisyonda görmektir. Kendini başkalarıyla kıyaslayarak, “onların yaptığı kadar yapabilirim ya da onlardan daha iyi olabilirim” hissine yol açmaktadır. Bu tür bir karşılaştırmanın sonucunda bireyde olumsuz bir duygu durumu oluşuyorsa birey, kendini kişisel olarak yetersiz ve profesyonelleşme amacındaki mesleki alanında aşağılık duygusu ile tek başına kalmakta, sonuçta da tükenme riski oluşabilmektedir. Meslekle ilgili katı beklentileri olan bireyin tükenme riski olabilir. Yeterlilik, bireyin yapmayı seçtiği herhangi bir alanda kendine güven duyma ve değerli hissetmeyi öğrenme sürecidir (Şanlı, 2006).

3. Verimlilik, Durgunluk;

Bu dönem otuzlu yaşlar ile başlayıp ve ilgili yaşın sonlarına kadar sürmektedir. Bireyin özel ilgi alanları, eğilimleri ve yetenekleri ön plana çıkmaktadır. Bu durumda birey kariyer yolundaki amaçlarını ilk kez sorgulama eğilimine girmektedir. Mesela kadınlarda evlilik ve çocuk sahibi olma ile kariyer yapma arasında çatışma yaşamaları örnek verilebilir. Yani çocuk sahibi olmak ile kariyer çatışması yaşayan kadınlar için daha zordur (Başören, 2005).

Bu aşama bireyin iş yaşamında yeteneklerini kullanabileceği, üretici olduğu bir aşamadır. Bireyin yaşamındaki diğer olgu ve durumları yerine getirip kendisini işine adayabileceği bir durumdur. Ancak bireyin kendine özgü bir stil veya ilgi geliştirememesi, iş yaşamında bir amaçsızlık doğurmaktadır. Bireyin yeteneklerini kullanabileceği ortam şartlar bulamayınca önceki başarıları da anlamlılığını kaybetmeye başlayacaktır. Birey ne yapacağını bilmez hale gelecek ve “hepsi bu muymuş?” duygusuna kapılarak tükenmişlik yaşamaya başlayacaktır. Verimlilik, “yaratıcı olmayı, bireyin kendisini olduğu gibi ifade etmeyi ve öyle davranmayı öğrenme” süreci olarak tanımlanmaktadır (Şanlı, 2006).

4. Yeniden Oluşturma, Hayal Kırıklığı;

Bireyin yeteneklerini kullanabileceği ortam ve şartlar olmasından dahi belli bir süre sonra, bireyde sıkılma ve muhtemelen tükenmişlik ortaya çıkmaktadır. Yani stres ve yorgunluk bireyin iş yaşamında ve daha sonra yaşamının tüm alanlarında baskın duruma geçmektedir. Otuzlu yaşların sonunda ortaya çıkan bu durumda bireyde duygusal yönden incinme ve ölümlü olduğu gerçekliliği duygusu hâkim olmakta, birey artık mesleğinin amaçlarını yeniden sorgulayarak değerlendirme yapmaktadır. Yeniden oluşturma ise, kişinin

kişisel ve iş yaşamında olmak amaçladığı kişi olması için yeniden bir neden keşfetme durumudur (Başören, 2005).

2.2.7.7. Cherniss'in Tükenmişlikle İlgili Görüşleri

Cherniss, tükenmişliğin temelinde stres faktörünün olduğunu belirtmiş ve stresin, bireyden istenen taleplerin sonucunda, bireyde ki başa çıkma yolları ve kaynaklarını aşması ve bireyde tükenmişliğin ortaya çıkması olarak belirtmiştir (Cherniss, 1998, Aktaran; Yıldırım, 1996).

Tükenmişlik zaman içinde ve yavaş bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Yüz yüze veya insanlarla ilgili olan mesleklerde özellikle çalışan bireylerin bu etkileşim anında ortaya çıkan talep ve isteklerle mücadele etme yolları sonucunda bireyde stres durumu yaratmaya başlamaktadır. Bireyler bu stres durumuna karşılık farklı baş etme yöntemleri geliştirmekte ve sürekli stresle baş etme yöntemlerini kullanan bireyde stresle mücadele sonucu olumsuz durumlar ortaya çıkarsa kaynakların tükenmeye başlaması sonucu tükenmişlik olgusu ortaya çıkmaktadır (Richardsen ve Burke, 1995, Aktaran; Oruç, 2007).

2.2.7.8. Pines'in Tükenmişlikle İlgili Görüşleri

Pines' in kuramına göre tükenmişlik, bireyde fiziksel, duygusal ve zihinsel açıdan bitmişlik, tükenmişlik durumu olarak tanımlanmaktadır. Bu kurama göre, tükenmişliğin temeline bakıldığında bireyin iş yaşamında sürekli olarak duygusal baskı altında olması yatmaktadır (Baysal, 1995). Bu kurama göre güdülenme düzeyi yüksek olan bireyler tükenmişliğe daha yakın olmaktadır. Bu bireyler, iş yaşamındaki çevreleri destekleyici olarak algılamakta, beklentilerini ve kendini gerçekleştirme şansını da beraberinde barındırmaktadırlar. Ancak, bireyin iş yaşamındaki çevresinde ve koşullarında stres kaynaklarının çok ve düzeyin yüksek olması, iş yaşamındaki destek ve ödül gibi güdüleyici olguların düşük olduğu durumlarda, yaşanan başarısızlık ve kendini gerçekleştirememe, tükenmişliğin en önemli neden ve sonucunu doğurmaktadır. Bu bireyler bir kez tükenmişlik içine düştüklerinde güdülenme düzeyleri de azalmaktadır. Bu durum güdülenme düzeyi yüksek olan bireylerde bulunduğu iş çevresinden ayrılma ya da değişiklik ile sonuçlanmaktadır (Ok, 2004).

2.2.7.9. Gaines ve Jermier'in Tükenmişlikle İlgili Görüşleri

Gaines ve Jermier' in kuramına göre tükenmişlik, bireyin yaşadığı sürecin merkezinde yer almaktadır. Duygusal tükenmişlik, kişideki yorgunluk olgusuna benzerlik göstermesine karşın devamlılık gösterdiğinden dolayı süregelen bir yorgunluk olarak adlandırılmaktadır. Bireyin kendisi ve çevresindekiler tarafından bu süregelen yorgunluk normal olarak düşünülmektedir. Bunun sonucunda birey, iş yaşamında işin kendisinden beklentilerinde yetersiz olduğunu hissetmektedir (Demirbaş, 2006)

2.2.8. Tükenmişlik Olgusu İle Başa Çıkma Yolları

Tükenmişliğin ortadan kaldırılabilmesi için öncelikle tükenmişliğin altında yatan nedenler gün yüzüne çıkarılmalıdır. Tükenme olgusunu azaltmak için önemli olan iki unsur vardır. Birinci unsur stres ve farkında olmak, ikinci unsur ise bireyin yaşamında değişimi gerçekleştirebileceği “stres yönetim programları”dır. Bu programlarla birey etkili bir şekilde stres olgusu ile başa çıkabilmekte ve bireyin iş ve iş dışı ortamında aktiviteler yer almaktadır. (Tümkaya, 1996). Bireyin tükenme olgusunu önlemek için yapabileceği ilk adım, bu olgunun potansiyel bir sorun olduğunun farkında olmasıdır. Bu farkındalık sayesinde birey çalıştığı iş ortamında tükenmişlik duygusunu yaşayacağını fark ederse kendini korumak için uygun önlemler alabilir. Tükenmişliği önlemek için stres yönetim stratejilerinin bireye öğretilmesi yerine beceri eğitimi öğretilmelidir. Çünkü birey için önemli olan duygusal yoğunluklarla mücadelede çok, tükenmişlik yaşadığı alanla ilgili azalan yeterlilik duygusunu yeniden artırmak amaçlı, işle ilgili becerilerin kazandırılması önemlidir (Brouwers ve Tornic, 1997, Aktaran: Oruç,2007).

Anderson, (2001)' e göre birey tükenmişliğin üstesinden gelmek istiyorsa, ilk yapması gereken hamle iş yaşamındaki strese yol açan problem ya da problemleri tanımalı ve iş yaşamındaki becerileri veya görevleri üzerinden en azından bir olumsuz durumu değiştirerek olumsuz durumunu düzeltmelidir. Ayrıca Anderson “Üzerinize stres yaratan konulara yoğunlaşmayın” fikrini de dile getirmektedir (Aktaran: Oruç, 2007).

Tükenmişlik engellenmesi zor bir durumdur. Bireyin tükenmişlik yaşamaması için takım çalışmasını bilmesi, bireyin iş yaşamında doyum sağladığı ve olumlu psikolojik dönütleri alması gerekmektedir. Bireyin iş yaşamına karşı olan ilgi ve güdülenmesini korumak için farklı görevler vermeli ya da konumunda değişiklikler yapılmalıdır, ancak bu değişiklik dikey düzeyde değil yatay düzeyde olmalı, kişinin niteliklerine saygı gösterilmeli ve statü değişikliği ile alt kademelere indirilmemelidir (Iacovides vd., 2003.).

Çam (1995) tükenmişlikle başa çıkma yollarında çalışmalarını üç ana başlık altında toplamıştır Bunlar:

1. Bireyin görev düzeyinde değişiklik yapılması ve gelişmelerin bireysel açıdan alınabilecek önlemlere yer verilerek yapılması,
2. Görev ve görevin gereğindeki rol yapısında değişiklik yapılması,
3. Yönetim ve iş yaşamındaki örgütlenişle ilgili önlem alınması ve değişikliklerin yaşanması,

Bu üç başlık dışında çalışma ortamlarının yer ve mekân olarak zaman zaman değiştirilmesi, küçük grup toplantılar yapılması, bireylerin potansiyellerini ve kendilerini ortaya koyabilecek ortamların sağlanması ve yönetim tarafından cesaretlendirmeleri tükenmişlikle başa çıkmada önemli etkenlerdir (Çam, 1995, Aktaran; Yılmaz Toplu, 2012)

2.2.8.1. Bireysel Açıdan Başa Çıkma Yöntemleri

Tükenmişlik, insanları iş yaşamı yönünden, kişisel ve örgütsel açılardan etkileyen ve bu yönlerden bireylerde gereksinim olan canlılık duygusundan alıkoyan bir olumsuzluk durumudur. Tükenmişlik yalnızca bu olumsuzluğu yaşayan bireyi değil bireyin iş yaşamındaki arkadaşlarını, hizmet alan bireyleri, bireyin ailesini ve sosyal yaşamındaki arkadaşlarını, üyesi olduğu toplumu hem kişisel düzeyde hem de örgütsel düzeyde olumsuz yönde etkiler. Bundan dolayı tükenmişliğin önlenmesi için başa çıkma yollarının bilinmesi ve uygulanması gerekli ve önemli bir durumdur (Oruç,2007). Tükenmişlik olgusu ile kişisel açıdan ve örgütsel açıdan mücadele etme yolları aşağıda belirtilmiştir.

2.2.8.2. Bireysel Düzeyde Tükenmişlik İle Mücadele Yolları

Bireysel düzeyde tükenmişlik ile mücadele etmek için başlangıçta kişinin bireysel çabaları yeterli iken, ilerlemiş ve ciddi durumların ortaya çıktığı durumlarda olumsuz durum yaratan problemleri çözebilmek için uzman kişilerin uygulama olarak ortaya koymuş oldukları bir takım yöntem tiplerinin uygulanması gereklidir (Kayhan, 2008).

Tükenmişlik olgusunu bireysel açıdan kendi kendine çözmek isteyen bireyin kendisine bir takım farkındalık sağlayacak sorular sorması gerekmektedir;

- Yorgunluk hissetmeye ne zaman başladım?
- Yaşadığım bu yorgunluk durumu ne zamandan itibaren hayatımda önemli bir olgu olmaya başladı?

- Mesleki açıdan işyerindeki arkadaşlarımla olan ilişkilerim benim için hangi durumdan sonra hoşgörümü kaybetmeme sebebiyet verdi?

Bireyin bu sorulara vereceği cevaplar kendisini daha olumlu hissetmesine, yaşamdaki öncelik sırasını yeniden sıralamasına olanak sağlayacaktır. Bireyin atacağı ikinci adım ise, yaşamında bazı değişikliklere gitmesi olacaktır. Bireyin iş yaşamında, iş şekline, çalıştığı arkadaşlarına, hizmet ettiği bireylere karşı motivasyon azalması yaşıyorsa sorumluluk değişikliği veya bir süre ara vermesi yararına olacaktır (Soysal, 2011).

Bireyin farkında olmasının bir boyutu da, kendisini tanımasıdır. Güçlü ve zayıf taraflarını, alışkanlıklarını, tutumlarını, duygularını bilmesidir. Birey, farklılıklarını, yetenekli olduğu noktaları ve sınırlarını bilirse; gereken yerde “hayır” diyebilmeyi, nefes alabileceği an yaratabilmeyi, rahatlayabileceği, yardım istenecek durumları ve gereken yerde ve zamanda meslek değiştirmek gibi önemli kararları alabilmek için gereken zamanı fark edebilmeyi uygulayabilir. Yaşamlarındaki diğer bireyler ve yaptıkları meslekleri hakkındaki hislerine güvenip, değişiklikler karşısında hassas davranırlarsa bu değişikliklerin sebeplerini keşfetme ve önlem almada daha profesyonelleşebilirler (Maslach, 1986). Ayrıca bireyler için sevilecek, motive edici iş şartları da yaratarak, tükenmişliği azaltabilir veya önlem alabilirler (Jackson vd, 1987).

Izgar (2001) tükenmişlik olgusu ile mücadelede geliştirilmiş bireysel yolları alt başlıklara ayırarak aşağıdaki gibi incelemiştir:

1. Gerçekçi Hedefleri Belirleyebilme

Bireylerin yaşamlarında zaman zaman gerçekçi olmayan hayalî idealler oluşabilir. Bu idealler gerçeklik duvarına çarpıp yıkıldığı anda birey tarafından ideallerin oluşamayacağı anlaşıldığında bireyde tükenmişlik olgusunu ortaya çıkaracaktır. Gerçekçi olmayan hayalî idealler yerine gerçekleşebilecek ve imkânı olan idealler, hedefler belirlemek tükenmişlik yaşamamak için daha doğru adım olacaktır.

2. Dinlenme

Bireylerin sürekli oluşan stres altında oldukları zaman ortaya çıkan fiziksel problemler den dolayı, o an yapılan işe ara vermeleri, mola vermeleri, iş dışında dinlenmek ve yormayan hobi vb. uğraşlar yaratmak, meditasyon ve gevşeme yaparak tükenmişlikteki oluşacak yorgunluk önlenmeye çalışılır,

3. İş Değişikliği

Yukarıda saydığımız mücadele yöntemlerine rağmen tükenmişlik devam ediyorsa iş değişikliği etkili bir yöntem olarak kabul görmektedir.

4. İşe Belli Bir Süre Ara Verme

Zaman zaman verilen dinlenme süreleri çalışanların karmaşadan kurtulmalarını sağlayabilir ve mesleki yönden verilecek eğitim kurslarının çalışanlarda stresi azaltacak bir çözüm olarak düşünülebilir.

5. Kendini Tanıma

Güçlü ve zayıf taraflarını, alışkanlıklarını, tutumlarını, duygularını bilmesidir.

6. Kendini Gerçekleştirme Ve İç Görü Geliştirme

Yaşamındaki ideallerini, benlik düzeyini geliştirmeyi gerçekleştirememiş kişi doğal olarak tükenmişlikle karşı karşıya kalma riski içindedir.

Tükenmişlikle mücadele yöntemlerinde Croucher' in (2000) önerileri şu şekildedir:

- Bireyin iç dünyası olan ruhunu rahatlatması ve yöntemleri öğrenmesi ile problemlere karşı kırılğan olmayıp başa çıkabilmeli,
- Bireyin günlük yaşamını belli bir program dâhilinde planlaması,
- Birey uyku ve uyku düzenine dikkat etmeli,
- Birey yaşamında zevk alacağı bir hobi edinmesi,
- Günlük iş hayatında rahatlatacak yöntemler ve zamanları kullanması sonucu stresin zararlarından korunması,
- Sosyal çevrelere katılım,
- Olumlu düşünceler geliştirin ve benlik tutumlarınızı olumlu yönde değiştirin,
- Yaşamdaki olayları, problemleri çok ciddiye almadan yaşamın tadını çıkarmaya bakın, (Tulunay, 2010)

Bu önerilere baktığımızda bireyin kendinde olması, farkındalık duygusunu geliştirmiş olması ve mücadele yöntemlerini bilmesi, uygulaması, fiziksel yönden dirençli bir vücut yapısında olması sonucu tükenmişlik karşısında yenilgiye uğramayacağı ve stresin olumsuz sonuçlarını yenebileceği anlaşılmaktadır.

2.2.9. Öğretmenlerde Tükenmişlik

Öğretmenlik, insanı eğitin sabır ve hoşgörünün her daim olması gerektiği bir meslek alanı olduğu için tükenmişliğin çokça yaşandığı bir meslektir.

Friedman (1991) ve Gold (1985)' in araştırmalarında ve birçok araştırmanın sonucuna göre, öğretmenlerin karşılaştığı stres ve sonucunda yaşadıkları tükenmişliğin nedenlerine sebebiyet veren etmenler çoğunlukla; kişilik faktörleri (takıntılı, saplantılı davranışlar), demografik faktörler (cinsiyet, yaş), meslek ve işyeri ile bağlantılı faktörler (şiddet, yönetimin duyarsızlıkları, sınıfların kalabalık oluşu, ekonomik yönden yetersiz maaş, okul kültürü ve atmosferi) ve genel geçer toplumsal faktörlere (yabancılaşma ve narsisizm duygusunun yaygınlaşması) odaklanılmıştır (Özdemir, 2009). Günümüzde öğretmen stresi ve öğretmen tükenmişliği kavramları yanlış anlaşılmakta ve karıştırılmakta hatta kendi içlerinde değişebildiği tanımlar olarak görülmektedir. Tükenmişlik stres olgusuyla açıklanmaktadır. Mesleki açıdan stres, eğitim süreçleri, kişisel ihtiyaç, işyeri atmosferi gibi faktörlerle açıklanabilir. Ancak tükenmişlik olgusu, yaşanan olumsuz stres koşulları ile mücadele sonucunda başarısız olmanın sonucunda algılanabilir (Özipek, 2006).

Öğretmenlerde tükenmişlik fiziksel, duygusal ve davranışsal yönlerden kaynaklanan yorgunluk ve uzun süreli stresin sonucunda oluşan bir sendromdur. Fiziksel yönden öğretmen kendini iş yerinde ve yaşamında yorgun hissetmekte ve işini yapmama hissi içerisinde bulmaktadır. İkinci öge olan duygusal yönden öğretmen iş yerinde pozitif bir duygu durumunu çoğunlukla bulamamaktadır. Aşırı bir şekilde duygusal yorgunluk ve vazgeçme duygusunu yaşamakta olan birey depresyon haline yakın bir konumdadır. Üçüncü öge olan davranışsal yönden öğretmen işine, öğrencilerine karşı daha az tutku, doyum yaşamakta hatta öğretmenlik mesleği içindeki daha çok çaba ve zaman gerektiren bir alanda çalışıyorsa isteksizlik, davranışsal yönden yorgunluk ve öğrencilerine karşı ilgisizlik gibi davranışlar bireyde ortaya çıkabilir (Oruç, 2007). Yapılan araştırmalarda öğretmenlik mesleğinde olan bireylerin yaklaşık %20'si mesleki açıdan tükenmişlik olgusunu yaşamaktadırlar (Shirom, 1989, Aktaran: Yüksel, 2009).

Öğretmenlerin eğitim öğretim hayatında öncelikle, öğrencilerin de olumlu benlik yaratımı, öğrenme istekleri ve ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik amaç ve hedefler belirlediklerini ve bu hedefleri gerçekleştirmek için çaba içinde oldukları belirtilmiştir. Belirledikleri bu amaç ve hedeflere gerçekleştirme çabasında karşılaştıkları okul, aile, çevre vb. alanlardan kaynaklanan problem ve olumsuz durumlarla başa çıkmaya çalışmaktadırlar.

Bu başa çıkma mücadelelerinde kendilerini yetersiz hissetmeye başladıklarında tükenmişlik yaşamaya başlamışlardır (Blase1982, Aktaran: Yüksel, 2009).)

Öğretmenlik mesleği, aşırı bir iş yükü içinde olunan ve sorumluluk duygusu altında olunması gereken, bu ağır durumlar sebebiyle de özellikle fiziksel, duygusal ve davranışsal yönden etkilendikleri tükenmişlik olgusuna yatkınlık taşıyan bir meslektir. Öğretmenlerdeki tükenmişlik olgusunun gelişimi beş aşamada gerçekleşir. Bu aşamalar;

Birinci Aşama:

Balayı olarak isimlendirilen dönemdir. Bireyde, hırsın, motivasyonun, yüksek enerjinin çok olduğu bir dönemde, iş yaşamında ve sosyal hayatında memnuniyet kaybı yaşamaya başladığında kendini göstermektedir. Öğretmenlerin çoğu yaşamlarında çoğu kez bir eğitim öğretim döneminde en az bir defa yaşamaktadır. Birey bu olumsuzluğu erkenden fark edebilirse kendisini hızlı bir şekilde bu olumsuz durumdan kurtarabilir.

İkinci Aşama:

Birey birinci aşamayı fark edemez ya da herhangi bir önlem almazsa, enerji kaybı (fuel shortage) adı verilen ikinci aşamaya geçecektir. Bu dönemde bireyde mesleki açıdan yetersizlik, iş yerinde hoşnutsuzluk, uykusuz geceler ve hatta sigara ve alkol kullanımı veya artışı görülmektedir. Bu belirtilerin baş gösterdiği tükenmişlikte acil bir şekilde başa çıkma ve mücadele yollarına girilerek bu olumsuz durumdan çıkılmalıdır.

Üçüncü Aşama:

Kronikleşmiş bir tükenme olgusu, bireyde fiziksel yönden görülen rahatsızlıklar, duygusal yönden karakterize olmuş öfke ve depresyon ile kronik semptomlar (Chronic Symptoms) adı verilen üçüncü aşamaya geçilecektir. Bu aşamada birey iç dünyasına dönmeye başlamış, takıntı türü davranışsal rahatsızlıklar ve fiziksel yönden rahatsızlıklarından dolayı mesleği bırakma noktasına gelmiştir. Birey mesleki yaşamında öğrencilerle, velilerle, yönetimle, mesleki ve sosyal yaşamdaki arkadaşları ile ve ailesi ile sorunlar yaşamaya ve onlara karşı değişmeye başlamıştır. Bu dönemde artık problem oldukça açık ve artık kişiyi değil yaşamındaki diğer unsurları da olumsuz etkilemeye başlamıştır.

Dördüncü aşama:

Bu dönem duvara çarpma (hitting the wall) olarak adlandırılır. Birey bu dönemde, artık tüm yönlerden yetersizlik yaşadığı, fiziksel ve psikolojik yönden olumsuzlukların hat

safhada olduğu ve işlevsizlik yaşadığı bir dönemdir (Bryne, 1998, Aktaran: Tulunay, 2010). Birey bu dönemde kendisini mesleki yaşamındaki öğrencilerinden, ailesinden, mesleki ve sosyal yaşamındaki arkadaşlarından uzaklaştırmış, günlük rutin işlerinde dahi tükenmişlik ve yetersizlik hissettiği bir durumda kendisini bulmaktadır. Zihinsel, fiziksel ve ruhsal açıdan tükenmiş, hastalıklara ve rahatsızlıklara karşı korumasızdırlar. Öğretmenlik mesleği, artık onlar için mesleğin ilk yıllarındaki kadar çekici ve olumlu bir iş olarak gelmez (Çam, 1995)

Farber (1984) öğretmenlik mesleği içinde olanlar için üç farklı tükenmişlik olgusu olduğunu ileri sürmüştür. Bunlar;

- **Yorulma (Wornout):** Birey meslek hayatında karşılaştığı stres ve mesleğinden doyum alamama problemleri karşısında, baştan savma ve dikkatsizlik ön plana çıkmaya başlar. Bu düzeyde bulunan öğretmenler strese karşı mesleki düzeyde öğrencilerine ve mesleğine daha az ilgi göstermeye başlarlar. Öz saygının kaybı gibi depresyona benzer belirtiler ortaya çıkmaya başlar.
- **Klasik Tükenmişlik:** Birey öğretmenlik mesleğinde öğrencileri için tüm yoğunluğunu sınıf başarısını sağlamak uğrunda, sağlığını da önemsemeyerek tüm imkânlarını kullanır. Ancak zaman geçtikçe çabalarının herhangi bir fayda sağlamadığını hatta öğrencileri ile arasında olumlu bir bağın dahi gelişmediğini hissetmeye başladığı dönemdir.
- **Tutku ve Enerji Yitimi:** Birey artık mesleğindeki stres ve diğer olumsuz durumlardan dolayı doyumsuzluk yaşamaya, enerji ve tutkusunu kaybetmeye başladığı durumdur.

Weiskopf, yapmış olduğu araştırmaların sonucunda tükenmişlik olgusunu öğretmenlerde altı madde olarak kategorileştirmiş ve sıralamıştır. Bunlar; birey üzerindeki iş yükü, bireyin başarı algısında yetersiz ölçütler, bireyin sınıf atmosferi ve öğrencilerle doğrudan iletişim şekilleri, öğretmen öğrenci oranları, okul program yapıları ve bireyin yaşamındaki diğer bireylere karşı sorumluluklardır (Başaran, 1999, Aktaran; Oruç, 2007).

Bu araştırmaya ek olarak (Dworkin, 2001) yapmış olduğu araştırmaya göre de eğitim hayatına yeni başlayan öğretmenlerde tükenmişlik olgusunun daha çok yaşandığını, bunun yanında tecrübeli öğretmenlerin sorunlarla mücadele yollarını öğrenip uyguladıkları için yeni başlayan öğretmenlere kıyasla daha az düzeyde etkilendiklerini gözlemlediğini belirtmiştir.

Akçamete, Kaner ve Sucuoğlu (2001) öğretmenlerin mesleki tükenmişliğine sebep olan değişkenleri üç kategori altında toplamışlardır. Bunlar;

- **Çalışılan Kurumla İlgili Değişkenler:** Rol çatışması ve belirsizliği, karar alma ve verme sürecinde olmama, kurumlarda çalışanlara karşı ödüllendirme sisteminin olmaması, ücret yetersizliği, otoriter tarzda yönetim şekilleri (Maraşlı, 2005; Schwab, Jackson ve Schuler, 1986; Whitaker, 1996), meslektaş/yönetici desteğinin ve birliğinin olmaması (Brissie, Hoover, Dempsey ve Bassler, 1988; Sarros ve Sarros, 1992; Schwab, Jackson ve Schuler, 1986), kurumun bulunduğu çevrenin sosyo-ekonomik durumu (Brissie, Hoover-Demsey ve Bassler, 1988) olarak ortaya çıkmıştır.
- **Bireysel Değişkenler:** Öğretmenin yaşı, cinsiyeti, mesleğindeki hizmet süresi, medeni hali, çocuklarının sayısı, eğitim düzeyi, kişilik yapısı ve özellikleri, mükemmeliyetçiliği, güdülenme durumu, stres karşısında dayanma gücü, son çalıştığı kurumdaki görev süresi (Girgin, 1995; Nagy ve Davis, 1985; Strasmeirer, 1992), beklentilerindeki gerçeklik algısı olarak ortaya çıkmıştır (Tümekaya, 1996).
- **Hizmet Verilen Öğrencilerle İlgili Değişkenler:** Öğrencilerin cinsiyetleri, özellikleri, yaşları, motivasyon durumları, problem davranışlarının şekilleri, sıklığı ve yoğun oluşları, öğrencilerin engelli olup olmaması (Jackson, Schwab ve Schuler, 1986; Maslach ve Jackson, 1985; Russell, Altmaier ve Velzen, 1987) olarak ortaya çıkmıştır (Akçamete, Kaner, Sucuoğlu, 2001).

Öğretmenlerde olumlu bir bakış açısının yer etmesi özellikle kurumdaki meslektaşları arasında kişilerarası değerlendirmelerde de ortaya çıkmaktadır. Öğretmenler kurumdaki başarı durumlarının değerlendirmesini meslektaşları ile yapmakta ve başarılı gördükleri meslektaşlarını rol modeli olarak aldıklarında tükenmişlik azalmakta, erişilemeyecek şekilde algıladıklarında ise artmaktadır. Kendilerinden başarısız gördükleri meslektaşları karşısında ise ilerde kendisi ile karşılaştırdığı başarısız meslektaşı gibi başarısız olma kaygısı sonucunda tükenmişlik artmakta, kendi başarısı ile kurumda dönütler aldıkça azalmaktadır. O halde öğretmenlerde başta olmak üzere her bireyin bakış açılarının olumlu yönde oluşturmaları ve mesleki yaşamlarında insanlarla kendilerini karşılaştırmaktan çok işlerini nasıl daha iyi yaparım konusunda yoğunlaşmalarının yaşamları için daha iyi olacağı önemli bir tespittir (Tulunay, 2010).

2.3. Yaşam Doyumu

Alanyazında yaşam doyumu çoğunlukla bilişsel kurama bağlı olarak “bireyin kendi yaşam koşullarının standartlara uygunluğuna ilişkin karşılaştırmalarına bağlı olan bilişsel yargısı” olarak tanımlanmaktadır (Diener, Ed, Emmons, R.A.; Larsen, Randy J.; Griffin, Sharon, 1985). Bireyin arzu ve başarıları arasındaki fark ne kadar az ise, kişinin yaşam doyumu o kadar çok olacağı kabul edilmektedir (Diener, Ed., Oishi, S., Lucas, Richard E., 2003). Duyuşsal kuramcılara göre ise yaşam doyumu bireyin olumlu duygularının olumsuz duygularına karşı baskın oluşuna ilişkin bilinçli deneyimidir. Başka bir deyişle, yaşam doyumu, deneyimle tecrübelenen olumlu duyguların derece fazlalığıdır (Frisch, 2006). Olumsuz duyguların kişide baskın olması ise mutsuzluk, ruhsal ve duygusal yönden çöküntü ile ifade edilmektedir.

Genel olarak yaşam doyumu, kişinin, iş yaşamı ve iş dışındaki zamana gösterdiği duygusal tepki olarak tanımlanabilir (Keser, 2005). Bradley ve Corwyn (2004) ise yaşam doyumunun bireyin temel ihtiyaçlarının büyüklüğü ve ulaşılabilir sayılan amaçların çeşitli alanlarda olması ile ilgili olduğunu belirtmişlerdir. Diener, Suh ve Oishi (1997) öznel iyi oluşun genel yaşam doyumu bileşeninin eğlence, sevgi, evlilik, arkadaşlık gibi çeşitli yaşam alanlarından alınan doyum olduğunu ve bu alanların daha farklı alanlara ayrıştırılabileceğini belirtmiştir. Yaşam doyumu bir yada birkaç alana ilişkin doyumla değerlendirilebilir. Örneğin bir araştırmacı bireyin yaşamından aldığı genel doyumu ele alırken, başka biri sadece evlilik doyumu ya da eğlence doyumu ile ilgilenebilir. Yani bireyin bir alana ilişkin yaşam doyumu diğer yaşam alanlarına ilişkin yaşam doyumu halini etkilemekte olduğu için genel bir yaşam doyumu hakkında ipuçları vermektedir (Aktaran; Çevik, 2010). İnsan ruhsal ve duygusal yönden sosyal bir varlık olduğu için yaşamdan aldığı doyum bir ya da birkaç alandan olabilir. Önemli olan bireyin bir ya da birkaç alandan aldığı doyum genel yaşamında olumlu yönde etkilemesidir.

İlk kez 1961 yılında Neugarten tarafından ortaya atılan yaşam doyumu kavramı bir insanın yaşamdan beklentileriyle, elinde sahip olduklarının karşılaştırılmasıyla elde edilen öznel sonuçtur (Özer ve Karabulut, 2003). Neugarten (1961) yaşam doyumunu belirlemek için beş ölçüt geliştirmiştir.

Bu ölçütlere göre yaşam doyumu yüksek olan kişilerde:

1. Günlük yaşamdaki yaşantı ve etkinliklerden zevk alması,

2. Yaşamının kendi değerlerine göre bir anlam taşıması, amaçlarının ve ideallerinin olması ve geçmiş yaşamındaki yaşantılarının sorumluluğunu kabul etmesi,
3. Yaşamında belirlemiş olduğu amaçlara ulaşması ya da ulaştığı inancına sahip olması,
4. Olumlu bir "ben" imgesine sahip olması ve zayıflıklarını bilerek, benliğini ve kendinin değerli olduğunu bilmesi,
5. Yaşama ve olaylara karşı genel olarak iyimser olumlu bir tutum içinde olması beklenmektedir (Ümmet, 2012).

Akademik alanyazında yaşam doyumu kavramı ile birlikte anılan ve çoğu zaman birbirinin yerine kullanılarak anlam kargaşasına yol açan kavramlar vardır. Bunlar:

- **İyi oluş:** Psikolojik işlevsellik ve yaşantı açısından uygun değer düzeyde olabilmek anlamındadır.
- **Öznel iyi oluş:** Birey tarafından yaşamında deneyimlediklerinin, acıdan kaçınma ve hazzı ulaşma olduğu hedonistik iyi-oluş temelinde yaşam doyumu, olumlu duyguların çok boyutlu oluşu ve olumsuz duyguların az boyutta oluşunu içeren ve mutlulukla da ifade edilen iyi-oluş durumudur.
- **Psikolojik iyi oluş:** Öznel iyi oluşun tersine haz aramaktan öte bireyin kişisel gelişimini sağlamış olması, olumlu bir benlik sahibi olması ve kendi potansiyelini gerçekleştirmiş bir birey olmasıdır. Yani bireyin psiko-sosyal sağlığının yerinde olmasıdır.
- **Mutluluk:** Kişisel açıdan bir zihinsel durumu ifade eder. Mutluluk, bireyin yaşamındaki tüm alanlarda bir bütün olarak beğenmesi veya kişisel olarak olumlu görmesi olarak tanımlanabilir (Sahraç, 2007).

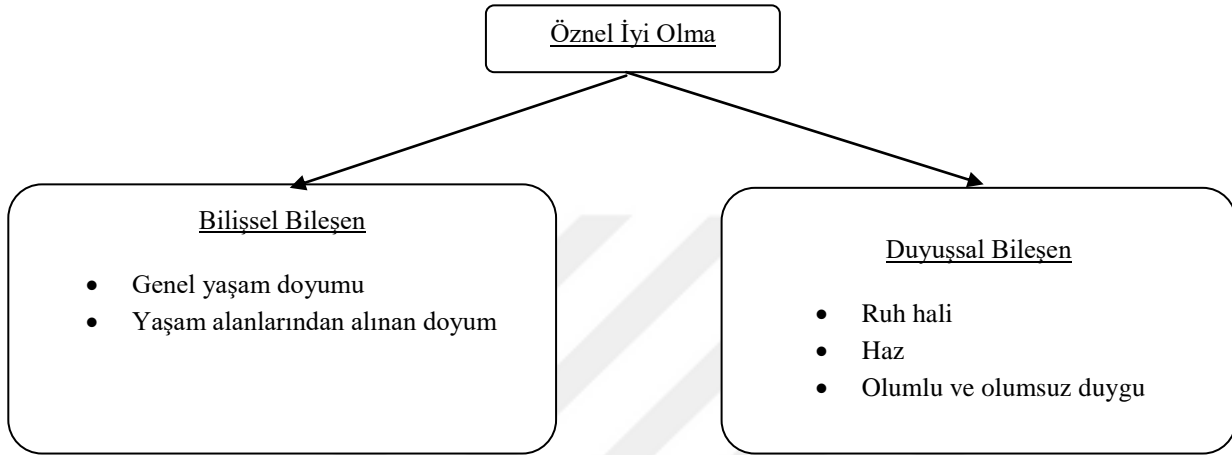
Yaşam doyumunun bilişsel tanımı alanyazında daha sıklıkla kabul görmektedir. Bilişsel yaşam doyumunun ölçümü, duyguların ölçümüne göre daha kolay olup geçerlik ve güvenilirlik açısından daha tutarlıdır. Ruh halindeki değişim ve ilgisiz bağlamsal etkilere karşı bilişsel doyum kararları, olumlu ve olumsuz duygulardan daha az etkilenmektedir (Diener vd., 1985).

Öznel iyi olma, bireyin yaşamındaki duyuşsal ve bilişsel değerlendirmeleridir. Yaşam doyumu kavramı, alanyazında çoğunlukla öznel iyi olma kavramının alt bileşeni olan bilişsel yönden incelenmektedir. Bilişsel yapı; arzu, istek, amaçlar ve başarı arasındaki uyum-uyumsuzluk ile yoksunluktan, çöküntüden, kendini gerçekleştirmeye kadar uzanmaktadır. Öznel iyi olmanın duyuşsal alandaki öğelerinden biriside hedonizm düzeyinde haz duygusu, duygular, hisler ve ruh halidir (Proctor vd., 2008).

Yaşam doyumu bilişsel kararların süzgecinden geçen bir tecrübe olsa da, mutluluk, his, haz gibi duyuşsal verileri de içinde barındırmakta olan bütünsel bir olgudur

Aşağıdaki şekil 1, yaşam doyumu ile öznel iyi olma ilişkisini görsel olarak açıklamaktadır.

Yaşam doyumu ile Öznel İyi Olma İlişkisi

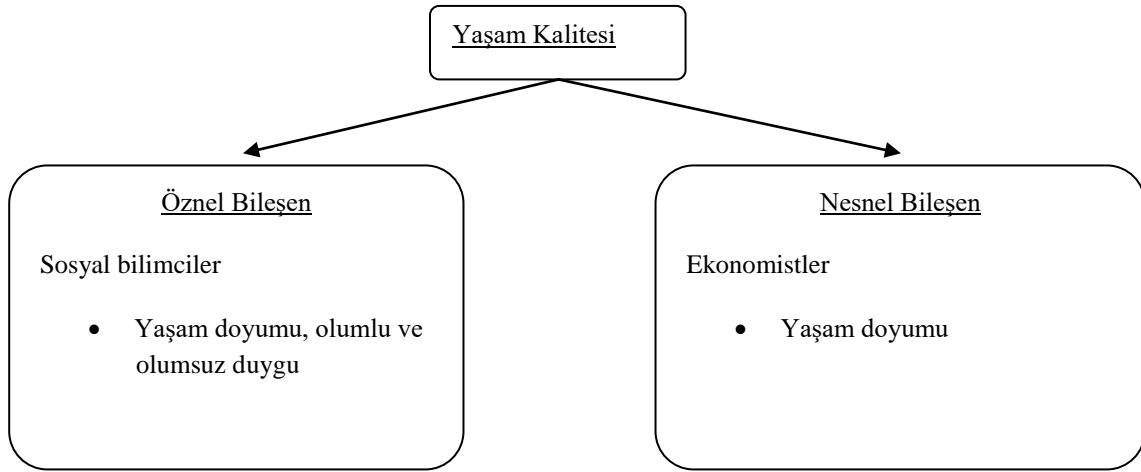


Kaynak:(Şimşek,2011)

Yaşam kalitesi, bireyin kendisi, kişiliği ile yaşamdaki deneyimle, olaylar arasındaki etkileşim olarak tanımlanmaktadır. Yaşam olayları birçok yaşam alanlarından oluşmakta olup bilgi, bilişim dünyası, ekonomi, dinsel hayat ve kutsallık, fiziksel ve psikolojik yönden sağlık konuları buna örnek verilebilir (Şimşek,2011). Yaşam kalitesi, öznel ve nesnel boyutta da sınıflandırılmaktadır. Birincisi, kişinin toplumsal yaşamında ve iş hayatındaki yaşam standartlarının yani dış ortamdaki yaşamın bireyin yaşamında ne ölçüde karşılandığını; ikincisi ise, içsel faktörler ve ölçütler doğrultusundaki öz değerlendirmeyi kapsamaktadır (Veenhoven, 2000).

Ekonomistler daha çok zenginlik, eğitim, sağlık gibi nesnel olan ve ölçülebilen öğeleri kullanırken, sosyal bilimciler yaşam doyumunu mutluluk gibi öznel, kişisel öğelere ve bilişsel, duyuşsal değerlendirmelere dayandırmaktadır. Şekil 2, bu yaklaşımı göstermektedir (Şimşek,2011). Genel bir yaşam doyumunun değerlendirilmesinin yapılabilmesi için hem nesnel hem de öznel öğeleri içeriyor olması gerektiğini belirtmiştir.

Cummins'in (2000) Yaşam Kalitesi Yaklaşımı



Kaynak: (Şimşek,2011)

Mutluluk, yaşamdaki deneyimleri olumlu açıdan değerlendirme tutumudur (Martin, 2007Akt: Şimşek, 2011). Bradburn (1969) ise mutluluk kavramında, bireydeki olumlu ve olumsuz duygu durumunun birbirinden bağımsız olduklarını belirtmiş ve mutluluğun bireyin öznel açıdan olumlu ve olumsuz duygu durumunu karşılaştırdığı genel yönden bir hüküm verme olarak tanımlamıştır (Diener, 1984).

Bu tanım, karşılaştırma ve karar süreci anlamında yaşam doyumunu vurgulamaktadır. Yaşam doyumunu; bireylerin gereksinimlerinin, hayattaki hedeflerinin ve isteklerinin gerçekleşip gerçekleşmediğine yönelik öznel olarak bilişsel yönden yargılamaları anlamındaki mutluluktur (Frish, 2006). Bireyin genel yaşam doyumundaki olumlu yönden değerlendirmeleri mutluluk, olumsuz yönden değerlendirmeleri ise mutsuzluk olarak değerlendirilmektedir (Proctor, Linley, Maltby, 2008)

Duyuşsal açıdan mutluluk duyguların ön plana alındığı bir durum olup bilişsel kararlar bu açıdan devre dışıdır. Hedonistik yönden, mutluluk; haz duygusunun, hayal kırıklığı ve acıdan çok olması, olumlu duyguların ya da istenen duygu dengesinin oluşması olarak tanımlanmaktadır. Mutluluk ancak duyuşsal yönden ve bilişsel yönden bir bütün olarak ele alınırsa öznel iyi olma olarak görülür ve yaşam doyumunu ile ilişkilendirilebilir (Haybron, 2000).

Arygle (1994), yaşam doyumunu mutluluk kavramının alt bileşeni olarak görmekte; genel yaşam doyumunu, değişik yaşam alanlarındaki özgül olan doyum ve hoşnutsuzluk kavramlarını kullanmaktadır. Ona göre kaygı ve depresyonun içinde olduğu bir stres olgusu az miktarda olursa, yaşam doyumunda, olumlu yönde etkilediği görülmektedir (Aktaran:

Sahranç, 2007). Başka bir görüşe göre yaşam doyumu, bireyin yaşam alanlarında yer etmiş olan olgu, durumlara dayanarak, öznel iyi olma (öznel gönenc) ve yaşamının kalitesi hakkında öznel olarak ulaştığı yargıları temsil eder (Keser, 2005).

Yaşam doyumunda kişinin yaşam alanlarından tüm boyutlar bulunur, bundan dolayı yaşam doyumu sadece belirli alanlardan alınan doyum değil, tüm yaşam alanlarından alınan bir doyumdur. Yaşam doyumu mutluluk haz moral gibi farklı açı ve öznel görüşlerden iyi olma durumunu ifade etmektedir (Gümüşbaş, 2008). Pavot ve Diener (1993)' a göre yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olarak elen alınmalı ve bireyin öznel durumuna, bakış açısına göre edinmiş olduğu kıstas ve yaşamındaki olgu, olayları algılaması arasındaki kıyaslamalar yapması, dolayısıyla kendi yaşamı hakkında öznel olarak değer biçmesidir. (Aktaran; Çeçen, 2008)

Genel olarak yaşam doyumu üç alanda gruplanmıştır: Birinci alanda; yaşam doyumu iyi oluş, erdem, ahlak, kutsal değerler gibi dış bir ölçüte dayanarak tanımlaması yapılmış. İkinci alanda ise; insanların yaşamlarını öznel olarak olumlu yönden değer biçmelerine sebep olan faktörler nelerdir sorusu üzerinde durulmuş, bireylerin yaşamlarına yönelik yargılarını etkileyen faktörler incelenmiştir. Marcus Aurelius, "kendini mutlu görmeyen hiçbir insan mutlu değildir " sözü bu görüşü doğrulamaktadır. Üçüncü alanda da mutluluk, günlük yaşam içindeki olaylara bağlanmıştır. Günlük olaylar içindeki olumlu duygunun olumsuz duygudan fazla veya olumsuz duyguya egemen olmasıdır (Özer ve Karabulut, 2003).

2.3.1. Yaşam Doyumunun Önemi

İnsanlık tarihinde, yaşam doyumu bireyin yaşamdaki en önemli ihtiyaç ve amaçlardan bir tanesidir. Bundan dolayı da bilimin gerekli tüm alanlarında araştırılması, irdelenmesi gereken konulardan bir tanesidir. Yaşam doyumu sayesinde bireyin güçlü yönlerini kavramasını sağlamak ve geliştirmesine olanak sağlanmalıdır (Şimşek,2011).

Frish (2006) yaşam doyumunun önemini yapmış olduğu şu benzetme ile güzel bir şekilde açıklamaktadır.

“Mutluluğun doruğunda bulunmayan ya da mutsuz olan kişiler yanlarında gerekli donanım, malzeme olmadan dağa tırmanmaya çalışan dağcılar gibidir. Yani gerekli beceri, farkındalık ve malzeme gerekmektedir. Dağa tırmanma kendini gerçekleştirme gibidir. Dağa tırmanma ya da yaşam yolculuğu zordur, ancak her adımda daha çok bütünlük ve güvenin arttığını hissederiz. Birçok kişinin rehberi ya da yol göstericisi yoktur. Birçok kişi ailesi

tarafından umursanmamış, ihmal edilmiş ya da sömürülmüştür. Ya da yaraları, engelleri vardır ve temel gereksinimlerini, arzularını ve hedeflerini gerçekleştiremez. Tıpkı yavru kartalların tek başına uçmayı öğrenmeden yuvada kaldığı gibi, insanlar da yaşam yolculuğunda beceri ve farkındalıktan yoksun olabilir. Yaratılış olarak insan kötü ya da yetersiz değildir. Sınırlı beceri ve farkındalıkları ile en iyisini yapmaya çalışır. Yani kendini geliştirme dağına uçmak ya da tırmanmak için gerekli becerileri öğretmede yalnızca rehber ya da yol göstericiye gereksinim duyar. Bu yaşam kalitesi terapisinin, danışmada kullandığı temel amaçtır. İnsanlar kendini mutlu eden becerileri yaşamına aktarmaktan sorumludur.” (Şimşek,2011). Bu benzetme de insanoğlunun mutluluğunu ve yaşamdan aldığı doyumun artırmasını sağlamada eksik olmadığını, beceri ve farkındalıktan yoksun veya haberdar olmadığına işaret etmektedir.

Yaşam doyumunu, iyi olma, mutluluk kavramlarının insandaki olumlu sonuçları yaşam içinde geliştikçe önemi daha iyi anlaşılan kavramlardır. Mutlu ve yaşam doyumunu her alanda elde eden insanların, mutsuz insanlara göre toplum içinde daha sosyal ve güçlü ilişkilere sahip, intihar gibi olumsuz duyguları hiç düşünmeyen, olaylara daha uygun ve yerinde tepkiler vermeleri, sosyal ortamda geniş bir arkadaş ortamına sahip olup, topluma ve toplumsal örgütlere daha çok katılmaları, fiziki ve ruhsal açıdan daha sağlıklı olmaları, daha kolay evlenmeleri ve aile ortamından daha çok doyum sağlamaları, iş yaşamlarında performanslarının yüksek olması, mutluluk kavramının bireyin tüm yaşamına olumlu etkilerini yansıtmaktadır (Diener, Seligman, 2002). Mutlu ve yaşam doyumunu yüksek insanlar yaşamdan doyum alamayan mutsuz insanlara göre, olaylara, durumlara, yaşanılanlara ve çevreye karşı olumlu tepki ve davranışlar sergilemektedirler (Diener, Lucas, Oishi, 2000).

Yaşamlarından yüksek doyum alan ve mutlu olan insanlar da zaman zaman olumsuz ruh ve psikolojik hallerinde olabilirler. Ancak çoğunlukla yaşamlarında daha olumlu deneyimleri yaşadıkları için duygu ve bilişsel yapıları yaşamdaki karşılaştıkları olaylara daha uygun ve yerinde tepkiler vermelerine zemin hazırlamaktadır (Diener, Seligman, 2002).

Frish (2006) iyi oluş'u, kişinin kendine vermiş olduğu bir ödül olarak düşünmekte ve kişideki yüksek yaşam doyumunun, bireyin yaşamında değer verdiği alanlarda iyi ve olumlu şeylerin gerçekleştirildiğini gösterdiğini düşünmektedir. Kişinin yaşamında tutarlılık içindeki mutluluk ve tüm yaşam alanlarından almış olduğu yaşam doyumunun sonucunda, kendine olan güveni, hayata karşı iyimserliği, yaşamında öz yeterliliği, toplum içinde sosyalliği, etkin

olması, fiziksel olarak sağlıklı ve iyi olması, yaşamda karşılaştığı zorluk ve stres ile etkili bir şekilde mücadele edebilme yetisi gelişmektedir.

2.3.2. Yaşam Doyumu Boyutları

2.3.2.1. Öznel Ve Nesnel Yaşam Doyumu Göstergeleri

Bütüncül bir yaşam doyumu değerlendirilebilmesi için içinde öznel ve nesnel göstergeleri birlikte barındırması gerekmektedir. Öznel göstergeler bireyin öznel olarak değerlendirmeleri veya mutlu olmasını belirlerken, nesnel göstergeler bireyin yaşamında farkında olmadığı nesnel olarak iyi olan şeyleri kapsamaktadır (Şimşek,2011).

Genel olarak nesnel göstergeler, bireyin iyi olmasına ilişkin bütüncül veri sağlayamamaktadır. Nesnel göstergeler ile öznel iyi olma arasındaki ilişimler oldukça düşüktür (Diener vd., 1995). Cennet-cehennem paradoksu öznel veya nesnel göstergelerin ölçümde tek başına yeterli olmadığına dair güzel bir örnektir. Bireyler yaşamdan aldıkları doyum ve yaşam kalitelerine ilişkin olarak yapmış oldukları öznel ve nesnel değerlendirmelerine göre dört farklı karar verebilirler. Cennet, insanların yaşam koşullarının öznel ve nesnel manada iyi olması ve bireyin yaşamdan doyum sağlamasıdır. Aptalların cenneti (fool's paradise) nesnel koşullar kötü olsa da bireyin kendini iyi hissetmesi ve yaşamdan doyum sağlamasıdır. Cehennem, nesnel koşulların kötü olması sonucu bireyin yaşamdan doyum alamaması ve yaşam kalitesinin düşüklüğü sonucu kendini kötü hissetmesi, yaşamından memnun olmamasıdır. Aptalların cehennemi ise nesnel koşulların iyi olmasına rağmen bireylerin yaşamlarından doyum sağlamamasıdır (Şimşek,2011).

İlgili alanyazın incelendiğinde öznel ve nesnel koşullar ve göstergeler arasındaki ilişki konusunda disiplinlerin bir uzlaşmaya varamadığı görülmüştür. Bunun nedeni öznel açıdan yapılan değerlendirme ve değerlendirmeyi etkileyen algı oluşumunun koşullar, arzular, istekler, kişilik özellikleri vb. gibi şartlardan bağımsız olmamasıdır. Örneğin ekonomistler daha çok zenginlik, sağlık gibi nesnel öğeleri kullanırken sosyal bilimciler yaşam doyumu, iyi oluş, mutluluk gibi öznel öğelere ve bilişsel, duygusal değerlendirmelere odaklanmaktadır. Andrews ve Withey (1976) ise öznel ve nesnel göstergeler arasındaki ayrımı reddetmektedir. Nesnel göstergelerin değerlendirmeler içinde öznel değerlendirmelere dönüştüğünü ve öznel değerlendirmelerin de nesnel göstergelerin ölçümleri hakkında bilgi verdiğini aktarmıştır (Şimşek,2011).

Yukarıdaki değerlendirmelere göre sadece öznel açıdan ya da nesnel açıdan yaşam doyumu değerlendirilirse bu sonucun bütünsel açıdan doğruluk payı eksik olabilir. Bu yüzden nesnel ve öznel göstergeler yaşam doyumunda birlikte değerlendirilmelidir.

- **Belirlenmiş Mutluluk Alanı;** Kalıtım yoluyla belirlenen mutluluk derecesidir. Yapılan araştırmalarda nesnel göstergeler ve iyi olma arasında yüksek bir ilişimin olmaması, bireyin yaşamdan deneyimlediği yaşam doyumunun yalnızca dış koşullardan etkilenmediği, kalıtım yoluyla gelen özelliklerinin önemli olduğu sonucuna ulaştırmıştır (Diener ve Suh, 1997). Bu kalıcı özellikler kişilik olarak da adlandırılmaktadır.
- **Yaşam Koşulları;** Temel olarak, evlilik, toplumsal yaşam, yaş, para, sağlık, eğitim, ırk, cinsiyet, din olarak sıralanmıştır. Yaşam içindeki diğer nesnel göstergeler ile daha da genişletilebilir. Bu koşulların mutlulukla ilişkisi olduğu kesinlikle bilinmesi ile birlikte yaşam doyumuna etkisi oldukça azdır (Seligman, 2007). Yapılan araştırmalara göre kişi başına düşen milli gelirin diğer ülkeler göre yüksek olduğu ve her yıl arttığı gözlemlenen Japonya, Güney Kore gibi ülkelerde mutluluğun artmaması karşısında kişi başına düşen milli gelir sıralamasında alt sıralarda bulunan ve fakir bir ülke olan Kolombiya'da, yüksek suç oranlarına rağmen mutluluk sıralamasında 55 ülke arasında 8. olması (Diener vd., 1995,)
- **İstemli Denetim Alanı;** Dış koşullar ve kişilik dışında kalan bireyin kontrolünde olan alandır. “insan koşullarını seçemese bile bu koşullar karşısında istediği tavrı almakta, tutumunu seçmekte özgürdür” görüşünü benimsemektedir (Frankl, 1999, Aktaran: Şimşek, 2011).

2.3.3. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Bireylerin yaşam doyumunu etkileyen unsurlar şu şekilde sıralanmaktadır (Keser, 2005)

- Günlük yaşamdan mutluluk duymak;
- Yaşamı anlamlı bulmak,
- Amaçlara ulaşma konusunda uyum,
- Pozitif bireysel kimlik,
- Fiziksel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi,
- Ekonomik güvenlik,
- Sosyal ilişkiler.

Flanagan(1978) yaptığı araştırma ve çalışmaya göre yaşam doyumunu etkileyen 15 temel öge tespit etmiştir. Bunlar (Şahin, 2008);

- Araçsal yönden rahatlık,
- Sağlık ve kişisel açıdan güven,
- Ana, baba, kardeşler ve diğer akrabalarla olumlu ilişkiler,
- Evlat sahibi olma ve onu büyütme,
- Karı – koca arasındaki yakınlık ve olumlu ilişkiler,
- Yakın arkadaşlara sahip olma,
- Başkalarına yardım etme ve başkalarını gözetme,
- Devletin yerel ve ulusal etkinlikleriyle, halk etkinliklerine katılma,
- Öğreniyor olma,
- Kendini anlayabilme,
- Bir işte çalışıyor olma,
- Kendini tanıyabilme,
- Toplumsallaşma,
- Kitap okuma, müzik dinleme, sinema, maç vb. seyretme
- Eğlenceli etkinliklere katılma.

2.3.4. Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Değişkenler

2.3.4.1. Yaş

Literatürde yapılan ilk çalışmalarda yaş olarak genç olanların yaşlı olanlardan daha mutlu olduğu tespitine karşın, son yıllarda ki çalışmalarda mutluluk ve yaşam doyumunu ile yaş arasında bir ilişki bulunamamıştır. Gençlerin yaşamlarında olumlu ve olumsuz duygularını bildirdiklerine kıyasla; yaşlıların olumlu ve olumsuz duyguların yerine daha çok genel mutluluk ifadelerini içeren düşüncelerini ifade ettiklerini tespit etmiştir. Bu tespitleri anlamlandırmak için yapılan araştırmalarda yaşam doyumunu ile yaş arasındaki ilişkiyi çalışmasında ilişkiyi sıfıra yakın olduğu ve çalışmadaki diğer değişkenlerinde etkisinin ve bağımlı ya da bağımsız değişkenlik hallerinde de sonucun sıfıra yakın olduğu kanıtlanmıştır (Yetim, 1991).

2.3.4.2. Cinsiyet

Genel olarak cinsiyetler arasında yaşamdan alınan doyum ve mutluluk açısından farkın az olduğu yapılan çalışmalarda görülmüştür. Cinsiyetler açısından kadınların erkeklerden daha çok yaşamlarından haz ve doyum aldıklarına karşın daha fazla olumsuz duygu bildirdikleri bulunmuştur (Yetim,1991).

2.3.4.3. Çalışma ve İş

Campbell arkadaşları (1976), ekonomik değişkenlerin etkileri kontrol altında olsa dahi iş sahibi olmayan kişilerin yaşam doyumu ve mutluluk konularında en alttaki grup olduklarını bulmuşlardır. Ancak bu tespitin dışında örneğin imalat veya üretim sektöründeki herhangi birinin kamu sektöründe çalışanlardan daha az mutlu olduğuna ilişkin herhangi tespit yoktur (Yetim,1991) .

2.3.4.4. Eğitim

Yapılmış olan çeşitli araştırmalarda etki eden faktörler kontrol altına alındığında eğitimin yaşam doyumu ve mutluluk üzerinde anlamlı bir etkide bulunmadığı ortaya çıkmıştır. Yine yapılan çalışmaların bazılarında göre de kadınlarda eğitimin etkisinin daha fazla ve olumlu olduğu bulunmuştur (Yetim,1991).

2.3.4.5. Arkadaş ve Çevre

Yetim (2001)'e göre arkadaşlık ve dostluk gibi ilişkilerin bireyde doyurucu olması; bireyin kişisel özellikleri ve yapısıyla, değerleriyle çevresel şartları ve çevrenin uyumlu olmasından kaynaklanmaktadır. Sosyal destek ile yaşam doyumu ilişkisini irdeleyen çalışmada Wan ve Jaccard (1996) da sosyal destek ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Tayvan'da, 20 yaşın üzerindeki bireylerde yapılan bir araştırmada arkadaşlık gibi yüksek düzeyde gösterilen sosyal desteğin, yaşamdan alınan doyum ve mutluluk ile pozitif ilişki içinde bulunduğu tespit edilmiştir (Aktaran: Annak, 2005)

2.3.4.6. Evlilik ve Aile

Yapılan çalışmaların sonuçlarına göre evli olan bireylerin yaşam doyumları üzerinde evliliğin ve aile yapısının anlamlı bir etkisi bulunamamıştır (Sahin, 2008). Mutlu olmanın artması ve azalmasında ki etkenlerden birisi ebeveynler arası ilişkilerin olumlu ve uyumlu olması, çocuk yetiştirilmesi ve çocukların evlenmesinin de yaşam doyumu ve mutluluğa

katkısının olduğu bulunmuştur. Aile içinde anlaşmazlıkların olduğu, çatışmanın yaşandığı ve hatta boşanmaların olduğu ailelerde çocukların yaşam doyumu olumsuz yönde etkilendiği tüm kültürlerdeki araştırmalarda görülmüştür. Aile yaşamı hem ebeveynlerin hem de çocukların kalıcı etkileri yaşam doyumu ve mutluluğu olumlu yönde etkilemektedir (Annak, 2005).

2.3.4.7. Din

Dine bağlılık ve inanmışlık duygusunun insanı huzurlu ve mutlu olarak hissetmesinde ve hayatını anlamlandırmasında olumlu etkilerinin olduğu çeşitli alanlarda yapılan çalışmalarda vurgulanmaktadır (Çapçioğlu ve Bilgin,2012). Daha özelde din ve dini gruplar bireyin yaşamında anlamsızlık ve hedefsizlikten koruyan kuralsızlıktan alıkoyan yapılardır. Durkheim yaşamlarında erdem, kural ve amaçları olmayan bireylerin diğer bireylere göre intihar etme olgusuna daha fazla eğilimli olduklarını ileri sürmüştür (Cirhinlioğlu ve Ok, 2010). İnsan yerine göre hem güçlü hem de güçsüz bir varlıktır. İlk yıllarında güçsüz olan insanın, ileriki yaşlarında özellikle gençlik ve olgunlaşma öncesi çağlarda her şeyi yapmaya gücü yettiğini düşünse de etkisiz kaldığı veya elinin kolunun bağlı olduğu olaylarla karşılaşması mümkündür. Toplum içinde veya yaşamında çaresizlik içinde kalan insan dine yönelmekte, tanrıya sığınmakta, ihtiyaç duyduğu ümit ve güven duygusuyla kendisini rahatlatmaktadır. Yapılan çalışmalarda görülmüştür ki dini inançları güçlü olan insanlarda daha yüksek düzeyde yaşam doyumu ve mutluluk olgusu saptanmıştır. Yaşam doyumu güçlü olan bu bireylerin aynı zamanda yaşamlarında olumsuz olaylarla karşılaştıklarında olumsuz tepkileri daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir (Cirhinlioğlu ve Ok, 2010).

2.3.4.8. Kişilik

Yaşam doyumu yüksek ve mutlu insanların kişilik özelliklerinde 4 temel kişilik yapısı görülmektedir. Bu yapılar; saygı, kişisel kontrol duygusu, iyimserlik, dışa dönüklüktür (Myers ve Diener, 1995). Kişilik yapılarının altında incelendiğinde yaşam doyumu yüksek olan bireylerin yaşamlarında başlarına gelen olumsuz olaylar hakkındaki kişisel yorumları bakış açıları daha olumlu olmaktadır. Bu durum, yaşam doyumu ve mutluluk düzeyleri yüksek olan bireylerin, yaşamdaki olaylar karşısında daha iyimser oldukların göstermektedir (Ryan ve Deci, 2001)

2.3.4.9.Maddi Olanaklar

Kişilerin yaşam doyumlarını etkileyen bir diğer faktör de maddi olanaklar ve gelir düzeyidir. Rahat bir yaşamı bireylerin hayatında sağlayan, o ülkenin ekonomik düzeyine göre

belirli bir düzeyin üstündeki gelir durumuna sahip olan kişiler, düşük düzeyde ki gelire sahip olan bireylere göre mutluluk ve yaşam doyumu daha yüksek düzeyde ilişkilidir. Ancak geliri ortalamaların çok üstünde olan bireylerde gelir durumu ile mutluluk arasındaki ilişkinin düşük olduğu bulunmuştur (Ümmet,2012).Yapılmış olan başka bir araştırmada da (melin, fugl-meyer ve fugl-meyer,2003) yüksek maddi gelire sahip bireylerin yaşam doyumlarıyla maddi olanaklar arasında olumlu ve yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur (Ümmet,2012). Gelir düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi bireyin bulunduğu ülkenin ekonomik verileri, ulusal alım gücü ile ülkenin ortalama yaşam doyumunun paralel hareket etmesine bağlamıştır. Ancak yapmış olduğu incelemeye göre gayri safi milli gelir kişi başına 8 bin doların üzerinde olan veya çıkan ülkelerde bu aradaki ilişki kaybolmakta ve daha çok zenginliğin daha çok mutluluk ve yaşam doyumu sağlamadığı görülmektedir.

2.3.4.10.Ruhsal Veya Fiziksel Problemler

Kişilik yapılarının yaşam doyumu ve mutlulukla güçlü bir ilişki olduğunu alan yazındaki incelemelerde görülmektedir. Kişilik yapılarını etkileyen psikolojik problemlerin ve fiziksel rahatsızlıkların da yaşam doyumu ve mutlulukla güçlü ilişkileri olduğu yapılan çalışmalarda görülmektedir. Annak'ın (2005) çalışmasında, duygu durum ve anksiyete bozukluğu tanısı alan kişiler ve düzenli hemodiyaliz tedavisi gören hastalar açısından araştırma sonucuna göre, duygu durum ve anksiyete bozukluğu tanısı olan hastaların, yaşam doyumu, algılanan sosyal destek ve sosyal ağ puanlarının psikolojik ve fiziksel yönden sağlıklı bireylerden ve hemodiyaliz gören hastalardan daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür.

Köker (1991) yapmış olduğu araştırmasının bulgularına göre 17-21 yaş aralığında bulunan normal ve sorunlu gençler üzerinde karşılaştırmalı incelemesinde, normal olan gençlerin yaşam doyumlarının, psikolojik problemleri olan sorunlu gençlere göre yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

2.3.5. Yaşam Doyumu Kavramının Tarihsel Gelişimi

Günümüzde yaşam doyumunun dayandığı olumlu psikoloji paradigmasının kökeni ilkçağ felsefesine kadar dayanmaktadır.

İlkçağ felsefesinde mutluluğa ilişkin temel iki yaklaşım vardır. Bunlar; maddeci ve ruhçu yaklaşımlardır. Ortaçağ felsefesinde, din ve dogmaya dayanan yaklaşım, yeniçağ felsefesinde ise insanı ön plan alan özgürlük ve hümanizm temelinde bir paradigma

görülmektedir. On yedinci yüzyıl felsefesinde insanın yaşamındaki dış koşullar ve bilginin önemi, on sekizinci yüzyıl aydınlanma felsefesinde ise bireyin kendini kullanması yani akıl, birinci dünya savaşı sonrası geliştirilen eleştirel kuram da kültür endüstrilerinin insan bilincini ele geçirmesi ve ikinci Dünya Savaşı sonrasında modernlikten kopuşu ve değişimi temel alan postmodernizm imajlar, sonsuzluk ve belirsizlik temelindeki mutluluğa ulaşma paradigmaları günümüze kadar gelmiştir (Şimşek, 2011).

Olumlu psikoloji ve en önemli unsuru olan yaşam doyumunun günümüzdeki yaşam koşulları ve şekli nedeniyle önemi artmaya başlayınca, psikoloji, örgüt psikolojisi, sosyoloji, ekonomi, pazarlama, sağlık ve hatta siyaset kuramcıları tarafından ilgili disiplinlere uyarlama ve kullanmaya başlanmıştır (Sirgy vd., 2006 Aktaran: Şimşek,2011). Olumlu psikoloji ve yaşam doyumunu hakkında dünyada son yıllarda çokça bilimsel araştırma ve yazılar alanyazına girmektedir.

2.3.6. Kuramlar

2.3.6.1. Tavandan - Tabana Ve Tabandan - Tavana Kuramları

Aşağıdan yukarıya (tabandan - tavana) kuramı, mutluluğun, kişinin yaşamındaki olaylara bağlı olarak, hissetmiş olduğu anlık haz ve acıların toplamıdır. Bu kuram küçük şeylerin toplamından genele ulaştığı için tümevarım yapısında bir kuramdır.

Locke'un (reductionist) indirgemeci görüşü veya atomistik felsefi yaklaşımlar bu kuramın alt yapısını oluşturmuşlardır. Kişi anlık haz ve acılarının içsel bir değerlendirmesini yapar ve mutlu ya da mutsuz olur. Yani mutlu yaşam küçük mutlu anların genel bir bütünüdür.

Yukarıdan aşağıya (tavandan-tabana) kuramında ise mutluluğun, kişilik özelliği olarak görülmekte ve bireyin yaşamın içindeki olaylara karşı tepkisinin mutluluk durumunu belirlediğini ileri sürmektedir (Şimşek,2011). Kant'ın düşüncesi bu kuramı temellendirmektedir. Üst düzeydeki olan öğeler arasındaki nedensellik ilişkisi, alt düzeyde bulunan, element düzeyindeki ilişkilere yansır (Yetim, 1991).

Tavandan-tabana kuramında mutluluk, kişinin genel bir özelliğidir. Kişinin bu özelliği yaşamındaki olaylara tepki göstermesini etkiler. Kişinin yaşamındaki iç ve dış koşullara bağlı olayların genelinde de hoşgörü ile bakıyor olması, onun yaşamındaki tek tek olaylarda da hoşgörülü olmasını gerekli kılar. Bu kuramı savunanlar ile kuramın temelini oluşturan felsefecilerin vardığı ortak nokta, mutluluğun temelini tutumların oluşturduğudur.

Demokritos'un “mutlu yaşamı iyi talihe veya dış koşullara bağlı görmeyip, kişinin zihinsel niteliklerine bağlı görmüştür. Önemli olan kişinin neye sahip olduğu değil, sahip olduklarına nasıl tepkide bulunduğu. Kişinin yaşamında olumlu yaşantıların birikimi ve sonucunda olaylara karşı olumlu bir dünya görüşünün oluşmalıdır. Bu durum tabandan-tavana yaklaşımını doğrulayıcı niteliktedir. Ancak bu olumlu dünya görüşü bir defa oluştuktan sonra kişinin tüm alanlardan aldığı yaşam doyumunu belirlemektedir. Hedonistlere göre yaşamdan alınan hazlar, planlı, dikkatli olarak seçilmiş ve biriktirilmişse tabandan tavana kuramının paradigmasına göre kişi mutlu olabilir (Yetim, 1991).

Lance, Mallard ve Michalos (1995) tavandan - tabana ve tabandan - tavana kuramları arasındaki kuramsal yönden ilişkinin nedenlerini ve şeklini incelemek amaçlı bir araştırma yapmışlardır. Tavandan - tabana ve tabandan - tavana kuramları, sırasıyla tüm alanlardan alınan genel yaşam doyumunu ve yaşam alanlarından sağlanan yaşam doyumunu şeklindeki iki ölçüm yöntemi ile yapılmaktadır. Bu araştırmada genel yaşam doyumunu ve yaşam alanlarından elde edilen doyumun ölçülmesi amaçlanmıştır. Aşağıdan yukarıya (tabandan - tavana) kuramı, yaşam alanlarından elde edilen doyumun genel olan yaşam doyumuna katkıda bulunduğu araştırma sonucunda elde edilen sonuçlardan birisidir. Diğer sonuçta yukarıdan aşağıya (tavandan - tabana) kuramında yaşam alanlarından elde edilen doyumun genel yaşam doyumunun sonucu olduğudur. Üçüncü test edilen çift taraflı model ise, genel yaşam doyumunu ile yaşam alanlarından elde edilen doyum arasında iki taraflı ve karşılıklı nedensel bir ilişki olduğudur.

Yukarıda aktarılan her iki kuramda kısmen doğrudur. Ancak tavandan-tabana yaklaşımında sözü geçen içsel bileşenlerin ortaya çıkış şekilleri ve nasıl çıktıkları ile tabandan-tavana yaklaşımında moleküler düzeydeki olayların nasıl etkileşim içinde buldukları henüz açıklığa kavuşmuş değildir. İnsanlar olayları öznel bakış açısı ile algıladıklarından tavandan-tabana oluşan bir sürecin olması kaçınılmazdır. Fakat belli bazı olayların insanlar ve toplum tarafından haz verici olarak görülme olasılığını da unutmamak gerekmektedir. Bu durumun da tabandan-tavana yaklaşımının yararlı ve doğru olduğunu göstermektedir (Sahin, 2008).

Yukarıdakilerin ışığında düşünecek olursak, yaşam doyumunu araştırmalarında yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya kuramlarının herhangi birinin tek başına doğru kabul edilmesinin eksik ve yanlış bir düşünce olduğunu göstermektedir. Yaşam doyumunun değerlendirilmesinde bireylerin kişilik yapıları önemli olmakla birlikte yaşam koşullarının da

dikkate alınması gereken önemli bir bileşen olduğu unutulmamalı ve yaşam doyumu araştırmalarında her iki kuramın önemsenmesi gerekmektedir.

2.3.6.2.Duyuşsal, Bilişsel Ve Birleşik Kuramlar

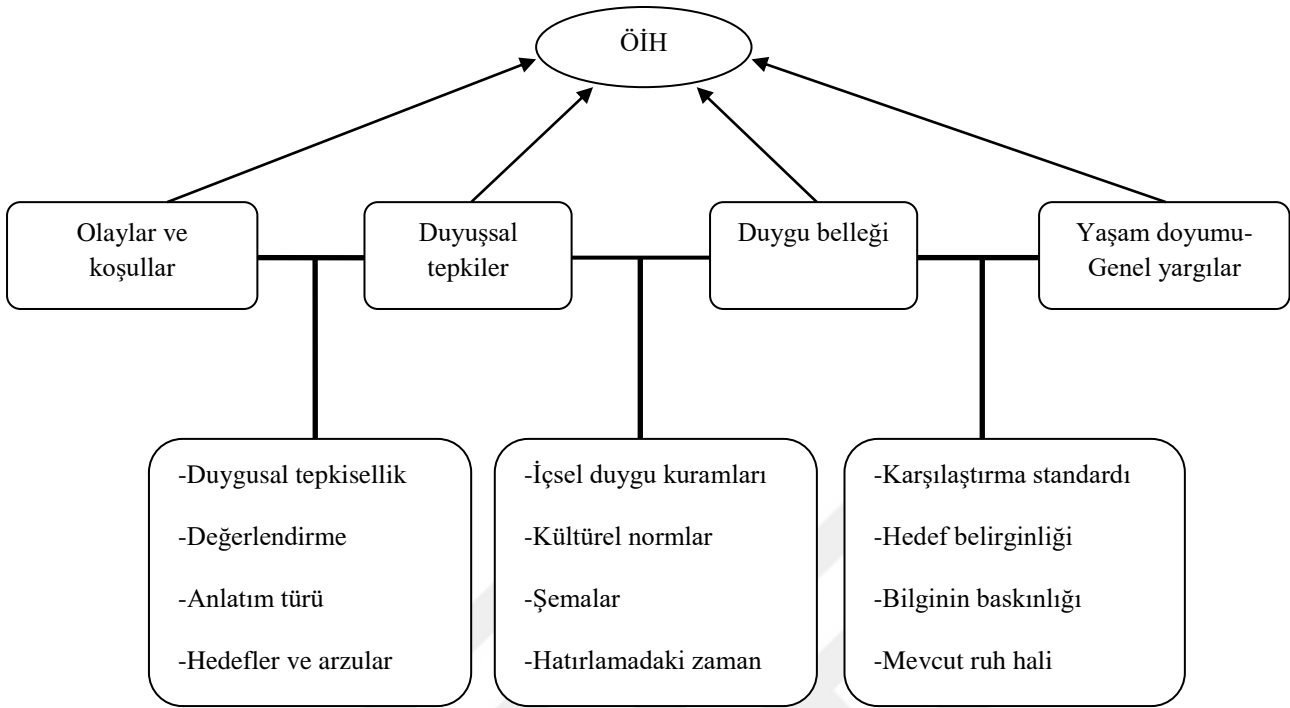
Duyuşsal kuramlar, öznel iyi olmayı bireyin yaşamındaki olumlu duyguların çok olması ya da olumsuz duygulara baskın gelmesi olarak tanımlamaktadır (Frish, 2006). Duyuşsal yaklaşım olumlu ve olumsuz duygunun birbirinden görece olarak bağımsız olduğu tezine dayanmaktadır (Şimşek, 2011).

Bilişsel kuramlar, duyguya yer vermeyerek, bireyin kendi yaşamını değerlendirmesinde bilişsel karar süreçlerini temel alarak öznel iyi olmayı açıklamakta ve ilgili alan araştırmasını yapanların çalışmaları ve alanyazın incelendiğinde bilişsel bakış açısı yaşam doyumunu açıklayan ve geçerli olan tanım kabul edilmektedir. Birleşik kuramlar ise her iki kuramın birleşiminden oluşmaktadır. Schwarz ve Strack'ın bu modeline yapısalcı yaklaşım da denilmektedir. Bilişsel olarak bireyin yaşamını bütün olarak ele alması bilişsel ve duyuşsal yönden olumlu değerlendirmesi ve tanımlamasıdır (Şimşek, 2011).

Yaşam doyumu; duyuşsal açıdan dolaylı etkilenmekle beraber, duygunun direkt ölçümü değildir (Diener, 1984). Yaşam doyumu, bireyin yaşamındaki belirli alanlardan almış olduğu doyum gibi alt faktörlere sahipken, duygular olumlu ya da olumsuz, soyut ya da somut gibi sınıflamalarla kategorileştirilebilir. Duyguların anlık değişimi söz konusu iken yaşam doyumu tutarlılık göstermektedir (Şimşek, 2011).

Yapılan araştırmalarda duyuşsal ve bilişsel boyutlar arasındaki etkileşim mekanizması tam olarak açıklanamamıştır (Diener, 1984). Öznel iyi olmayı tamamlayan duyuşsal ve bilişsel kavramları zamana bağlı olarak sıralayan ve bütünleştiren bir model üzerinde çalışmışlardır. Modele göre; genel yaşam doyumu ile ilgili öznel hükümler bilişsel yönden verilirken olumlu ve olumsuz duygu (duyuşsal) ve yaşam koşulları dikkate alınmaktadır. Söz konusu model aşağıdaki şekilde sunulmaktadır. Duygu düşünceden oluşmamakta ancak etkilenmektedir. Duygununda içinde olduğu bilişsel yaklaşımlarda zihinsel süreç ve hükümler ile olumlu ve olumsuz duygular birlikte değerlendirilmektedir. Bireyden olumsuz düşünmeyi ve olumsuz duyguları değiştirmesi ve olumlu duyguları harekete geçirmesi beklenmektedir (Şimşek, 2011).

Öznel İyi Olma Ölçülerinin Sıralamasına İlişkin Önerilen Model



Kaynak: Prieto, Diener, Tamir, Scollon,&Diener, 2005

Yaşam doyumunda ki bilişsel süreç ve karar mekanizması işleyişine yönelik kuramlar ise uyum kuramı, karar modeli kuramı, sosyal karşılaştırma kuramı ve çoklu uyumsuzluk kuramı ile açıklanmaktadır.

Uyum (adaptation) kuramına göre, bireylerin sahip olduğu kişilik ve içsel standartlar, bireyin yaşamındaki olaylara göre değişebilmekte ve birey bu olay ve durumlar karşısında uyum sağlayabilmektedir (Şimşek, 2011). Uyum sağlayabilen bireyde yaşam doyumunu, dış koşullardan fazla etkilenmemektedir. Bireyin yaşamındaki yakın zamandaki yaşamışlıklar ve olaylar yaşam doyumunun düzeyini belirlemektedir. Bireyin yaşamındaki olumsuz yaşam olayları kısa dönemde yaşam doyumuna etki ederken, birey uzun dönemde uyum sağlamaktadır. Fakat bireyler yaşamlarındaki her durum yada olaya uyum sağlayamayabilir (Diener, 1984,). Bireyin yaşamındaki koşulların sürekli olarak çok düşük olduğu sınır noktasının (treshold) aşılması durumunda uyum gerçekleşmemektedir. Yaşam doyumunda ki bilişsel mekanizma dış koşullardan kaynaklanan bu ağır durumda etkilenmektedir (Şimşek, 2011).Yaşam doyumundaki bilişsel mekanizma ve süreçler dış koşullardan fazla zarar görmezse, birey yaşamındaki olumlu ve olumsuz yaşantıları unutmakta, şuan ve yakın zamandaki olaylara dayanarak yaşamını değerlendirmektedir.

Bilişsel kuramlardan karar modeli kuramı ise Schwarz, Argyle, Strack (1991), tarafından geliştirilmiş bir kuramdır. Bu kuramda yaşam doyumu, bireyin bireysel olarak belirli standartlara ve gerçek koşullara göre bilinçli bir şekilde yaptığı karşılaştırma olarak tanımlanmıştır. Karşılaştırmadan kasıt, yorumlama, muhakeme etme, bellek taraması, gözden geçirme, değerlendirme, sentezleme gibi bilişsel süreçlerdir. İnsanlar içinde buldukları durumları karşılaştırırken çeşitli normları dikkate almaktadırlar. Ancak insanlar çoğunlukla nesnel durumları normları dikkate almak yerine bulunduğu ruh hali, en hızlı ulaşabileceği bilgi, ipuçlarına göre yaşam doyumlarına ilişkin kararlarını almaktadırlar (Fox ve Kahneman, 1992).

Karar kuramıyla ilişkili olan sosyal karşılaştırma kuramına göre yaşam doyumu ve iyi olma; bireyin kendisini diğer bireylerle karşılaştırmasıdır. Diener ve arkadaşları, 149 öğrencide yapmış oldukları yaşam doyumu araştırma sonuçlarına göre sosyal karşılaştırmanın ($r=64$) oranı yaşam doyumunu belirlemede sosyal karşılaştırmanın önemli olduğunu göstermiştir (Diener vd., 1985, Aktaran: Şimşek, 2011)

Michalos, yaşam doyumunda birden çok standart olması ve karşılaştırmalarda da çoklu standartların olmasından dolayı çoklu uyumsuzluk kuramını (Multiple Discrepancy Theory) ortaya atmıştır. Bu kurama göre bireyin istekleri ve elinde var olanlar, etrafındaki bireylerin sahip oldukları, geçmişte, şuanda, gelecekte sahip olmak istedikleri ve gereksinimleri arasında uyum olması doyuma sebep olmaktadır (Michalos 1985, Aktaran: Blore, 2008).

Bilişsel kuramların alt basamakları günümüzde en çok kullanılan süreçler olmaktadır. İnsanlar günümüz şartlarında uyum kuramını çokça kullanmakta, sosyal karşılaştırma özellikle insanların başına bir olumsuz bir olay geldiği zaman kendinden daha kötü durumda olanlarla kendini karşılaştırması örnek verilebilir.

2.3.6.3. Sonuç Ve Süreç Kuramları

Sonuç ve süreç kuramları mutluluğun ve yaşam doyumunun bireyin yaşamında yapmış olduğu eylemlerin bir sonucu olarak mı yoksa bu eylemlerin birebir kendisinin mi mutluluk olduğunun üzerinde durmaktadır. Mutluluk; hedonizme göre hoş giden yaşantılardır. Arzu ya da akış kuramında, bireyin yaşamında istediği ve hoşuna giden etkinlikleri yapması sonucu mutluluk duymasına odaklanmaktadır. Nesnel liste kuramında ise yaşam doyumu ve mutluluk bireyin sahip olduğu çeşitli nesnel öğelere odaklanmaktadır. Anlam kuramında mutluluk ve yaşam doyumu, bireyin dış ortamdaki, toplum içindeki anlamlı ve farkındalık amaçlı faaliyetlerle uğraşması sonucu dolaylı olarak yaşanmasıdır. Bu kuramlar tek başına mutluluk

ve yaşam doyumunun belli kesitlerine odaklanmasından dolayı haz kuramı, anlam kuramı ve akış kuramının birleşimiyle oluşturulan gerçek mutluluk kuramı yaşam doyumunu ve mutluluk kavramlarını daha kapsamlı olarak ele almaktadır. Kuramlar aşağıda daha detaylı incelenmektedir (Şimşek, 2011).

Hedonizm kuramında (pleasure life) yaşam doyumunu ve mutluluk, bireyin hoşuna giden zevk alınan yaşantıları, etkinlikleri yaşamak ve hoşuna gitmeyenlerden de uzak durmaktır. Aristippus'un (M.Ö 435-366) hazzın artırılması ve acının en aza indirilmesine dayanan hedonizm düşüncesi günümüzde başta Amerikan tüketim anlayışının yapıtaşı olan ve gelişmekte olan ülkelerde de görülmeye başlayan yararcılık (utilitarianism) anlayışını ortaya çıkarmıştır. Ancak Seligman (2007) yapmış olduğu tespite göre elde edilen haz arttıkça beklenti yükselmekte ve birey farklı alanlardan zevk aramaya başlayarak bir 'haz kısır döngüsüne' girmektedir. Bu tehlikeli döngü durumundan kurtulmak için zevklerin kontrol altına alınması ve alışkanlık boyutuna taşınmaması gerekmektedir.

Arzu kuramı (engaged life) bireyin yaşamdan doyum alması ve mutlu olmasını yalnızca istediği ve hedeflerine uygun bir yaşama sahip olması ve yaşamasıyla gerçekleşeceği üzerinde durmaktadır. Bu kurama göre mutluluk, bireyin istediğini elde etmesi ve kavuşmasıdır. Haz değil doyum ön plandadır (Peterson, Seligman, Steen, Park, 2005). Yani hazzın çokluğu ya da yoğunluğuna bakılmaksızın, arzuların ve isteklerin gerçekleşmesi mutluluğu artırmaktadır

Czikzenmihalyi'nin (1990) akış kuramı ise arzu kuramının yapısı incelendiğinde bireyin istediği ve hedeflediği etkinliği yapması ve yaparken tüm yoğunluğunu vererek bu yoğunlaşmasının mutluluğa yol açmasına dayanmaktadır. Mesela spor yapmak, herhangi bir spor dalı ile uğraşmak, herhangi bir hobi ile uğraşmak, elektronik veya araç tamir etmek gibi herhangi bir uğraş, akış durumunu yaşatabilir. Akış durumunu belirginleştiren olgular odaklanma, yoğunlaşma, istek, katılım ve hoşlanma gibi olgulardır

Nesnel liste kuramına (objective list theory) göre; bireyin öznel olan düşüncelerinden bağımsız olarak, çeşitli nesnel değerlere normlara sahip olma iyi yaşamı belirlemektedir. Mesela yeni bir bilgiye sahip olmak, arkadaşlık, özgürlük, sevgi, aşk, kişisel gelişim gibi değerler sıralanabilir Bu kuram yaşam doyumunun nesnel boyutlarından ölçülmesini içermekte olup bireyin öznel değerlendirmelerini içermemektedir. Daha önceki bölümlerde de belirttiğimize göre yaşam doyumunda sadece öznel ya da sadece nesnel boyutların açıklamada yetersizliği vurgulanmıştır.

Anlam kuramı, Frankl (1999) tarafından geliştirilmiş olup anlam (logo) isteminin, bütün insanlarda var olan özgün ve her bireyde derecesi farklı olan bir gereksinim olduğundan

hareketle bu kuramı ortaya atmıştır. Bu kuramda anlamsızlık, mutsuzluk ve umutsuzluğu birbiri ile özdeşleştirmiştir. Anlam, bireyin kendi benliğini aşarak ve kendi dışındaki herhangi bir şeye ya da kişiye kendisini açması ona kendisini teslim etmesidir. Bu kurama göre doğrudan mutluluk aramak, birey için herhangi bir anlam içermediğinden ve mutluluğun kaynağı hazza dayandığından gerçek mutluluk oluşmamaktadır. Yani mutluluk peşinden koşulmakla elde edilecek bir olgu değildir. Bireyin yaşamına anlam katmakla mutluluğun kendiliğinden gelmesi veya kendiliğinden olması sonucu kişi mutluluğu elde edecektir (Şimşek, 2011).

Gerçek mutluluk kuramıyla (authentic happiness theory), Seligman (2007) yukarıda açıklanan kuramları birleştirmiştir. Bu kurama göre mutluluk üç temel öğeden oluşmaktadır. Birincisi kişi için olumlu duygu ve yaşamdan aldığı hazza dayanan bir yaşam, ikincisi arzularına göre akış deneyimine, yaşantısına dayanan bağlı yaşam ve üçüncüsü yaşamını anlamlı kıldığı bir yaşamdır. Yapılan araştırmalarda bu üç alandaki yapılan ölçümlerde yüksek puan alanların, yüksek yaşam doyumuna ve mutluluğa sahip olması kuramın geçerliliğini göstermiştir. Bireylerin bu üç öğeden hangilerine ağırlık verdikleri değişirken, en çok yaşam doyumuna sahip olan bireylerin her üç öğeye sahip olup, özellikle bağlı ve anlamlı yaşam şekline ağırlık verenler olduğu bulunmuştur (Peterson vd., 2005).

Yukarıdaki kuramların tümüne baktığımızda mutluluk ve yaşam doyumunun çok boyutlu olduğu ve hedonizm, akış, arzu, nesnel liste, anlam kuramlarının sadece belli boyutları dikkate almaktadır. Ancak bu çok boyutluluğu en iyi açıklayan kuramın gerçek mutluluk kuramı olduğu ve bu çok boyutluluğu tam olarak ele alıp inceleyecek tüm kuramların bileşimi olduğu görülmüştür. İnsanların her üç yönden de yaşadığı haz, mutluluğu belirleyen en önemli etmenler olduğu son yıllardaki çalışmalarda görülmektedir.

2.3.6.4. Gereksinim (Ereksel) Kuramlar

Maslow'un gereksinim kuramı ve dengelenmiş yaşam modeli kuramı, yaşam doyumunu bireylerin gereksinimleri açısından incelemektedir. Maslow, gereksinimleri sınıflama yoluna gitmiş ve bu sınıflama ile hiyerarşinin önemine değinmiştir. Siry ve Wu (2007) yaşam doyumunda sınıflama ve hiyerarşik yaklaşım yerine bireyin tüm gereksinimlerinin dengeli olarak doyum sağlanmasının önemine değinmiştir.

Gereksinim kuramı (Maslow, 1954) alanyazındaki en eski gereksinim kuramlarındandır. Bu kuramda bireyin içsel, toplumsal ve evrensel gereksinimlerin karşılanmasıyla mutlu olma

ve yaşam doyumunu sağlayabileceğini ortaya atmaktadır. Bu kuramdaki gereksinimler iki türlü sınıflamaya alınmıştır; temel (survival) ve gelişme (growth).

Fiziksel ve fizyolojik, kendini güvene alma, sosyal ve toplumsal gereksinimler temel (survival); güven, toplum karşısında kanıtlama ve kendini gerçekleştirme, gereksinimleri ise gelişme (growth) gereksinimi altında sınıflama yapmıştır. Hiyerarşinin önemini de şöyle açıklanmaktadır bu kuramda; gereksinimler arasında alt basamaktaki gereksinim gerçekleştikten sonra üst basamaktaki gereksinimin baskı hale gelip gerçekleşmesi gerekmektedir (Şimşek, 2011).

Dengelenmiş yaşam modeli; Siry ve Wu (2007) tarafından önerilmiştir. Bu model de yaşam doyumunu ve öznel iyi olma için tek yaşam alanından değil birçok yaşam alanlarından temel ve gelişme sınıflarındaki gereksinimlerin doyumunda bir denge olması gerektiğini belirtmektedir. Bu modelin temel bileşenleri şunlardır. (1) Birden çok yaşam alanından sağlanan normal seviyedeki doyumun, yaşam doyumunu ve öznel iyi olmaya olan olumlu yöndeki etkisi olumlu, bir tek yaşam alanından sağlanan yüksek yaşam doyumunun olumlu etkisinden daha fazladır. (2) Daha geniş bir perspektif açısından sağlanan doyum, birden fazla yaşam alanından sağlanır. Bundan dolayı geniş olmayan bir perspektiften sağlanan gereksinimlerin doyumuna göre daha yüksek yaşam doyumuna ve öznel iyi olmaya sahiptir. (Siry ve Wu , 2007).

Gereksinimlerin doyumunun yaşam doyumuna olumlu yönde etkilediğini gösteren alanyazında birçok araştırma vardır (Diener, vd., 2000) yapmış oldukları araştırmalarda temel ve gelişme gereksinimlerin karşılanmış olduğu gayri sarfi milli gelir seviyesi yüksek olan ülkelerde yaşam doyumunu ve mutluluğun da yüksek olduğu görülmektedir. Ancak temel gereksinimlerin karşılanmasında dahi zorluk çekilen gayri sarfi milli gelirin çok düşük olduğu ülkelerde de bu kurama göre düşük olması gereken yaşam doyumunu ve mutluluğun düşük olmadığı ülkelerde vardır.

Amaçlara ve ihtiyaçlara erişmenin mutlu olmaya ve yaşamdan alınan doyumun arttığına dayanan bu kuram, haz ve acı kavramlarının birbiriyle bağı olduğunu kabul etmektedir. Bu kuramın ana bileşeni, daha fazla yoksun olmanın(buradan da mutsuzluğun) amaçlara erişmeyi teşvik ederek daha çok hazzı ve mutluluğa yol açacağıdır (Yetim, 1991).

2.3.7. Öğretmenlerde Yaşam Doyumu

Öğretmenlerin Tükenmişliği, eğitim öğretim içindeki stres yaratan koşullara, öğrencilerin durumuna, öğretme metotlarına ve durumuna, yönetimin destek noktasındaki

eksikliklerine tepki şeklinde geliştirilen olumsuz birçok örnekler tükenmişlik çalışmalarında görülmektedir (Tümkiye, 1996). Öğrencilerden ve diğer koşullardan kaynaklanan okuldaki disiplin problemleri, öğrencilerin duyarsızlığı, sınıfların kalabalık oluşu, zorunluluktan dolayı olan atamalar, öğretmenlerin rol çatışması yaşaması ve eleştirilere karşı hassas olmaları gibi stres yaratan faktörlerde tükenmişlik faktörlerindedir. Yaşam doyumu, bireylerin kendi yaşam alanlarından aldıkları doyum ve yaşam içindeki standartları ile ilişkili süreçlerinin toplamıdır. Öğretmenlerin maddi durumları, statüleri, hizmet verdikleri yerin çevre koşulları, okulun fiziki yapısı ve çevreden karşılıklı beklenti düzeyleri gibi değişkenler öğretmenlerin yaşam doyumlarını etkileyen değişkenlerdir. Dolayısıyla öğretmenlerde iş doyumu ve mesleki tükenmişlik algılama düzeyleri doyumlarını etkilemektedir. Öğretmenlik, insan eğitimini baz almış, bireyleri hayata hazırlayan meslek grubuna dahil olduğundan, bu alanda tükenmişlik daha hızlı ve kolay oluşmaktadır. Bu durumun önlenmesi için; tükenmişlik nedenlerinin belli bir hiyerarşide ortadan kaldırılması gereklidir. Böylelikle öğretmenlerin yaşam kalitesi ve yaşamdan aldıkları doyumda olumlu gelişmeler sağlanabilir (Avşaroğlu, Selahattin; Deniz, M.Engin; Kahraman, Ali, 2005), İş ya da çalışma zamanı bireyin yaşamında önemli bir yer kaplamakta ve yaşam doyumunu artırmaktadır.

2.4. İlgili Yayın Ve Araştırmalar

2.4.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Wood ve MacCarty, yaptıkları gözlem ve araştırmaların sonucunda, öğretmenlerdeki tükenmişlik sendromunun gelişmeden tanılmasının ve yok edilmesinin, tükenmişlik oluşuktan sonra yok edilme süreci ve durumuna göre daha kolay ve daha iyi olduğunu tespit etmişlerdir. Öğretmenlerin bu mücadeleyi kazanabilmeleri için gerçekleştirmeleri gereken üç aşamalı bir strateji yöntemini önermektedirler. İlk adım olarak tükenmişliğe sebep olan olumsuz koşullar ortadan kaldırmalıdır. İkinci adım olarak oluşan fizyolojik, duygusal ve davranışsal belirtilerin erken tanısı ve mücadele yolları ile tedavi yöntemlerine yoğun bir şekilde eğilmeleri gerekmektedir. Üçüncü adımda ise, tükenmişliğin pençesinde olan öğretmenin mesleğine devam etmeyi isteyip istemediğine dair karar verme süreci ve verme gerekliliğidir (Wood ve MacCarty 2002, Aktaran: Izgar: 2001)

Swenson, Donegan' ın MTÖ' yü kullanarak yaptıkları çalışmada 124 kişiden oluşan özel eğitim alanında çalışan öğretmenleri ve norm öğretmen grubunu MTÖ' nün üç alt boyutunda, çalışılan engel grupları, kurumun bulunduğu bölgenin sosyo-ekonomik yapısı, okulların türü ve yerleşim yerlerine göre karşılaştırılmıştır. Çalışmada şu sonuçlara

ulaşmışlardır; Tüm grupların alt boyutlardaki almış oldukları ortalama puanlar (norm grubu hariç) duygusal tükenme boyutunda orta düzey seviyesinde bir tükenmişlik yaşanmakta olduğunu ortaya çıkarmıştır. Diğer alt boyutlar açısından ise, Duyarsızlaşma alt boyutunda; kırsal bölgelerde görev yapan öğretmenlerin, merkezi konumdaki bölge okullarında görev yapan öğretmenlere oranla anlamlı düzeyde düşük puana sahip oldukları görülmüştür. Özel eğitim öğretmenlerinin çalıştıkları engel gruplarına göre ise anlamlı sayılabilecek bir puanlama farklılığına rastlanamamıştır. Sadece kişisel başarı alt boyutunda bazı engel gruplarında çalışan öğretmenler arasında anlamlı farklar görülmüştür (Swenson, Donegan 1990, Aktaran; Oruç, 2007).

Strassmeier, zihinsel engelli çocukların eğitiminden sorumlu 98 öğretmende, iş yaşamlarındaki tükenmişliklerini incelemiş ve MTÖ 'yü kullanmıştır. Araştırma sonucuna göre; demografik özelliklerin tükenmişlikte anlamlı bir farklılık yaratmadığını, kişilik özelliklerin ise tükenmişlikle yüksek düzeyde anlamlı farklılık yarattığı ortaya çıkmıştır. Özellikle ağır derece zihinsel yetersizliği bulunan bireylerle çalışan öğretmenlerde, aşırı bir yüklenme hissi olduğu ve bu hissin tükenmişlikte en etkili kişilik değişkeni olduğu vurgulanmıştır. Strassmeier, kurumun atmosferinin ve diğer kurumsal faktörlerin ve öğretmenlere verilen sosyal desteğin de tükenmişlikte önemli yeri olduğunu ifade etmiş, öğretmenler arasındaki işbirliğinin sınırlı olması, öğretmen ya da kurumdaki diğer personellerin yetersiz oluşu ve öğretim içeriği ve yöntemlerin getirmiş olduğu sınırlılıklar, tükenmişliği belirleyici kuruma ait değişkenler olarak ortaya çıktığını ifade etmiştir. Öğretmenlerin iş arkadaşlarından sosyal açıdan ve mesleki açıdan destek almamasının tükenmişlikle ilişkili olduğunu belirlemiştir (Strassmeier 1992, Aktaran; Oruç, 2007).

Friesen ve arkadaşları, öğretmenlerin tükenme sebeplerini araştırdıkları akademik çalışmada 1211 öğretmen yer almıştır. Bu çalışmada iş yerindeki stres, mesleki doyum, mesleğin diğer alanlara göre farklılaşan özellikleri ile demografik değişkenler arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çıkan sonuçlara göre; alt boyutlardan duygusal tükenme alt boyutunda; iş yerindeki stres, mesleki doyum ile statü ve çevreden kabul görme, mesleki doyum ile işin yükü, iş değişikliği, mesleki doyum ile alınan ücret ve öğretmen için sağlamış olduğu fayda. Duyarsızlaşma alt boyutunda; mesleki doyum ile statü ve çevreden kabul görme, iş değişikliği, iş yerindeki stres, mesleki doyum ile işin yükü, mesleki doyum ile insanlar arası ilişkiler, mesleki doyum ile terfi etme. Kişisel başarı alt boyutunda; mesleki doyum ile statü ve çevreden kabul görme, iş değişikliği, mesleki doyum ile güvenlik, mesleki doyum ile terfi etme, mesleki doyum ile insanlar arası ilişkilerdir (Friesen, 1986, Aktaran; Tümkeya, 1996).

Zabel ve diğ.(1984) Özel eğitim alanındaki 601 öğretmenle yapılan araştırmada, değişken olarak; öğrenci gurubu, öğretmenlerin üstlendiği yardım modeli ve öğretmenlerin eğitim öğretimdeki görev yaptığı kademeye göre değerlendirmeye alınmıştır. MTÖ ile toplanılan bilgiler ışığında özel eğitimde görevli öğretmenlerdeki tükenmişliğin araştırıldığı bu çalışmada şu sonuçlara ulaşılmıştır. Öğretmenlerde ilgilenilen engel türüne göre olan öğrenci gurubunda duygulanım bozukluğu ve işitme engelli olan çocukların eğitiminden sorumlu olan öğretmenlerde, öğretmenlerin üstlenmiş olduğu yardım modeli açısından ‘ öğrencilere kişisel yeterlilik kazandırma’ modelini üstlenen öğretmenlerde, eğitim öğretim kademesinde de lise kademesinde çalışan öğretmenlerde daha yüksek “duygusal tükenme” ortaya çıkmıştır (Zabel, Dettmer, Zabel, 1984, Aktaran; Tümkaya, 1996).

Daly, yaptığı araştırmada okul yöneticilerindeki tükenmişlik düzeylerini ortaya çıkarmaya çalışmıştır. Bu araştırmada 450 yönetici üzerinde çalışmış, tükenmişlik puanlarının, alanyazında yer alan önceki araştırmalara göre yukarı yönlü bir artış olduğu, çalışılan okul türü, kademesi ve fiziki büyüklüğü ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır (Daly 1992, Aktaran; Çokluk, 1999).

Myers ve Diener(1995) yetişkinler üzerinde yapmış oldukları araştırmada ise evli olanların % 39’u, hiç evlenmemiş olanların ise % 24’ü “çok mutlu” olduklarını belirtmişlerdir. Bu çalışmaya göre, yetişkin evlilerin dörtte üçü, eşini hayatındaki en iyi arkadaşı olarak tanımlamakta ve yetişkin evlilerin beşte dördü, yeniden evlenme şansları olsa yine aynı kişi ile evleneceklerini bildirmişlerdir.

Glenn ve Weaver (1979), araştırmasında da eğitim, maddi durum, iş hayatındaki statü gibi değişkenler kontrol altında tutulduğunda dahi, evliliğin iyi olmayı olumlu bir şekilde belirlediğini göstermiştir (Glenn ve Weaver, 1979, Aktaran; Annak, 2005,).

Plagnol ve Easterline (2008), yaşam doyumunu ile cinsiyet ve yaşın etkisini araştırmıştır. Buna göre; kadınlar yetişkinliklerinin ilk zamanlarında daha çok ekonomik özgürlük ile gelen maddi yönden doyum ve aile yaşamının olumlu etkisinden kaynaklanan doyum ile mutludurlar. Aynı araştırmaya göre; Kadınlarda 41 yaşında finansal doyum, 48 yaşında yaşamdan aldıkları doyum ve 64 yaşında aileden alınan doyum erkeklerle eşitlenmektedir. Bu süreç bu yaşlardan sonra erkeklerde daha yüksek doyum sağlayarak devam etmektedir. Erkeklerin yaşam doyumundan aldıkları doyumun yükselmesi ise, genç yaşlardaki karşılanmayan istek ve arzularının kadınlardan daha fazla olması ve ileriki yaşlarında mali durumun daha iyi olması ile 48 yaşında ve ilerisinde mutluluklarının artmasının nedeni olarak karşımıza çıkmaktadır (Plagnol ve Easterline, 2008, Aktaran; Şimşek, 2011).

Danielsen ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan çalışma da öğrencilerin, öğretmenlerden, sınıf arkadaşlarından ve ailelerinden aldıkları sosyal desteğin öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerine ve okul memnuniyetlerine olumlu yönde etkilediği görülmüştür (Özgen, 2012)

2.4.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Sucuoğlu, Kuloğlu ve Aksaz (1996), MTÖ' yü kullanarak, engelli olan çocuklar ve engelli olmayan çocuklarla çalışan kendi alanlarında uzman öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerini ortaya koymaya çalışmışlardır. Bu çalışmada engelli çocuklarla çalışan 152 tane alanında uzman öğretmen, engelli olmayan çocuklarla çalışan 259 tane alanında uzman öğretmenden veri toplanmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre her iki gruptaki öğretmenlerin tükenmişliklerinde, anlamlı farklılıklar olmadığı, sadece ilkokul öğretmenlerinin kendilerini engelli öğrencilerle çalışan özel eğitim öğretmenlerinden daha başarılı gördükleri ortaya çıkmıştır. Her iki alandaki öğretmenlerin tükenmişlikleri, eğitim öğretim içindeki kullandıkları eğitim modeli, kurumlarındaki çalışma süreleri, çocukların bireysel özellikleri, demografik yönden bağlı özellikler gibi değişkenler açısından incelenmiş ve bu özelliklerin anlamlı derecede bir farklılık ortaya koymadığı puanlamalarda ortaya çıkmıştır.

Akçamete ve diğerleri (1998) normal çocuklarla çalışan öğretmenlerle, engelli olan çocuklarla çalışan özel eğitim öğretmenlerinin tükenmişlikleri ile iş doyumları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını incelemişlerdir. Bu incelemede tükenmişlik ve iş doyumlarının demografik değişkenlere ve öğretmenlerin görev türleri, meslekteki sürelerine göre anlamlı farklılıkların olup olmadığı; iş doyumunun yaş, cinsiyet, medeni durum, görev türü ve süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığı; öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ile iş doyumları düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı ve iş doyumunun her iki grup açısından da tükenmişlik olgusunun üzerinde bir etkili bir değişken olup olmadığını ortaya koymaya çalışmışlardır. Çalışmada normal çocukların eğitim aldığı okullarda çalışan 261 öğretmen ile 153 özel eğitim alanında çalışan öğretmen katılmıştır. Bu çalışmada Akçamete ve arkadaşları tükenmişliğin belirlenmesi için MTÖ' yü ve iş doyumları düzeylerinin belirlenmesi için Köse (1985), tarafından geliştirilen İş Doyumu Anketini kullanmışlardır. Sonuçlara göre, normal okullarda eğitim veren öğretmenlerin MTÖ' nün alt basamaklarından olan duyarsızlaşma ve duygusal tükenme puanları ile, tükenmişlik olgusunun genelinden elde edilen toplam puanların, özel eğitim öğretmenlerinin toplam puan ortalamalarından anlamlı derecede farklılık gösterdiği ve yüksek olduğu, iş doyumları düzeylerinde ise iki grup arasında

anlamli bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır. Akçamete ve diğerlerinin yapmış olduğu bu araştırmada demografik değişkenlerden cinsiyet değişkeninin tükenmişliğin alt basamaklarından duyarsızlaşma boyutunu, iş doyumunu alt basamaklarından kendini gerçekleştirme boyutunu etkilediği ortaya çıkmıştır. Yaş değişkeninin, tükenmişliğin alt basamaklarından duyarsızlaşma boyutunu, iş doyumunda ise elde edilen toplam puanlarda anlamli bir şekilde etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Tükenmişliğin alt boyutlarından duygusal tükenme alt boyutunda, öğretmenlerde cinsiyet ve medeni hal değişkenlerinin anlamli derecede farklılık yarattığı; görev türü değişkeninin ise, iş doyumunun alt boyutlarından kendini gerçekleştirme, kişiler arası ilişkiler ve iş doyumunun genelindeki toplam puanlarda anlamli derecede farklılık ortaya çıkardığı görülmüştür. Görev süresi değişkeni, iş doyumunun alt basamaklarından kişiler arası ilişkiler alt boyutunda anlamli derecede farklılık yarattığı ortaya çıkmıştır. Tükenmişlikte elde edilen toplam puanlarında en önemli yordayıcı, her iki grup açısından kendini gerçekleştirme alt boyutu tespit edilmiştir.

Başaran, özel eğitim kurumlarında görev yapan 104 öğretmen ve 65 yönetici üzerinde yaptığı çalışmada, farklı özel eğitim kurumlarında çalışan zihinsel, görme ve işitme özürlü çocuklara eğitim öğretmenlerin kişilik yapı ve özelliklerini incelemeye almıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre; öğretmenler ve yöneticiler arasında, tükenmişliğin alt boyutlarından duyarsızlaşma ve duygusal tükenme alt boyutlarında anlamli farklılıkların ortada olduğu saptanmıştır. Yöneticilerde elde edilen tükenmişlik puanlarında genelinde etkisi olan en önemli değişkenler; öğretmenlik mesleğinde özel eğitim okulunda çalışmanın bireye uygun bir alan olup olmaması, medeni hal durumu, engelli bireylere yönelik tutumlar ve bulunduğu okuldaki görev süresi olarak ortaya çıkmıştır. Öğretmenlerdeki tükenmişlikten elde edilen puanlar değerlendirildiğinde, öğretmenler arasındaki en önemli etkisi olan değişkenler; emekli oluncaya dek özel eğitim alanında ve okulunda çalışmak durumunda olanların, engellilere yönelik olumsuz tutumlara sahip olmuş öğretmenlerin, görev yaptığı okuldaki çalışma süresi daha az olanların, işitme engelli çocuklarla ve okullarda çalışanların ve öğretmenler arasında yaşça daha büyük olanların tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Başaran, 1999, Aktaran; Oruç, 2007).

Özmen, görme engelliler okullarında görev yapan 47 öğretmen üzerinde ortaya koyduğu çalışmada, öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerini MTÖ' yü kullanarak incelemiştir. Ortaya çıkan sonuçlara göre; tükenmişliğin alt boyutlarından duygusal tükenme ve kişisel başarı alt boyutlarının demografik değişkenlerden yaş değişkeninden etkilenmezken, duyarsızlaşma alt boyutu mesleğe yeni başlamış genç yaş grubunda yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Demografik değişkenlerden cinsiyet değişkeninde duygusal tükenme alt boyutunda kadınların da daha çok etkilendiği, diğer boyutlarda kadınlarla erkekler arasında fark olmadığı bulunmuştur. Medeni hal değişkeninin öğretmenlerin tükenmişliklerinde farklılığa yol açmadığı saptanmıştır. Öğretmenlerin alanlarına göre üniversite eğitimlerinde özel eğitim programı veya diğer eğitim programı mezunu olmalarının tükenmişlik düzeylerinde farklılık yaratmadığı ortaya çıkmıştır. Kurumlardaki görev türü değişkenine bağlı olarak alt boyutlardan duygusal tükenme ve kişisel başarı düzeylerinde anlamlı farklılık görülmezken, duyarsızlaşma alt boyutunda yönetici ve şube öğretmenleri, rehber ve sınıf öğretmenlerine göre daha fazla duyarsızlaştıkları ortaya çıkmıştır. Meslekteki görev sürelerine göre öğretmenlerde duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında ve aralarındaki farklılıkların anlamlı derecede bir önem arz etmediği, ancak mesleki yaşamında 5 yıl ve altında olan öğretmenlerin kendilerini daha başarılı hissettikleri ortaya çıkmıştır (Özmen, 2001, Aktaran; Oruç, 2007).

Urfalı Aksoy (2007), Eskişehir ilinde görev yapan özel eğitim öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerini ve tükenmişliği etkileyen demografik değişkenlerle, mesleki açıdan değişkenlik gösteren bazı olguları 104 öğretmende MTÖ ve Kişisel Bilgi Formunu kullanarak incelemiştir. Araştırmada yer alan özel eğitim öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin tükenmişliğin alt boyutlarından duygusal tükenme boyutunda, mesleğini kendi kişilik özelliklerine uygun bulma, erkek ve kadın yönünden, medeni hal, çalışılan iş ortamından memnun olma, okul yönetiminden takdir görme, çalışılan kurumdaki ödül ve ceza sistemi ve adil olarak işleyip işlememesi, kendi mesleğinin toplumun gözünde hak ettiği yeri bulması, veliler ve velilerle yaşanan sorunlar değişkenlerine göre anlamlı derecede farklılık gösterdiği saptanmıştır. Diğer alt boyutlardan duyarsızlaşma boyutunda; erkek ve kadın yönünden, medeni durum, mesleğini kendi kişilik özelliklerine uygun bulma ve isteyerek yapma, çalışılan iş ortamından memnun olma, okul yönetiminde takdir görme, kendi yakınları arasında özel eğitime ihtiyacı olan birinin olması, kendi mesleğinin toplumun gözünde hak ettiği yeri bulması, veliler ve velilerle yaşanan sorunlar; Diğer alt boyutlardan kişisel başarı boyutunda ise; medeni durum, öğretmenlik mesleğinde isteyerek çalışma mesleğini kendi kişilik özelliklerine uygun bulma, öğretmenin sosyo-ekonomik açıdan durumu, iş yaşamında iş arkadaşlarından destek görme değişkenlerine göre anlamlı derecede farklılık gösterdiğini saptamıştır.

Girgin (1995), 401 sınıf öğretmeniyle yaptığı çalışmada, mesleki yaşamlarında tükenmişliği ortaya çıkaran ve gelişimini etkileyen değişkenleri incelemiştir. Çalışma

sonucunda; MTÖ' nün alt boyutlarından duygusal tükenmeyi etkileyen değişkenler; mesleği sürdürmedeki kişisel nedeni, yaşamında bu mesleği isteyerek seçip seçmemesinin yaşamındaki etkisi, kurumsal alanda ya da sosyal yaşamında meslektaşlardan gördüğü destek, yönetim kademesindeki yöneticilerinden takdir görmesi, kişisel düşüncesine göre mesleğinin toplumda hak ettiği değeri gördüğü ya da görmediği düşüncesi, ülkedeki eğitim sisteminden ortaya çıkan olumlu ya da olumsuz durumlara göre memnuniyet ölçüsü olarak tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlardan duyarsızlaşma boyutunu etkileyen değişkenler; cinsiyet, mesleki yılı, kişisel düşüncesine göre mesleğinin toplumda hak ettiği değeri gördüğü ya da görmediği düşüncesi, eğitim sisteminden ortaya çıkan olumlu ya da olumsuz durumlara göre memnuniyet ölçüsü, öğretmenler ve çalışılan okulun sosyo-ekonomik düzeyi olarak tespit edilmiştir. Üçüncü alt boyut olan kişisel başarıyı etkileyen değişkenler ise; mesleki yılı, okuldaki konumu, mesleği sürdürmedeki kişisel nedeni, yönetim kademesindeki yöneticilerinden takdir görmesi, çalışılan okulun ve öğretmenlerin sosyo-ekonomik düzeyi olarak tespit edilmiştir. Cinsiyetlere göre, erkek öğretmenlerin duyarsızlaşma boyutunda puanlarının yüksek olduğu ve meslekteki hizmet arttıkça tükenmişlik olgularının azaldığı tespit edilmiştir. Meslekteki çalışma yılı arttıkça öğretmenlerde mesleki başarı puanlarının arttığı ve mesleğini seven öğretmenlerin, yöneticilerin mesleki başarı puanlarının yüksek olduğu, öğretmenlik mesleğini isteyerek seçen öğretmenlerin, mesleği kendisine uygun bulanların tükenmişliklerinin, diğer değişkenlerle etkilenen guruplara göre düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Yaşamlarından ve mesleki gelecekleri hakkında iyimser düşünceleri olan öğretmenlerle, olumlu bir okul atmosferine sahip olup iş yaşamından memnun olan öğretmenlerin tükenmişlikleri düşük, okuldaki ve sosyal yaşamında meslektaşlarından destek gören, okul yöneticilerinden takdir gören öğretmenlerin ise duygusal tükenmişlikleri düşük, kişisel başarılarının pozitif yönde değişip yükseldiği tespit edilmiştir. Kişisel düşüncesine göre mesleğinin toplumda hak ettiği değeri gördüğü ya da görmediği minvalinde, gördüğünü düşünenlerde duyarsızlaşma düşük, görmediğini düşünlerde ise yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Oruç (2007), yapmış olduğu araştırmasında Adana ilinde çalışan özel eğitim alanındaki öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin bazı demografik ve mesleki açıdan oluşan değişkenler tarafından farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmeye çalışmıştır. Araştırmaya Seyhan ilçesinden 68 öğretmen katılmıştır. Bu çalışmada MTÖ' yü kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre araştırmaya katılan özel eğitim öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri alt boyutlarından duygusal tükenme boyutunda görev şekilleri, öğretmenlik mesleğini isteyerek

seçip seçmeme düşüncesi, kendi kişilik özelliklerine bu mesleğin uygun olup olmama düşüncesi, okul yönetiminden takdir görme, görmeme; diğer alt boyutlardan duyarsızlaşma boyutunda görev şekilleri, öğretmenlik mesleğini isteyerek seçip seçmeme düşüncesi, kendi kişilik özelliklerine bu mesleğin uygun olup olmama düşüncesi; son olarak kişisel başarı alt boyutunda ise; bireyin yaşı, görev yaptığı okulun türü, meslekteki görev süresi ve kendi kişilik özelliklerine bu mesleğin uygun olup olmama düşüncesinden oluşan değişkenlere göre anlamlı derecede farklılık olduğunu tespit etmiştir.

Yiğit (2007) yaptığı araştırmada özel eğitim alanında görev yapan öğretmenlerin iş doyumları, tükenmişlikleri ve ruh sağlığı durumlarını, demografik özelliklere göre değişimlerini ve birbirleriyle olan ilişki biçimlerini amaçlayan bir araştırmadır. Araştırmadaki örneklem grubunu Adana, Afyonkarahisar, Aksaray, Amasya, Ankara, Bitlis, Bursa, Erzurum, İstanbul, İzmir, Kayseri, Kırıkkale, Kırşehir, Niğde, Sakarya, Samsun, Sivas ve Uşak illerinde görev yapan 402 özel eğitim öğretmeni içinden oranlı küme örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Verilerin toplanmasında MTÖ, İş Doyum Ölçeği ve SCL-90 Anket ölçeği kullanılmıştır. Öğretmenlerde obsesif kompulsif (takıntılı) ve genel ruh sağlık semptomları gösterdikleri ortaya çıkmış olup, tükenmişlik boyutunda alt boyutlardan duygusal tükenme boyutunda oldukları, orta düzeyde bir iş doyum düzeyi gösterdikleri, kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere oranla iş doyumlarının daha yüksek olduğu, 26–30 yaş aralığında olan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri, 46–50 yaş aralığında olan öğretmenlerden daha olumlu düzeyde olduğu, ekonomik düzeylerine göre orta düzeyde olanların yüksek ekonomik düzeye sahip olanlara göre daha yüksek tükenmişlik yaşadığı görülmüştür.

Kaya (2010), araştırmasında Isparta ilinde engellilere yönelik hizmet veren kamu kurumları ve özel eğitim rehabilitasyon merkezlerinde çalışan farklı meslek grupları ve farklı alanlardaki öğretmenlerde tükenmişlik düzeyleri ve iş doyum düzeylerinin ortaya çıkarılması ve etkileyen değişkenlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmada MTÖ ve Hackman İş Doyum Ölçekleri uygulanmıştır. Araştırmaya göre; çalışan farklı meslek grupları ve eğitimcilerde gelir düzeyi arttıkça işten aldıkları doyum artmakta, demografik değişkenler (cinsiyet, medeni durum ve öğrenim durumu) 'e göre farklılık göstermediği görülmüştür. Yöneticilerden takdir göremediğini düşünen bireylerde alt boyutlardan kişisel başarı, kişisel düşüncesine göre mesleğinin toplumda hak ettiği değeri görmediği düşünenlerde ise diğer alt boyutlardan duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutları yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışan bireylerde kurumdaki fiziki koşullar ve durumlardan memnun olmayanlarda tükenmişlik alt boyutlarından duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutu daha yüksek,

bireylerin haftalık ders saati süreleri arttıkça duygusal tükenme alt boyutu daha yüksek çıkmaktadır. Bireylerin yaşı, tecrübesi ve iş arkadaşları, yöneticilerle ilişkileri arttıkça ve olumlu bir atmosfer ortaya çıktıkça duygusal tükenme alt boyutu azalmaktadır.

Yungul (2006), resmi devlet kurumlarında çalışan sınıf öğretmenlerindeki tükenmişlik düzeylerini ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır. İstanbul İli Bahçelievler ilçesindeki ilkokullarda çalışan 267 sınıf öğretmeni dâhil edilmiştir. Öğretmenlerdeki demografik (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu) değişkenlere göre farklılaşmalar ve mesleki yaşamdaki değişkenlere (kıdem süresi, öğrenci sayısı) göre, gibi değişkenlere göre tükenmişlikleri arasında anlamlı farklılaşmalar olup olmadığı amaçlanmıştır. Veri toplama aracı olarak MTÖ kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre sınıf öğretmenlerinde tükenmişlik alt boyutlarından duygusal tükenmişlik düzeyleri düşük, duyarsızlaşma alt boyutu normal düzeyde, kişisel başarı alt boyutu ise yüksek çıkmıştır.

Keser (2005), iş doyum ve yaşam doyum arasındaki ilişki konulu çalışmalarında, yaşam doyumuna etki eden bileşenlerden cinsiyet ile arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Buna göre, kadınların yaşamlarında almış olduğu yaşam doyumunun, erkeklere oranla daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Andrew ve Withey (1976), yine aynı etmen üzerinde yaptıkları çalışmada ise, cinsiyetle yaşam doyum arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığını ortaya koymuşlardır. Ancak farklı bir bileşen olan medeni durum ile yaşam doyum arasında anlamlı bir ilişkiyi ortaya çıkarmışlardır. Bu çalışmaya göre evlilik yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemektedir.

Sener (2005), Çetinkaya, (2004), Özer (2004)'ün ülkemizde yaptıkları çalışmaların sonuçlarına göre ise cinsiyet ve yaşam doyum arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Aktaran; Annak, 2005.).

Erdem ve arkadaşlarının (2004) hemodiyaliz hastalarında umutsuzluk ile yaşam doyum arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında ise, umutsuzluk ile yaşam doyum arasında eksi yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada 50 yaş ve üzerinde olan hemodiyaliz hastalarının aldıkları puanların 50 yaş ve altında olanlardan daha yüksek olmasının nedeni ise hastalıklarını daha kolay kabullenmiş olmaları, hastalığın vermiş olduğu psikolojik durumu kabullenmeleri ve hastalığı iyileştirici tedavi yöntemlerini geliştirmeleri, uyum göstermeleri olarak saptanmıştır. Cinsiyet, evli olma ve hastalığıdaki çoğu etmenlerin, yaşam doyum üzerinde anlamlı bir farklılık göstermediği de bu çalışmada görülmektedir (Annak, 2005).

Şahin'in (2008) beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yapmış olduğu araştırmada cinsiyet ve evlilik açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Ancak özel okullardaki öğretmenlerin yaşam doyumu düzeyleri kamuda çalışan öğretmenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Meslek seçiminde şu anki mesleğini isteyerek seçen öğretmenlerin yaşam doyumu puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca çalıştıkları okulun fiziki imkânları daha fazla olan ve eğitimle ilgili tüm materyallere sahip okullardaki öğretmenlerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Bunların dışındaki diğer sosyo-demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, evlilik, çocuk sayıları, bekâr veya tek başına yaşam, şu an ve çocukluğundaki fiziki çevre, maddi durumu, geçirilen fiziksel ya da ruhsal hastalıklar, çocukluk yaşantı öyküleri vb.) yaşam doyumu üzerinde istatistikî olarak anlamlı birer etkisi bulunmamıştır (Temiz, 2010). İl ve ilçe merkezlerinde ve kasaba merkezlerinde yaşayanlar arasındaki karşılaştırmalarda yaşam doyumları büyükşehirlerde yaşayanlarda anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Öğretmenlerin ülkedeki yaşadıkları yerleşim yeri ve bölgelere göre değerlendirme yapıldığında ülkenin batı orta güney ve kuzey bölgelerinde yaşayanların yaşam doyumları güneydoğu ve doğu bölgelerinde yaşayanlardan daha yüksek bulunmuştur. Yaşamında sosyal aktivitelere yer veren bireylerin yaşam doyumu puanları yer vermeyenlere göre daha yüksek bulunmuştur (Taş, 2011)

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde yapılan araştırmanın modeli, modelin uygulandığı çalışma grubu, ölçekler, elde edilen verilerin analiz yöntemleri, ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik konuları üzerinde durulmuştur.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, sınıf öğretmenliğinden özel eğitim öğretmenliği alanına alan değişikliği ile geçen özel eğitim okulları ve kurumlarındaki sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın amacına uygun sonuç ve sonuçlara varabilmek için nicel araştırma yöntemi esas alınarak bilgi toplanmıştır. Bu yöntemle uygun model olarak da survey (anket) modeli tercih edilmiştir.

3.1.1. Nicel Araştırma Yöntemi:

Nicel yaklaşım, realist, pozitivist, objektivist paradigmların temel prensiplerine dayanan bir yöntemdir. Pozitivist felsefenin temel paradigmlarının bilimsel yöntem ve araştırmaya uygulanması bu yöntemin temelini oluşturmaktadır. Bu yöntemde en önemli olan, araştırmanın nesnel bir anlayışta olmasıdır (Çepni, 2001). Nesnel anlayışta olması gereken araştırmacı, gözlem yaparken, ölçümler yaparken, veri toplama ve bu verileri analiz etme sürecinde, sürece kişisel yargı, düşünce ve yorumlarını araştırma sürecine katmadan nesnel bir çalışma şekli benimsemelidir. Çıkacak sonuç ve olguların dayandığı gerçeklikler arasındaki ilişkiler için daha çok istatistiksel yöntemler kullanarak sonuçları sayısal veriler olarak ortaya koyar (Ekiz, 2003).

3.1.2. Survey tarama modeli:

Survey, tarama modeli veya örneklem surveyi olarak da bilinir. Bu modelin amacı var olan olguyu, durumu aynen yansıtmaktır. Temel olarak ortak özellikleri olan örnekleme dâhil edilmiş bir nüfusun belirli soru ve sorunlara karşı düşünceleri, cevapları çalışma konusudur. Bu yöntemle çok sayıda kişiye ulaşılarak örneklem grubunun evreni temsil etme yetisi en üst düzeyde olması esas alınmaktadır. Araştırma bu nitelik ve özellikleri ile olguları, durumları var olduğu haliyle yalın bir şekilde belirlemeyi amaçlamış betimsel bir modeldir. (Karasar, 1999)

Surveyin güçlü yanları:

- Survey tekniği ile çok sayıda kişiden çok sayıda veri toplanabilir.
- Örnekleme metodu kullanıldığı için, elde edilen verilerden genellemelere ulaşılabilir.
- Diğer yöntemlere göre hem zamandan hem de maddi kaynaklar açısından daha tasarruf olan bir yöntemdir.

Surveyin sınırlılıkları:

- Veri çok fazla toplanabilir, ancak bu verilerin temsil etme kabiliyeti yüzeyseldir.
- Genellemelere ulaşılması için oluşturulan evren çok geniş bir kitle olması gerekiyorsa, örneklem kümesini oluşturmada sorunlar fazlaca görülecektir.
- Survey metodunda katılımcıların verdikleri yanıtların doğru olduğu ve bağlı oldukları zorunluluğu önemli bir olgu olsa da, katılımcılar çok çeşitli etmenlerin etkisi altında kalarak yanıt verme ihtimalleri vardır (Kağıtçıbaşı, 1999).

3.2. Çalışma Grubu

Konya ilinde sınıf öğretmenliğinden özel eğitim öğretmenliği alanına, alan değişikliği ile geçen özel eğitim okul ve kurumlarındaki sınıf öğretmenlerinden oluşmaktadır. Konya merkez ve 31 ilçede bulunan hedef kitlenin tamamı çalışma grubuna dâhil edilmiştir.

Tablo 1: Kişisel Bilgiler Formundan Çalışma Grubu Hakkında Bilgiler Tablosu

Katılımcılara İlişkin Bilgiler	N
Cinsiyet	
Erkek	119
Kadın	91
Görev Yapılan Yerleşim Yeri	
İl Merkezi	163
İlçe Merkezi	38
Kırsal	9
Meslekteki Çalışma Süreniz	
0-4 Yıl	6
5-9 Yıl	52
10-14 Yıl	76
15-19 Yıl	35
20 Ve Üstü	41
Özel Eğitim Alanında Çalışma Süreniz	
0-4 Yıl	170
5-9 Yıl	31
10-14 Yıl	9
Mesleği Seçim Şekliniz	
İsteyerek	147
Zorunlu	56

3.3. Verileri Toplama Aracı

Araştırma da şu ölçek ve formlar kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu:

Öğretmenlerin kişisel özellikleri, mesleki yaşamları hakkında araştırmanın ana eksenindeki soruları da oluşturan demografik değişkenler hakkında bilgi edinebilmek amacı ile kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu formada ölçekleri cevaplamaya katılan öğretmenlerin; cinsiyet, görev şekli, istihdam tipi, çalışmış olduğu okul kademesi, öğretmenin eğitim durumu, mezun olduğu bölüm, görev yapılan yerleşim yeri, meslekteki çalışma süresi, özel eğitim alanında çalışma süresi, özel eğitim alanını seçim şekliniz olarak bilgiler toplanmıştır (EK-1).

3.3.2. Kopenhag Tükenmişlik Ölçeği

3.3.2.1. Ölçeğin Geliştirilmesi Ve Özellikleri

Tükenmişlik kavramının ilk ortaya çıkışı olan 1970'ler de ki Freudenberger den 2004 yılına kadar ki süreçte alan yazına baktığımızda Maslach Tükenmişlik ölçeğinin çokça kullanıldığı görülmektedir. İlgili alanyazında daha farklı bir ölçüm amaçlı ölçeğin olmaması sonucu, akademik çevrelerin Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin (MTÖ) eleştirilen yönlerini dikkate alarak, ona alternatif olabilecek Halbesleben ve Demerouti' nin 2005 yılında geliştirdiği Oldenberg Tükenmişlik Envanteri (Oldenburg Burnout Inventory) (OLBI), Kristensen ve arkadaşlarının yine 2005 yılında geliştirmiş oldukları Kopenhag Tükenmişlik Ölçeği (Copenhagen Burnout Inventory) (KTÖ) akademik çevrelerce kullanılmaya başlanmıştır. İlgili akademik çevrelerin araştırmaları sonucu ortaya çıkan bu ölçeklerden KTÖ alanyazındaki diğer ölçeklerden daha yeni ve kapsamlı olmakla beraber, özellikle MTÖ' den yapılan eleştirileri ön planda tutarak geliştirilmiş bir ölçektir.

Akademik çevrelerinin ve bilim insanlarının MTÖ' ye getirmiş olduğu eleştiriler genel olarak şunlardır;

- Ölçeğin tükenmişlik kavramını tam olarak ölçmedeki soru işaretlerinin fazla olması, sadece hizmet sektörü alanında çalışanlara yönelik oluşturulması, bireyde sadece iş hayatı ile ilgili tükenmişliği ortaya çıkarmaya çalışması ve bazı soruların farklı

kültürlere göre eksik, kabullenilemeyecek türde olmasıdır (Borritz, Rugulies, Bjirner, Villadsen, Ole, Kristensen, 2006).

- Yapılan eleştirilerden başat olarak ölçeğin sınırlı bir alan için geliştirilmiş olması da önemli bir eksik yöndür. MTÖ sadece, bireyin mesleki yaşamında ki insanlarla bire bir ilişki içinde olan bireyler için kullanılabilir (Deliorman Bakoğlu, Boz Taştan, Yiğit, Yıldız, 2009).
- Diğer bir eleştiri ise, bireylerin cinsiyet, sosyal, ekonomi ve kültürel farklılıkları göz ardı etmesidir. Yapılan çoğu çalışmada ölçeğin doğduğu ülke olan Amerikan kültürüne uygun olduğu diğer ülkelerin kültürlerine uygun olmadığı çalışmaların eleştiri ve eksikliklerinde belirtilmiştir (Yıldırım ve İçerli, 2010).

İlgili akademik çevrenin yukarıda saydığımız nedenlerde özellikle uzlaşmış olduğu en önemli eleştiri noktası özellikle, MTÖ' nün kelimeler ile ilgili sorununun olduğu, bireyin sadece iş yaşamındaki tükenmişliği ölçtüğü söylenebilmektedir (Schaufeli ve Taris, 2005). Bununla beraber tükenmişlik kavramının ilgili alanyazında açık olarak tanımlanamaması da, net bir tükenmişlik tanımına sahip olan KTÖ' nün seçilme düzeyini arttırdığı diğer ölçekler incelendiği zaman görülebilecek bir farklılıktır.

Kopenhag Tükenmişlik Ölçeği (KTÖ) bireyin iş yaşamıyla ilgili ve iş yaşamındaki müşterilerle ilgili bireydeki kişisel yorgunluğu, bitkinliği ölçen bir ölçektir. KTÖ' yü geliştiren akademik çevreye göre, tükenmişlik kavramının özü olarak bireydeki bitkinlik, yorgunluk hali olduğundan, bireyin yaşamında çeşitli alanlarda tükenmişlik olgusu ortaya çıkabilir (Karapınar, 2012). KTÖ' nün diğer ilgili akademik alanyazındaki tükenmişliği ölçen araştırma ölçeklerine göre farklılığı; bireyin yaşamış olduğu iş yaşamındaki kişisel tükenmişlik, iş tükenmişliği ve müşterilerden kaynaklanan tükenmişlik ile ilgili ortaya çıkan sonuç ve verileri ölçebilmesi olup, özellikle yapılan incelemelerde KTÖ' nün bu verileri daha net olarak ortaya koyduğu görülmüştür. Bundan dolayı KTÖ' nün bu kapsayıcı özelliği diğer ölçeklere göre artı bir özellik sağlamaktadır. Kopenhag Tükenmişlik Ölçeğini, Maslach Tükenmişlik Ölçeği ile karşılaştıran Kristensen ve arkadaşları (2005) Kopenhag Tükenmişlik Ölçeğini mükemmel yakın bir ölçülebilir psikolojik veri ve özelliklere sahip, uygun bir ölçüt aracı olarak gördüklerini çalışmalarında belirtmişlerdir (Kristensen vd., 2005)

Kopenhag tükenmişlik ölçeği üç bölümden oluşmaktadır. Bunlar:

- Kişisel tükenmişlik,
- İş tükenmişliği
- Müşteri tükenmişliği,

Alanlarında ki tükenmişlik düzeylerini belirleme amaçlı bireylere 19 sorudan oluşan bir tarama ölçeğidir.

İlgili akademik çevreler tarafından KTÖ' nün, tükenmişlik yaşayan bireyin duyarsızlaşma boyutunu ölçmediği eleştiri konusu yapılmaktadır. Ancak uluslararası akademik camia açısından, KTÖ' nün çok yeni bir çalışma sonucu oluşması, ölçeğin asıl hedefi olan tükenmişlik kavramını açık bir şekilde tanımlaması, bireyin mesleki yaşamı dışında kalan alanında da yaşadığı tükenmişliği dikkate alması, envanterdeki soruların MBI' ya göre çok açık bir dille ve anlaşılır bir şekilde yazılması bu ölçek için önemli bir noktadır (Deliorman vd., 2009).

3.3.2.2. Kopenhag Tükenmişlik Ölçeği 'ne Yönelik Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmaları

Kopenhag tükenmişlik ölçeğinin az ve anlaşılabilirliği yüksek olan sorularla, bireydeki farklı alanlardaki tükenmişlik olgularını tespit etmeyi amaçlamış olması, ölçeğin kullanılmasında kolaylık sağlaması, MTÖ' ye göre daha yüksek oranda ve güvenilirlikte bireydeki tükenmişliği ölçmesi diğer tükenmişlik ölçeklerinin karşısında önemli bir avantaj sağlamaktadır. KTÖ' nün birçok ülkede kullanılması ve dünyada sekiz dilde tercüme edilmiş olması etkin bir şekilde ilgili alanyazın da kullanıldığını göstermektedir.

Danimarka'da yapılmış olan PUMA çalışması, Avusturya'da diş doktorları arasında yapılan çalışma, Yeni Zelanda da öğretmenler arasında yapılan çalışma, Taiwan' da uluslararası iki şirketin çalışanları arasında yapılan çalışma, Kopenhag tükenmişlik ölçeğinin Çin versiyonunda uygulayan kişinin seçmiş olduğu alt bölümlerden kişisel tükenmişlik ve mesleki tükenmişliğin ölçülebilir psikolojik verilerin özellikleri üzerindeki araştırması sayılı örnekler arasındadır. Bu çalışmalar ve alanyazındaki diğer çalışmaların sonucunda; KTÖ' nün akademik çevrede tatmin edici bir düzeyde geçerliliği ve güvenilirliği olan bir ölçek olduğu görülmüştür (Milfont vd., 2007)

Yukarıda saydığım çalışmalardan PUMA çalışması bu ölçek için bir mihenk taşı olması açısından önemli bir çalışmadır. Bu çalışmada;

Danimarka Ulusal İş Sağlığı Birliğince yapılan ve çeşitli organizasyon alanlarındaki, hizmet sektörlerinden 6 yıl içinde 3 dalga olacak şekilde ileriye dönük planlanmış (1999-2005) bir çalışmadır. Projeden toplanan bilgi ve veriler 1999-2002 yılları arasında, yıllık

takiple 1984 kişi üzerinde toplanmıştır. Kopenhag tükenmişlik ölçeği PUMA çalışması için geliştirilmiş olup tükenmişliği 3 bölümde incelemiştir.

Bu çalışmaya katılan organizasyon ve sektörler, çeşitli alanlardaki işçi ve işverenlerin temsilcilerinin arasındaki toplantılar ve PUMA (Project on Burnout, Motivation and Job Satisfaction) proje grubu tarafından seçilmiştir. Bu çalışmaya dâhil olma ölçütleri:

- İnsanlara hizmet eden sektörlerden farklı alanlar temsil edilmeli,
- Organizasyon içindeki sektörlerden seçilenlerin 200-500 arası toplam çalışanı olmalı.
- Her organizasyon içindeki sektörlerden seçilen gruplar projeye katılmaya istekli olmalı.
- Tüm çalışma periyodu sürecinde projedeki her seçilen birey ve uygulayıcılar üzerlerine düşeni tam olarak yapmalı (Karapınar, 2012)

Projenin amaçları şunlardır;

- Seçilen sektörlerde, insana hizmet eden meslek gruplarında tükenmişliği değerlendirmek,
- Tükenmişlik nedenlerinin analizini yapmak,
- Tükenmişliğin sonuçlarını psikolojinin ileriye dönük hafıza modeli (prospektif) açısından incelemek.
- Tükenmişliği azaltmak için uygulanan yöntemleri (isteklendirme ve iş doyumunu artırmak amaçlı) değerlendirmek.
- Tükenmişliğin depresyon, yorgunluk, stres vb. gibi diğer benzer kavramlarla olan ilişkisini analiz etmek olacaktır.

(<http://www.arbejdsmiljoforskning.dk/en/projekter/puma/> Project Manager: Marianne Borritz. Project Supervisor: Tage S. Kristensen....15.06.2016)

PUMA proje grubu tarafından seçilen farklı meslek grupları aşağıdaki gibidir;

- 1) Şehir Sosyal Güvenlik Servisi
- 2) Ülke Psikiyatrik Servisi
- 3) Ağır Engelliler(Yetişkin) Kuruluşları
- 4) Bedensel Hastaneler
- 5) Psikolojik Hastaneler
- 6) Kırsal Alandaki Ev Bakım Servisleri
- 7) Şehirdeki Ev Bakım Servisleri

Kopenhag tükenmişlik ölçeği üç kategoride tükenmişliği incelemektedir. Bunlar: kişisel tükenmişlik, iş tükenmişliği, müşteri tükenmişliğidir.

Kişisel tükenmişlik genel olarak bireydeki bitkinlik duygusunun hâkim olduğu ve belirtilerin bulunduğu ortaya çıkaracak 6 öge üzerinden incelemekte ve çalışma yaşamında olsun olmasın her bireye uygulanabilir. Çalışma yaşamı ile alakalı tükenmişlik olgusunu ölçmek için ise 7 ögenin yer aldığı ve çalışma hayatından kaynaklanan bitkinlik ve diğer belirtilerin ölçülmeye çalışıldığı bölüm vardır. Müşteri ile ilgili tükenmişlik bölümü ise 6 ögeden oluşmakta olup özellikle hizmet sektöründe yer alarak direkt insanlarla ilgili olan alanlarda çalışanlardaki tükenmişliği ölçmek amaçlıdır.

Bu üç ögenin de 5 cevap kategorisi vardır. Cevaplar 0-100 arası puanlama ile ölçeklendirilmiştir (Değerler: 0-25-50-75-100). Ölçeklerin skoru ölçekteki öğelerin ortalaması olarak hesaplanır (Borritz vd., 2006:15)

Kopenhag Tükenmişlik Ölçeği' nin kişisel tükenmişlik cevap kategorileri şunlardır;

- Her zaman,
- Çoğu zaman,
- Bazen,
- Nadiren,
- Hiçbir zaman.

Puanlama:

- Her zaman: 100,
- Çoğu Zaman: 75,
- Bazen: 50,
- Nadiren: 25,
- Hiçbir Zaman:0' dır.

Ölçekteki toplam puan maddelerdeki puanların ortalamasıdır.

KTÖ' nün iş ile ilgili tükenmişlik cevap kategorilerinde ise ilk üç soru:

- Çok büyük ölçüde,
- Büyük ölçüde,
- Oldukça,
- Küçük ölçüde,
- Çok küçük ölçüde

Son dört soru ise kişisel tükenmişlik cevapları ile aynı cevaplardandır.

İlk ölçek puanlamasında, cevaplayan birey dört cevaptan az soru cevapladı ise, sorulara cevap vermemiş sayılmaktadır.

KTÖ' nün müşteri ile ilgili tükenmişlik kategorisindeki cevapları ise; İlk dört soru:

- Çok büyük ölçüde,
- Büyük ölçüde,
- Oldukça,
- Küçük ölçüde,
- Çok küçük ölçüde

Son iki soru:

- Her zaman,
- Çoğu zaman,
- Bazen,
- Nadiren,
- Hiçbir zaman

İlk iki ölçekte görüldüğü üzere bu alt ölçeğin puanlamasında da cevap veren birey üç cevaptan az soru cevapladı ise, diğer alt kategorideki gibi sorulara cevap vermemiş sayılmaktadır. Kopenhag Tükenmişlik Ölçeğinde, alt kategorilerinde bulunan, kişisel soruların puanlamasında her bir soruya eşit ağırlık vererek oluşturulmaktadır. Sorular beş li likert tipi olmak üzere, beş adet cevap seçeneği bulunmaktadır. Bu cevap seçeneklerinin değeri ise; 0, 25, 50, 75, 100 puan şeklindedir Ölçeğin toplam değeri ise basit klasik ortalama formülü aracılığı ile hesaplanır. Genel olarak soruların yarıdan fazlası cevaplanmadı ise ölçeği cevaplayan bireyin diğer cevapları dâhil kabul edilmeyerek cevaplanmamış sayılır. Ancak kişi en azından ölçekte bulunan soruların yarısını cevapladı ise, toplam ölçüm değeri bireyin cevapladığı soruların ortalaması olarak hesaplanmalıdır (Borritz vd., 2006). Toplam 19 soru yer almaktadır ölçekte. Bu soruların kişisel tükenmişlik alt alanında 6 adet sorusu (9, 13, 14, 15, 17, 19) bulunmaktadır. İşle ilgili tükenmişlik alt alanında 7 adet soru (2, 4, 6, 8, 10, 12, 16) soru bulunmaktadır. Müşteri ile ilgili tükenmişlik alt alanında ise 6 adet (1, 3, 5, 7, 11, 18) soru bulunmaktadır.

Borritz ve Kristensen, KTÖ' den elde edilen sonuç verilerini sıfır, düşük, orta, yüksek ve çok yüksek tükenmişlik olmak üzere 5 ayrı seviye belirlemişlerdir. Bunlar şöyle

tanımlanmaktadır. Sıfır = skor dağılımında en düşük seviye olan %25'e eşit olan skor, düşük = bir sonrada bulunan %25'lik skor dağılımını tanımlamakta, orta = skor dağılımının bir sonraki %12,5'lik dilimini, yüksek = skor dağılımının bir sonraki %12,5'lik dilimini, çok yüksek = skor dağılımının en üst olan %25'lik kısmını tanımlamaktadır (Karasu, 2009, Akt: Karapınar, 2012)

Tablo 2. Kopenhag Tükenmişlik Ölçeğinin Güvenilirlik Sonuçları

Yapılan Çalışmalar	Kişisel Tükenmişlik	İş Yaşamındaki Tükenmişlik	Müşteriye İlişkin Oluşan Tükenmişlik
Borritz ve Kristensen vd.(1999)	0,86	0,87	0,85
Hapuarachchi vd. (2003)	0,90	0,91	083
Hasselhorn vd. (2004)	0,84-0,91 arası	-	-
Winwood ve Winefield (2004)	0,89	0,79	0,85
Kristensen vd.(2005)	0,87	0,87	0,85
Borritz vd. (2006)	0,87	0,87	0,85
Borritz (2006)	0,87	0,87	0,85
Yeh vd. (2007)	0,93	0,87	-
Milfont vd. (2008)	0,87	0,87	0,79

(Deliorman vd.,2009)

Akademik çevrelerde yapılan başka bir araştırmada ise; Avustralya'da dış doktorlarındaki tükenmişliğin ölçülmesidir. bu araştırmada KTÖ ile MTÖ' nün karşılaştırılmıştır. Ayrıca bu araştırmada alkol kullanımı ve stres gibi olgular ile tükenmişlik arasındaki ilişki de incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; KTÖ' nün mükemmel düzeyde psikolojik ölçülebilir verilerin elde edildiği ve alan özellikleri gösterdiği, sağlık sektöründe çalışanlarda ki tükenmişlik olgusunu ölçmede çok uygun bir ölçek olarak kullanılabilceği, MTÖ' ye göre daha iyi bir ölçüm aracı olduğu ortaya çıkmıştır (Winwood ve Winefield, 2004).

Öğretmenler üzerindeki ilk araştırma ise; tükenmişlik ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlı olarak Yeni Zelanda'daki öğretmenler arasından seçilen örneklem grubu ile test edilmiştir. bu araştırma sonucunda bireyde tükenmişlik olgusunun arttıkça, iyi oluş olgusunun azaldığını yani negatif yönlü bir ilişkinin bulunduğu tespit etmiştir. Ayrıca Milfont ve ark. (2007) yaptıkları çalışmada KTÖ' nün alt boyutları olan kişisel ve iş tükenme ölçekleri arasındaki çoklu doğrusal oluşunu fark etmişlerdir. KTÖ' nün alt boyutlarının puanlarını

birleştirek genel bir tükenmişlik puanı elde edebilmek dahi mümkün olabilmekte ve bilim dünyası için genellenebilen ve geçerliliği olan genel bir sonuç ortaya konulabileceğini araştırmalarında bulmuşlardır (Milfont vd., 2007).

Tayvan'daki araştırmada ise, iki ulusal şirketteki 384 adet çalışan üzerinde KTÖ' nün Çin (C-CBI) uyarlamasından ölçeğin alt boyutlarından kişisel tükenmişlik boyutu ve işle ilgili tükenmişlik boyutu kullanılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda, çalışmanın yüksek içsel tutarlılığa sahip olduğu ve bireyin sağlık durumu, mesleğinin özellikleri, işini algılama biçimi arasında yüksek düzeyde ilişki olduğu görülmüştür (Deliorman vd.,2009)

3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği

3.3.3.1. Ölçeğin Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışmaları

Yaşam doyumu ölçeği Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formu, beş madde ve her bir madde için likert tipinde 7'li derecelendirme vardır. Form bireyin tamamen kendini değerlendirebileceği bir ölçektir

Her bir madde 7'li likert tipi derecelendirmede

1. Kesinlikle katılmıyorum
2. Katılmıyorum
3. Kısmen katılmıyorum
4. Kararsızım
5. Kısmen katılıyorum
6. Katılıyorum
7. Kesinlikle katılıyorum

Şeklinde İngilizceden orijinal olarak çevrilmiştir. Diener ve arkadaşları orijinal çalışmada ölçeğin güvenilirliğini Cronbach Alpa 87 olarak tespit etmişlerdir.

Köker (1991) yapmış olduğu ergenlik dönemindeki gençler üzerindeki bir çalışmada ölçeğin Türkçeye uyarlaması yapılmış ve 7'li likert tipi derecelendirme şekli ile kullanmış ve daha sonrasında akademik çevrelerce kullanılmıştır. Köker (1991) ölçeğin kullanılmasında belli aralıklarla yaptığı test tekrar test sonucunda tutarlılık katsayısını 0,85 olarak bulmuştur.

Yetim (1991) tarafından yapılan çalışmada da Kuder Richardson-20 değerini 0,79 olarak saptamış bulunmaktadır. Ancak bu araştırmada, ilgili “Yaşam Doyumu Ölçeği” eğitim çevrelerince derecelendirme şekli ve çözümlemesinde bireylere uygulandığında, kendini değerlendiren katılımcılar 7' li seçenek sisteminde birbirine anlamsal olarak yakın olduğunu

düşündükleri maddelerin olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu nedenle ölçeğin özgün formunda yedi olan değerlendirme seçeneklerini, Türk kültürü ve dilin yapısına uygun olmadığına karar verilmiş ve değerlendirme seçeneklerinde madde sayısı 5 maddeye indirilmiştir. Bu araştırmada kullanılan “Yaşam Doyumu Ölçeği” (YDÖ)” 5’ li likert ölçeğinde olup araştırma bu ölçeğe göre yapılmıştır. Bu ölçekte ifadeler şu şekilde belirlenmiştir;

- Yaşamım birçok açıdan idealimdekine yakın.
- Yaşam koşullarım mükemmel.
- Yaşamımdan memnunum.
- Şuana kadar, yaşam istediğim önemli şeyleri elde ettim.
- Eğer yaşamımı yeni baştan yaşayabilseydim, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.

3.3.4. Verilerin Toplanması:

Veriler Konya şehir merkezini oluşturan 3 merkez ilçede yüz yüze görüşmeler ile doldurulmuştur. 31 ilçe ve diğer yerleşim yerlerinde ise kişisel imkân ve posta yolu ile evraklar, izin yazısı gönderilmiş, okuldan bir öğretmenle iletişime geçilmiş gerekli bilgiler verilmiş ve ölçeklerin doldurulması sonucu posta yolu ile evraklar teslim alınmıştır.

BÖLÜM IV

4.1. Bulgular

Bu bölümde araştırmanın alt problemleri tek tek ele alınmış ve tükenmişlik düzeyleri ve yaşam doyumlarına ait bulgular tablolar halinde sunularak verilerin sonuçları ortaya konmuştur.

Tablo 1: Tanımlayıcı İstatistikler

	N	Ortalama	Standart Sapma
Cinsiyet	210	1.43	.497
Gör. Yap. Yerleşim Yeri	210	1.27	.532
Mesleği Seçim Şekli	210	1.33	.539
Yaşam Doyumu	210	17.70	4.397
Kişisel Tükenmişlik	210	218.57	109.69
İşle İlgili Tükenmişlik	210	298.57	119.60
Müşteri (Öğrenci)İle İlgili Tükenmişlik	210	229.40	106.04

Tablo 1 incelendiğinde, tükenmişlik düzeylerinde işle ilgili tükenmişlik düzeyinde orta düzey bir tükenmişlik yaşadıkları görülmektedir. Kişisel tükenmişlik ve müşteri (öğrenci) ile ilgili tükenmişlik verilerinde ortadan az düzeyde bir tükenmişlik yaşadıkları görülmektedir.

4.2. 1.Alt Problem: Özel eğitim okul ve kurumlarında, alan değişikliği yoluyla özel eğitim öğretmenliğine geçen sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri nedir?

Tablo 2: Değişkenlere İlişkin Shapiro-Wilk Sonuçları

	Shapiro-Wilk		
	İstatistik	Sd	P
Yaşam Doyumu	.974	210	.001
Kişisel Tükenmişlik	.987	210	.053
İşle İlgili Tükenmişlik	.989	210	.126
Müşteri (Öğrenci) İle İlgili Tükenmişlik	.982	210	.008

Tablo 2 incelendiğinde; yaşam doyumu ve müşteri ile ilgili tükenmişlik puanlarının anlamlı düzeyde olduğu, kişisel tükenmişlik ve işle ilgili tükenmişlik puanlarının ise anlamsız olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre yaşam doyumu ve müşteri ile ilgili tükenmişlik puanlarının normal dağılım göstermediği, kişisel tükenmişlik ve işle ilgili tükenmişlik puanlarının ise normal dağılım gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu nedenle bundan sonraki yapılan analizlerde; yaşam doyumu ve müşteri ile ilgili tükenmişlik puanları için parametrik olmayan istatistikler, kişisel tükenmişlik ve işle ilgili tükenmişlik puanları için ise parametrik istatistikler kullanılması uygundur.

4.3. 2. Alt Problem: Özel eğitim okul ve kurumlarında, sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri aşağıdaki değişkenler açısından farklılaşmakta mıdır?

4.3.1. Cinsiyet:

Tablo 3: Cinsiyet Göre Kişisel Tükenmişlik Ve İşle İlgili Tükenmişlik Puan Ortalamalarına İlişkin T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	T	P
Kişisel Tükenmişlik	Erkek	119	209.87	115,495	-1.34	.44
	Kadın	91	229.95	101,120		
İşle İlgili Tükenmişlik	Erkek	119	302.10	120,054	.48	.76
	Kadın	91	293.96	119,509		

Tablo 4: Cinsiyete Göre Müşteri İle İlgili Tükenmişlik Puan Ortalamalarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Değerler Ortalaması	Değerler Toplamı	Mann-Whitney U	Z	P
Müşteri İle İlgili Tükenmişlik	Erkek	87	86.18	7497.50	2594.500	-1.866	.062
	Kadın	72	72.53	5222.50			
	Toplam	159					

Tablo 3 ve 4 incelendiğinde; cinsiyete göre kişisel ve işle ilgili tükenmişlik puan ortalamaları incelendiğinde; erkeklerin kişisel tükenmişlik puan ortalamasının 209.87 ve kadınların kişisel tükenmişlik puan ortalamasının 229.95 olduğu, ancak puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ($p=.44$, $p>.05$) olmadığı görülmektedir. Ayrıca erkeklerin işle ilgili tükenmişlik puan ortalamasının 302.10 ve kadınların işle ilgili tükenmişlik puan ortalamasının 293.96 olduğu, ancak puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ($p=.76$, $p>.05$) olmadığı bulunmuştur. Bu sonuç erkeklerin ve kadınların kişisel ve işle ilgili tükenmişlik bakımından benzer özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca erkeklerin müşteri ile ilgili tükenmişlik puan ortalamasının 86.18 ve kadınların müşteri ile ilgili tükenmişlik puan ortalamasının 72.53 olduğu, ancak puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ($p=.06$, $p>.05$) olmadığı bulunmuştur.

4.3.2. Mesleğini isteyerek seçip seçmemesi:

Tablo 5: Mesleği Seçim Şekline Göre Kişisel Tükenmişlik Ve İşle İlgili Tükenmişlik Puan Ortalamalarına İlişkin T Testi Sonuçları

	Mesleği Seçim Şekli	N	Ortalama	Standart Sapma	T	P
Kişisel Tükenmişlik	İsteyerek	147	217.35	108.36	-.15	.66
	Zorunlu	56	220.09	117.49		
İşle İlgili Tükenmişlik	İsteyerek	147	298.13	124.282	.06	.25
	Zorunlu	56	296.88	113.12		

Tablo 6: Mesleği Seçim Şekline Göre Müşteri İle İlgili Tükenmişlik Puan Ortalamalarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Mesleği Seçim Şekli	N	Değerler Ortalaması	Değerler Toplamı	Mann-Whitney U	Z	P
Müşteri (Öğrenci) İle İlgili Tükenmişlik	İsteyerek	147	101.79	14963	4085	-.08	.93
	Zorunlu	56	102.55	574			
	Toplam	203					

Tablo 5 ve 6 incelendiğinde; mesleği seçim şekline göre kişisel ve işle ilgili tükenmişlik puan ortalamaları incelendiğinde; isteyerek mesleği seçenlerin kişisel tükenmişlik puan ortalamasının 217.35 ve zorunluluktan mesleği seçenlerin kişisel tükenmişlik puan ortalamasının 220.09 olduğu, ancak puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ($p=.66$, $p>.05$) olmadığı görülmektedir.

Ayrıca isteyerek mesleği seçenlerin işle ilgili tükenmişlik puan ortalamasının 298.13 ve zorunluluktan mesleği seçenlerin işle ilgili tükenmişlik puan ortalamasının 296.88 olduğu, ancak puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ($p=.25$, $p>.05$) olmadığı bulunmuştur. Bu sonuç mesleği isteyerek ve zorunluluktan seçenlerin kişisel ve işle ilgili tükenmişlik bakımından benzer özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Tablo 11 incelendiğinde; Mesleği seçenlerin müşteri ile ilgili tükenmişliği ile zorunluluktan mesleği seçenlerin müşteri ile ilgili tükenmişliği puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ($p=.93$, $p>.05$) olmadığı görülmektedir.

4.3.3. Görev yapılan yerleşim yeri açısından:

Tablo 7: Görev Yaptığı Yerleşim Yerine Göre Kişisel Tükenmişlik ve İşle İlgili Tükenmişlik Puan Ortalamalarına İlişkin Anova Sonuçları

Görev Yaptığı Yerleşim Yeri	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	
Kişisel Tükenmişlik	Gruplar Arası	24596.731	2	12298.365	1.022	.362
	Gruplar İçi	2490474.698	207	12031.279		
	Toplam	2515071.429	209			
İşle İlgili Tükenmişlik	Gruplar Arası	34255.801	2	17127.900	1.200	.303
	Gruplar İçi	2955315.628	207	14276.887		
	Toplam	2989571.429	209			

Tablo 8: Görev Yaptığı Yerleşim Yerine Göre Müşteri (öğrenci) ile İlgili Tükenmişlik Puan Ortalamalarına İlişkin Kruskal Wallis Sonuçları

Görev Yaptığı Yerleşim Yeri	N	Ortalama	Ki-Kare	P	
Müşteri(öğrenci) İle İlgili Tükenmişlik	İl	163	104.52	3.963	.138
	İlçe	38	100.54		
	Kırsal	9	144.17		
	Toplam	210			

Tablo 7 incelendiğinde; görev yaptığı yerleşim yerine göre kişisel tükenmişlik ve işle ilgili tükenmişlik puan ortalamaları arasındaki fark incelendiğinde; kişisel tükenmişlik($F=1.022$, $p=.36$, $p>.05$) ve işle ilgili tükenmişlik ($F=1.20$, $p=.30$, $p>.05$) puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır.

Bu sonuç görev yapılan yerleşim yeri açısından kişisel tükenmişlik ve işle ilgili tükenmişlik özelliklerinin benzer nitelik taşıdığı anlamına gelmektedir. Tablo 8

incelendiğinde; Görev yaptığı yerleşim yerine göre müşteri ile ilgili tükenmişlik puan ortalamaları arasındaki fark incelendiğinde; müşteri ile ilgili tükenmişlik (Ki-kare=3.96, $p=.14$, $p>.05$) puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır.

4.4. 3.Alt Problem: Özel eğitim okul ve kurumlarında çalışan, alan değişikliği yoluyla özel eğitim öğretmenliğine geçen sınıf öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyi nedir?

Tablo 9: Yaşam Doyumu Tanımlayıcı İstatistikler

	N	Ortalama	Standart Sapma
Yaşam Doyumu	210	17.70	4.397

Değişkenlere İlişkin Shapiro-Wilk Sonuçları

	Shapiro-Wilk		
	İstatistik	Sd	P
Yaşam Doyumu	.974	210	.001

Tablo 9 incelendiğinde, tüm öğretmenlerde orta düzeyde bir yaşam doyumu olduğu bulgulardan görülmektedir.

4.5. 4.Alt Problem: Özel eğitim okul ve kurumlarında çalışan sınıf öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyleri aşağıdaki değişkenler açısından farklılaşmakta mıdır?

4.5.1. Cinsiyet:

Tablo 10: Cinsiyete Göre Yaşam Puan Ortalamalarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Değerler Ortalaması	Değerler Toplamı	Mann-Whitney U	Z	P
Yaşam Doyumu	Erkek	119	102.37	12181.50	5041.500	-.857	.391
	Kadın	91	109.60	9973.50			
	Toplam	210					

Tablo 10 incelendiğinde; cinsiyete göre yaşam doyumu ile ilgili puan ortalamaları incelendiğinde; erkeklerin yaşam doyumu puan ortalamasının 102.37 ve kadınların yaşam doyumu puan ortalamasının 109.6 olduğu, ancak puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ($p=.39$, $p>.05$) olmadığı görülmektedir

4.5.2. Mesleğini İsteyerek Seçip Seçmemesi:

Tablo 11: Mesleği Seçim Şekline Göre Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Mesleği Seçim Şekli	N	Değerler Ortalaması	Değerler Toplamı	Mann-Whitney U	Z	P
Yaşam Doyumu	İsteyerek	147	105.56	15517.5			
	Zorunlu	56	92.65	5188.5	3592.5		
	Toplam	203				-1.40	.16

Tablo 11 incelendiğinde; mesleği seçim şekline göre yaşam doyumu puan ortalamaları incelendiğinde; isteyerek mesleği seçenlerin yaşam doyumu ile zorunluluktan mesleği seçenlerin yaşam doyumu puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ($p=.16$, $p>.05$) olmadığı görülmektedir

4.5.3. Görev yapılan yerleşim yeri açısından:

Tablo 12: Görev Yaptığı Yerleşim Yerine Göre Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarına İlişkin Kruskal Wallis Sonuçları

	Görev Yaptığı Yerleşim Yeri	N	Ortalama	Ki-Kare	P
Yaşam Doyumu	İl	163	102.30		
	İlçe	38	110.33		
	Kırsal	9	143.11	4.161	.125
	Toplam	210			

Tablo 12 incelendiğinde; görev yaptığı yerleşim yerine göre yaşam doyumu ile ilgili puan ortalamaları arasındaki fark incelendiğinde; yaşam doyumu ($K\text{-kare}=4.1+$, $p=.12$, $p>.05$) puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır.

4.6. 5.Alt Problem: Özel eğitim okullarında çalışan, alan değişikliği yoluyla özel eğitim öğretmenliğine geçen sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyi ve yaşam doyumu düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

Tablo 13: Yaşam Doyumu, Kişisel Tükenmişlik, İşle İlgili Tükenmişlik Ve Müşteri İle İlgili Tükenmişlik Arasındaki İlişki

		Kişisel Tükenmişlik	İşle İlgili Tükenmişlik	Müşteri İle İlgili Tükenmişlik
	R	-,433**	-,330**	-,378**
Yaşam Doyumu	P	,000	,000	,000
	N	210	210	210

Tablo 13 incelendiğinde; yaşam doyumu, kişisel tükenmişlik, işle ilgili tükenmişlik ve müşteri ile ilgili tükenmişlik Arasındaki İlişki İncelendiğinde; yaşam doyumu ile kişisel tükenmişlik ($r=-.43$), işle ilgili tükenmişlik ($r=-.33$) ve müşteri ile ilişkin tükenmişlik ($r=-.38$) arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuç bireylerin yaşam doyumu arttıkça, kişisel tükenmişlik, işle ilgili tükenmişlik ve müşteri ile ilgili tükenmişlik düzeylerinin azaldığını göstermektedir.

BÖLÜM V

5.1. Tartışma ve Sonuçlar

Bu araştırmada, sınıf öğretmenliğinden özel eğitim öğretmenliği alanına alan değişikliği ile geçen özel eğitim okulları ve kurumlarındaki sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bölümde bulgular bölümünde ki tablolar ve sonuçların yorumlamaları alt problemler başlığı altındaki sıraya uygun olarak ortaya konmaya çalışılmıştır.

5.1.1 1.Alt Problem; Özel eğitim okul ve kurumlarında, alan değişikliği yoluyla özel eğitim öğretmenliğine geçen sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri nedir?

Ortaya çıkan bulgular ışığında alan değiştiren öğretmenlerin orta düzeyde bir tükenmişlik yaşadığı görülmektedir. Kopenhag tükenmişlik ölçeğinin alt boyutlarına bakılırsa, öğretmenlerde işle ilgili tükenmişliğin en yüksek düzeyde olduğu ve müşteri (öğrenci) tükenmişliğin en az düzeyde olduğu görülmektedir. Bunun sebebi olarak alan değiştiren öğretmenlerin en çok alanın özelliklerini barındıran öğretim yöntemleri, özel eğitim alanında sınıf yönetimi, materyal eksikliği, sınıfların fiziki şartları, ailelerin psikolojik durumları gibi birçok nedenden dolayı daha fazla tükenmişlik yaşadıkları düşünülmektedir. Araştırma örneklemindeki öğretmenlerden 151 öğretmenin 10 yıl ve üstü olması öğrenciler ile ilgili tükenmişlik konusunda önceki mesleki açıdan tecrübeleri bu alandaki tükenmişliğin az olmasını sağlamakta olduğu da nedenler arasında olduğu söylenebilir. Çokluk (2001)' a göre meslek yaşamının ilk yıllarında olan genç öğretmenlerin yaş ve tecrübe olarak daha üst yaşlarda olan öğretmenlere göre daha çok tükenme yaşadıkları yapmış olduğu çalışmasında da ortaya çıkmıştır. Bu bulgunun ışığında, alan değiştiren öğretmenlerin de, mesleğin ilk yıllarında ki tecrübe eksikliği hızlı bir şekilde tükenmişliğe doğru yol almalarına sebebiyet verdiği söylenebilir. Ancak meslekteki ilerleyen yıllarda, öğrenci davranışlarını kontrol edebilme, öğrenci için doğru yöntem ve materyalleri kullanabilme gibi öğrenci ile ilgili yaşadıkları tükenmişlik duygusu ile mücadele edebildikleri bu yüzden de tükenmişliğin az olduğu görülmektedir. Sınıf öğretmenliği alanında çalışan 10 yıl ve üzeri öğretmenlerin özel eğitim alanına yabancı olmamaları ve bu alanla ilgili de mesleki yaşamlarında tecrübe sahibi olmaları öğrenci tükenmişliğinin az olmasını sağlamaktadır. Problem durumunda belirtildiği üzere ülkemizde özel eğitim alanında çalışan öğretmenler genel olarak, üniversitelerin özel eğitim bölümünden mezun olmuş öğretmenlerin yanı sıra farklı bölümlerden mezun olmuş ve

kısa süreli hizmet içi programlara katılmış sınıf öğretmenleri de özel eğitim okulları ve kurumlarında görev yapmaktadırlar. Ancak alanyazındaki Sucuoğlu ve Kuloğlu (1996)' nun yapmış olduğu çalışmada da görüleceği üzere değişik alanlardan mezun olmuş öğretmenler ile alandan mezun olmuş öğretmenler arasında tükenmişlik puanlarında anlamlı farklar ortaya çıkmamaktadır

5.1.2. 2.Alt Problem: Özel eğitim okul ve kurumlarında, sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri aşağıdaki değişkenler açısından farklılaşmakta mıdır?

5.1.2.1. Cinsiyet değişkeni

Bu çalışmada tükenmişlik üzerindeki demografik değişkenlerden cinsiyet değişkeni yordanmıştır. Bulgulara baktığımızda, erkeklerin ve kadınların kişisel, iş ve müşteri (öğrenci) tükenmişlik bakımından benzer özelliklere sahip olduğunu, kişisel tükenmişlikte kadın öğretmenlerin daha çok tükenmişlik yaşamakta olduğu görülmektedir. Günümüz toplumlarında kadının çalışması erkeğe göre hala arka planda bırakılmaya çalışılmakta ve bu durum, çalışan kadınların kendisini mesleklerinde yeterince başarılı hissetmelerine engel teşkil etmektedir. Bu durum sonucu kadın öğretmenlerin kişisel tükenmişlik yaşadıkları alanyazında Purvanova ve Muros (2010) çalışmasını incelediğimiz zaman görülmektedir.

Bulgulara işle ilgili ve müşteri(öğrenci) ile ilgili tükenmişliklerde erkek öğretmenlerin daha yüksek tükenmişlik yaşadıklarını göstermektedir. Kopenhag tükenmişlik ölçeğinin uygulandığı banka çalışanları arasında gerçekleştirilen çalışmada erkek ve kadın banka çalışanlarının tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır (Karapınar, 2012). Alanyazında öğretmenler üzerinde yapılan demografik değişkenlerin yordandığı çalışmalardan bu çalışmayı destekleyen çalışmalar; Kayabaşı, (2008) nın 190 öğretmen üzerinde yapmış olduğu çalışmada genel olarak tükenmişlik ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Kırılmaz vd., (2003) yapmış oldukları Maslach Tükenmişlik Envanteri ve 28 sorudan oluşan kişisel bilgi formu ile bir çok açıdan inceledikleri demografik değişkenlerde cinsiyet değişkeni açısından, alt boyutlarda dahil olmak üzere anlamlı bir fark bulamamıştır. Akın (2010); Cemaloğlu ve Şahin (2007); Telef (2011); Bağcı ve Karagül (2013); Sucuoğlu ,Kuloğlu-Aksaz (1996); Akçamete, Kaner ve Sucuoğlu (2001); Başaran (1999); Özmen (2001); Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman (2005); Alkan vd. (2011); Soyer vd. (2009), Polat vd. (2012), bu çalışma ile benzer sonuçlar bulmuştur.

Bu çalışmadan elde edilen bulguların aksine cinsiyet değişkeninin tükenmişliği etkilediği çalışmalarda alanyazında bulunmakta olup eğitim alanında yapılmış birkaç örnek aşağıda sunulmuştur;

Girgin (2011); Başol ve Altay (2009); Sezgin ve Kılınç (2012); Çağlar (2011); Tümkaya (1996); Vızlı (2005); Budak ve Sürvegil (2005); Platsidou ve Agaliotis (2008) çalışmalarında tükenmişliğin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiğini ortaya koymuşlardır.

Cordes ve Dougherty (1993) çalışanlarda tükenmişlik verilerinin cinsiyet demografik değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığının net olarak ortaya koyan çalışmaların olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Purvanova ve Muros (2010) tarafından yapılan benzer bir çalışmada, tükenmişlik ve cinsiyet farklılığı arasındaki ilişkiyi alanyazındaki çalışmalar üzerinden belirlemek istemişlerdir. Analiz sonuçlarına göre tutarsızlıkların çok fazla olduğunu ve kadınların erkeklere göre kişisel, duygusal olarak daha fazla tükendiği erkeklerin de daha fazla duyarsızlaşma mesleki açıdan tükenme içinde olduğunu ortaya koymuşlardır. Ancak yine de bu farklılıkların istatistiksel açıdan da oldukça küçük seviyelerde olduğunu vurgulamışlardır.

Alanyazındaki bu çalışmalarda cinsiyet değişkeninin bu şekilde farklı sonuçlar gösterme sebebi; günümüz şartlarında ekonomik ve sosyal statülerin gereksinimleri, toplumsal cinsiyet rollerinin yakınlaşması veya algılanış biçimlerinden dolayı, kadınların ve erkeklerin eşit şartlar, koşullar altında çalışmaları sonucu tükenmişliğin bu kadar farklı sonuçlar çıkardığı düşünülmektedir.

5.1.2.2. Mesleğini İsteyerek Seçip Seçmeme Değişkeni

Araştırma sonucu bulgularda da görüldüğü üzere mesleğini isteyerek seçenler sadece işle ilgili tükenmişlikte daha fazla tükenirken, kişisel tükenmişlik ve müşteri (öğrenci) tükenmişliğinde mesleğini zorunlu seçenler daha fazla tükenmişlerdir. Ancak istatistiki veriler arasındaki farkların çok az olması, anlamlı bir farklılığın olmadığını göstermiştir. Bu araştırmadaki verileri destekleyen alanyazındaki çalışmalar: Kulaksızoğlu, Dilmaç, Aydın (2003); Vızlı (2005) ve Aksoy (2007) yaptıkları araştırmalarda özel eğitim alanında mesleğini isteyerek seçenlerin tükenmişlikleri ile zorunluluktan seçenlerin tükenmişlikleri arasında anlamlı bir fark bulamamışlardır.

Oruç (2007), çalışmasında da duygusal ve duyarsızlaşma alt boyutlarında mesleğini isteyerek seçenlerle seçmeyenler arasında anlamlı derecede farklılık bulmuş ancak kişisel

başarı alt basamağında ise anlamlı derecede fark olmadığını belirtmiştir. Öğretmenlerin mesleklerini istemeyerek seçmelerinin, tükenmişliği artırıcı etkisi olduğunu Atameriç (2012) çalışmasına ortaya koymuştur. Kırılmaz vd., (2003) yapmış oldukları çalışmanın bulguları mesleği isteyerek yapanların tükenmişlikleri ile zorunlu olarak yapanlar arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Bunun nedeninin, öğretmenlik mesleğinin büyük bir özveri ve fedakârlık gerektirmesi ve bu mesleği severek, isteyerek, gerekli olan motivasyonla ve manevi tatminkâr duygularla yerine getiren kişilerin, mesleki yaşamlarında yaşanan ve yaşanacak diğer olumsuzluklarla baş edebilecekleri gücü vermekte olduğu düşünülmektedir. Tükenmişlik ile mesleğini isteyerek seçme seçmeme arasında anlamlı farklılıkların olduğu diğer çalışmalar: Özer (1998); Cemaloğlu ve Şahin (2007); Dolunay (2001), ise çalışmalarında tükenmişlik ile mesleğini isteyerek seçip seçmeme arasında anlamlı farklılıklar bulmuşlardır.

5.1.2.3. Görev Yapılan Yerleşim Yeri Değişkeni

Görev yaptığı yerleşim yerine göre kişisel tükenmişlik ve işle ilgili tükenmişlik puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır. Ancak işle ilgili tükenmişlik alt boyutunun kişisel tükenmişlik alt boyutuna göre daha fazla tükenmişlik yarattığı görülmektedir. Görev yaptığı yerleşim yerine göre müşteri ile ilgili tükenmişlik puan ortalamaları arasındaki fark incelendiğinde ise il merkezi ile 31 adet ilçe arasında çok büyük bir fark olmadığı görülmektedir. Kırsal alanda görev yapan öğretmenlerle il merkezi ve ilçe merkezleri arasında görev yapanlar arasında anlamlı düzeyde olmadığı görülmektedir. Ancak kırsal kesimde görev yapan öğretmenlerin tükenmişlik düzey ortalamalarının da daha fazla tükendikleri görülmektedir.

Demir, Türkmen, Doğan (2015), yapmış olduğu üniversite çalışanları üzerindeki çalışmada görev yapılan yerleşim yeri demografik değişkeninde anlamlı bir fark bulamamıştır. Sadece devlet üniversitelerinde çalışan akademisyenlerin tükenmişlik yüzdelerinin daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Soyer, Can ve Kale (2009)' nin yapmış oldukları çalışmada görev yapılan yerleşim yerlerine bağlı olarak Maslach tükenmişlik ölçeğine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edememişlerdir. Gencer (2002) yapmış olduğu çalışmada öğretmenler üzerinde mesleki tükenmişlik araştırmasında, merkez ve taşrada görev yapan öğretmenler karşılaştırmasında anlamlı bir farkın ortaya çıkmadığını belirtmiştir. Altinkurt, Ertürk, Yılmaz (2015) in yapmış oldukları çalışmada mahallerde görev yapan öğretmenlerin il-ilçe merkezlerinde görev yapan öğretmenlere göre Maslach tükenmişlik envanterinin alt boyutlarından kişisel başarısızlık duygusunda

tükenmişlik yaşadıklarını ancak genel anlamda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmediğini belirtmiştir.

Alanyazında bu çalışmanın aksine anlamlı düzeyde farklılık bulan sonuçların çıktığı çalışma olarak eğitim alanında karşımıza Tuna ve Çimen (2013) çalışması gelmektedir. Bu çalışma sonuçlarına göre maslach tükenmişlik envanterinin alt boyutlarından duygusal tükenme alt boyutunda il merkezlerinde görev yapan öğretmenlerin ilçe ve diğer yerleşim yerlerindeki öğretmenlere göre daha fazla tükenmişlik yaşadığını ve anlamlı bir fark elde ettiğini tespit etmiştir. Bunun sebebi olarak da öğretmenlerin şehrin trafik, karmaşa ve kalabalığının bunun sebebi olduğunu yorumlamıştır. Sınıf öğretmenliğinden özel eğitim alanına geçen sınıf öğretmenlerinin görev yapacağı tür ve kademeler genel olarak ülkemizdeki tüm yerleşim yerlerinde vardır. Milli Eğitim Bakanlığı içinde yapılan atama ve yer değiştirme işlemlerinden ve yeni eğitim sisteminden dolayı sınıf öğretmenleri yer değiştirmekte oldukça zorluklar yaşamaktadır. Özellikle ilk görev yeri olarak atamalarda bakanlık bu alan öğretmenlerini zorunlu hizmet bölgelerinin 4.-5. ve 6. bölgelerine göndermektedir. Bundan dolayı sınıf öğretmenleri, fiziki, sosyoekonomik, toplumsal gerçeklikleri farklı birçok bölgeyi tecrübe etmektedir. Bu çalışmanın %71 i 10 yıl ve üstü olması bu alanda anlamlı bir tükenmişlik yaşanmadığını ortaya çıkaran etkenler olduğu düşünülmektedir.

5.1.3. 3 Alt problem; Özel eğitim okul ve kurumlarında çalışan, alan değişikliği yoluyla özel eğitim öğretmenliğine geçen sınıf öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyi nedir?

Özaydın, (2011) çalışmasında da belirttiği üzere sosyal çevre, aile içindeki değişimler yaşam doyumunu etkilememektedir. Bu çalışmanın bulgularına bakıldığında takdirde öğretmenlerin orta düzey bir yaşam doyumu yaşadıkları görülmektedir. Örneklem grubunun %71'i 10 yıl ve üstü bu meslekte çalışmış öğretmenlerden oluşmaktadır. Bu öğretmenler çoğunlukla sınıf öğretmenliğinin ilk yıllarında zorunlu hizmet bölgelerinde çalışmaları sonucu sosyal açıdan imkânların az olduğu bölgeleri, mesleğin ilk yıllarında görmüş olup alan değişikliği esnasında da atama hakkı olduğu için kendisi ve ailesi için sosyal, toplumsal imkânların daha çok olduğu bölgelere geçmişlerdir. Bundan dolayı yaşam doyumlarının orta düzeyde çıktığı düşünülmektedir. Arcaç ve Kasımoğlu (2006)' nun da yapmış olduğu ve özellikle alanyazında sağlık çalışanları üzerinde yapılan çalışmalarda görüleceği üzere zorunlu hizmet alanlarında çalışan kamu hizmetçilerinin yaşam, mesleki ve iş doyumlarının düşüklüğü de bu çalışmadaki yaşam doyumu verilerini desteklemektedir.

5.1.4. 4.Alt Problem; Özel eğitim okul ve kurumlarında çalışan sınıf öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyleri aşağıdaki değişkenler açısından farklılaşmakta mıdır?

5.1.4.1. Cinsiyet Değişkeni

Bu çalışmada kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre yaşamdan aldıkları doyum yüksek çıktığı bulgular bölümünde belirtilmiştir. Dikmen(1995); Tomrukçu (2010); Deniz ve Yılmaz (2004); Keser, (2005) ; Sayan ve Kabakçı (2009), Eryılmaz ve Ercan (2011) eğitim ve diğer alanlarda yapmış oldukları çalışmalarda cinsiyet değişkeninin de kadınların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu çalışmalarında belirtmişlerdir.

Bu çalışmayı destekleyen sonuçlar da alanyazında bulunmaktadır. Bunlar; Şahin (2008), Tomrukçu (2010) özel okullarda çalışan öğretmenler açısından ve Annak (2005) çalışmalarında bay ve kadın öğretmenler arasında anlamlı bir fark bulamamışlardır. Chow'un (2005) üniversite öğrencileri üzerindeki çalışmasında yaşam doyumunu incelemiş ve cinsiyetin yaşam doyumu üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığını belirtmiştir. Özgen (2012) öğretmen adayları olan beden eğitimi bölümü öğrencilerinde yaptığı çalışmada kadın ve erkek öğretmen adayları arasında yaşam doyumu açısından anlamlı bir fark bulamamıştır. Mc Coy ve Heritage, (1992); Tuzgöl-Dost (2004),(2007); Özen, (2005); Karatzias vd. (2006); Tümkaya vd (2008); Saygın (2008) Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman (2005), Çeçen (2007) çalışmalarında anlamlı düzeyde farklılıklar bulamamışlardır.

Bu çalışmadaki bulguları desteklemeyen ve cinsiyet değişkeninin yaşam doyumunda anlamlı bir fark elde edildiği alanyazındaki çalışmalar; Köker, (1991) Atatürk üniversitesi eğitim fakültesinde 400 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeninin anlamlı bir fark yarattığını ortaya koymuştur.; Feist vd., (1995); Gerdtham ve Johansson (1997); Bergman ve Scoot (2001); Saföz (2008); Gençay (2009).

Yaşam doyumu ile ilgili alan yazın incelendiğinde farklı sonuçların olduğu çalışmalarda vardır. Bunlardan Bowling ve arkadaşlarının (2005) yaptıkları çalışmada bay ve kadınların yaşam düzeylerini eşit düzeyde olduğunu bulmuşlardır. Eryılmaz ve Ercan (2011), Türkiye’de yaşam doyumu ile cinsiyet değişkeninin incelendiği araştırmaların az olduğunu ve cinsiyet ile yaşam doyumunu inceleyen çalışmaların bulgularının birbiriyle tutarlı olmayan sonuçlar çıkardığını belirtmiştir. Alanyazına göre cinsiyet demografik değişkeninin yetişkinlerin yaşam doyumlarının % 10’nda değişken olarak etki edebildiğini belirtmiştir. Myers ve Diener

(1995), cinsiyet değişkeninin yaşam doyumundaki etkisini yordamada hiçbir etkiye sahip olamadığını ortaya koymuştur.

Bu çalışmada kadınların yaşamdan aldıkları doyumun erkeklere göre fazla olması sebebi olarak, yaşam doyumunu değişkeni içinde kişilik, yaşadığı kültür, gelir düzeyi, manevi düzey ve eğitim düzeyi gibi faktörlerle ilişkili olacağı akıldan çıkarılmamalıdır. Bulgular bölümünden de anlaşılacağı üzere kişisel tükenmişlik dışındaki diğer tükenmişlik alt basamaklarında erkeklerin daha yüksek çıktığı görülmektedir. Bu da bize gösteriyor ki, Diener (1984)' in çalışmasında da ortaya koymuş olduğu, kadınların yaşamlarında karşıdan beklenti düzey seviyelerinin düşük olması ve bu durum gibi beklenmedik stres yaratan kaynaklar karşısında daha güçlü olduğu görüşü de bu bulguyu destekliyor olduğu düşünülmektedir.

5.1.4.2. Mesleğini İsteyerek Seçip Seçmeme Değişkeni

Mesleği seçim şekline göre yaşam doyumunu puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmektedir. Tabloya bakıldığında mesleğini isteyerek seçenlerin yaşam doyum ortalamaları, zorunluluktan seçenlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Alanyazı incelendiğinde bu alanı isteyerek seçmeleri ve bu alan değişikliği ile yer değiştirerek hem kendisi hem de ailesi için sosyal toplumsal açıdan imkânların daha fazla olduğu yerleşim yerlerine gelmeleri isteyerek seçenlerde yaşam doyumlarının yüksek çıkmasına etki ettiği düşünülmektedir.

Şen (2006) ve Aydın (1993) yaptıkları çalışmalarda, öğretmen adayları üzerinde uyguladıkları yaşam doyumunu ölçeğinin, mesleğini isteyerek seçip seçmemenin anlamlı bir fark yaratmadığını belirtmişlerdir. Özyürek ve Erbay (2015) in 200 okul öncesi öğretmenin de yapmış olduğu çalışmada da anlamlı bir fark bulamamıştır. Şen (2006), Aydın (1993), Özyürek ve Erbay (2015)'in çalışmaları da bu çalışmanın bulguları ile paralellik göstermektedir. Alanyazında farklı çalışma sonuçları da vardır.

Aysa ve Bozkurt, (2004), okul psikolojik danışmanları üzerinde, mesleklerini severek isteyerek yaptıklarını belirten psikolojik danışmanlarla, mesleklerini severek isteyerek yapamadıklarını belirten psikolojik danışmanlar arasındadır. Mesleğinin severek ve isteyerek yapan danışmanların yaşam doyumları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Diğer bir çalışmada mesleğini isteyerek seçen beden eğitimi branşındaki öğretmenlerin tükenmişlik alt boyutlarında duygusal tükenmeyi daha az yaşadıkları ve yaşam doyumunu düzeylerinin de ters orantı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir (Baydar, 2013).

Ancak anlamlı bir farkın olmama sebebi olarak alana yabancı olunmaması ve %71 in tecrübe sahibi öğretmen olması yaş ve tecrübe ile bu etkenlerin yaşamlarında çok fazla bir değişim yaşamamalarına sebebiyet verdiği düşünülmektedir.

5.1.4.3. Görev Yapılan Yerleşim Yeri Değişkeni

Görev yapılan yerleşim yeri değişkenine göre, en az yaşam doyumu il merkezlerinde, en çok yaşamdan alınan doyum mahalle ve ilçe merkezlerinde olduğu görülmektedir. Ancak istatistiksel olarak bu farklılık anlamlı düzeyde bir fark yaratmamaktadır.

Baçoğlu, Şekeroğlu, Altun ve Dinçer, 2016' da yaptıkları çalışmada Ankara'nın ilçeleri arasında öğretmenlerdeki yaşam doyumu ile görev yapılan yerleşim yeri arasında herhangi bir anlamlı düzeyde farklılık bulamamışlardır. Bunun sebebi olarak da, yaşam doyumunun bireyin fiziksel, sosyal ve ruhsal sağlığından, kişilik yapısından ve kişisel farklılıklardan kaynaklandığını belirtmişlerdir.

Alan değiştiren sınıf öğretmenlerinin alan değişikliği sebebi problem durumunda da belirtildiği üzere, yer değiştirememeye ve bulunduğu bölgede sürekli olarak kalınması sonucu hem kendisi hem de ailesi için sosyal toplumsal açıdan yaşamında değişiklikler yapamamasıdır. Bunun sonucu olarak da bu alana geçilmiş ve geçiş amacı olarak yer değişikliği yaparak yaşamlarında yeni bir sayfa açma istekleri ön plandadır. Bu yüzden yaşam doyumları kısmen yüksek çıkmıştır. Ancak alanın zorlukları sonucu çoğu alan değişikliği yapan sınıf öğretmeni daha sonraki hukuki süreçler sonucunda milli eğitim bakanlığı eski alanlarına dönme kararı vermiştir. Bu karardan sonra yeniden özel eğitim alanına geçen öğretmen sayısı azalmıştır.

5.1.5. 5. Alt Problem: Özel eğitim okullarında çalışan, alan değişikliği yoluyla özel eğitim öğretmenliğine geçen sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyi ve yaşam doyumu düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

Bu çalışmada gösteriyor ki öğretmenlik mesleği, insan eğitimini temel almış, bireyleri yaşama hazırlayan bir meslek grubuna dâhil olduğundan, Çam (1995)' de belirtildiği üzere, bu alanda tükenmişlik daha hızlı ve kolay oluşmaktadır. Bundan dolayı yaşam doyumu genel olarak orta düzeyde çıkan bu çalışmada öğretmenlerin belli bir mesleki kıdemi, bu alana yabancı olmamaları, sınıf öğretmenliği alanındaki branşlarında genel olarak kadro tıkanmışlığı sonucu bu alana geçerek yeni bir sayfa açmaları yaşam doyumlarını artı yönde etkilediği düşünülmektedir.

Soba, Babayiğit, Demir (2017); Avşaroğlu vd., (2005); Işıktaş (2016) yapmış oldukları çalışmalarda da görüldüğü üzere tükenmişlik ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Avşaroğlu vd.,(2005), yapmış oldukları çalışmada öğretmenlerde iş doyumu ve mesleki tükenmişlik algılama düzeyleri yaşam doyumlarını etkilemektedir. Alanyazında da birçok çalışma gösteriyor ki, bireylerde tükenmişlik arttıkça yaşamdan alınan doyum azalmaktadır. Yani aralarında negatif yönlü bir ilişki mevcuttur.

5.2. Öneriler

Bu bölümde, araştırmanın bulgu ve tartışmada ortaya konmuş olgulara göre sonuçlar üzerinde durulmuştur. Araştırmanın sonuçları dâhilinde uygulama ve bu alanda araştırma yapmak isteyen araştırmacılara yönelik öneri ve tespitlerde de bulunulmuştur.

5.2.1. Öneriler:

- 1- Sınıf öğretmenliğinden alan değişikliği ile özel eğitim alanına geçen öğretmenlerde anlamlı farklılık gösterecek şekilde bir tükenmişlik belirtisi olmasa da demografik değişkenler dışında işle ilgili tükenmişlik alt boyutunda orta düzeyde bir tükenme yaşadıkları görülmüştür. Bunun sebepleri tartışma bölümünde değinilmiş olup bu alana geçen öğretmenlerin 151 tanesinin 10 yıl ve üstü öğretmen olarak alanda buldukları bilgisi paylaşılmıştır. Bundan dolayı anlamlı bir tükenmişlik görülmemekle beraber eğitim şekli ve alana hâkimiyetlerinin artırılması için hizmet içi eğitimler ve alanda uzman kişilerce yapılacak karşılıklı tecrübe ve deneyim paylaşımlarının daha faydalı olacağı düşünülmektedir.
- 2- Alan değişikliği ile özel eğitime geçen sınıf öğretmenlerinde yaşam doyumlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Genel olarak meslekteki tecrübelerine dayalı olarak orta düzey bir yaşam doyumu içinde oldukları görülmektedir. Bu alandaki öğretmenlerin yaşam doyumlarının artırılması için mesleki yönden gelişmeleri, tecrübelerinin artması ve yeniliklerden yararlanma olanakları sağlanarak seminer, kurs ve eğitimlere katılımlarının sağlanması meslek hayatlarında ilerleme sağlamalarına yardımcı olacak ve böylece yaşam doyumlarını artırıcı etken olacaktır.
- 3- Bu araştırmanın ortaya koyduğu sonuçlar, özel eğitim öğretmenlerinin iş streslerinin ve tükenmişliklerinin farkında olmaları, bu olumsuz durumu dikkate almaları ve bas etme kaynaklarını harekete geçirmeleri açısından önemlidir. Bu çerçevede alandaki

tüm öğretmenlere tükenmişlik olgusu hakkında gerekli bilgilendirmeler yapılarak bu olumsuz durum karşısında savunmasız kalmamaları sağlanmalıdır. Ayrıca da alanyazında da belirttiğimiz üzere okul ve sınıfların, fiziki yapıları, çocukların özür grupları ve özrün özellikleri, öğretmenlere eğitim, maddi ve sosyal olanaklar sağlanarak yaşam doyumları yükseltilmeli böylece tükenmişlik olgusuna yakalanma olasılıkları azaltılmalıdır

5.2.2. Bu konuda araştırma yapacaklara öneriler:

- 1- Diğer tükenmişlik ölçeklerinin bu alanda uygulanması sağlanmalı, böylece bu alana geçen sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırılması sağlanmalıdır.
- 2- Özel sektörde yer alan rehabilitasyon merkezleri ve özel özel eğitim kurumlarındaki özel eğitim öğretmenlerin tükenmişlikleri ve yaşam doyumlarının bu çalışma ile karşılaştırması yapılabilir.
- 3- Kopenhag tükenmişlik ölçeğinin daha çok bireysel ve örgütsel düzeydeki demografik değişkenlerle çeşitlendirerek tükenmişlik çalışması yapılmalı ve sonuçların ilgili alanyazında tüm paydaşlarla paylaşımı yapılarak ölçeğin daha çok alanda kullanılması sağlanmalıdır.

5.3. Kaynakça

- Akandere, M., Acar, M., & Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve Fiziksel Engelli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *SELÇUK ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23-32.
- Akçamete, G., & Kaner, S. (1998). Cumhuriyetin 75. Yılında Çocuğa Yönelik Özel Eğitim Çalışmaları. *Cumhuriyet ve Çocuk*, 2. *Ulusal Çocuk Kültürü Kongresi Bildirileri* 4-6 Kasım (s. 395-406). Ankara: Ankara Üniversitesi Çocuk Kültürü Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayınları.
- Akçamete, G., Kaner, S., & Sucuoğlu, B. (2001). *Öğretmenlerde Tükenmişlik İş Doyumu ve Kişilik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Akın, U., & Oğuz, E. (2010). Öğretmenlerin işkoliklik ve tükenmişlik düzeylerinin ilişkisi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 16(3), 309-327.
- Aksoy, Ş. U. (2007). *Eskişehir İli Özel Eğitim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Alkan, E., Yıldız, S. M., & Bakır, M. (2011). Yıldırımın (Mobbing) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Tükenmişliği Üzerine Etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(3), 270-280.
- Altınkurt, Y., Ertürk, A., & Yılmaz, İ. (2015). Öğretmenlerin Psikolojik Sermayeleri ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Journal of Teacher Education and Educators*, 4(2), 166-187.
- Annak, B. B. (2005). *Sosyal Destek, Sosyal Ağ, Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumu: Duygu-Durum ve Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Kişiler ve Düzenli Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalar Açısından Bir Karşılaştırma*. Yüksek Lisans Tezi, MERSİN ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Arcak, R., & Kasımoğlu, E. (2006). Diyarbakır Merkezdeki Hastane ve Sağlık Ocaklarında Çalışan Hemşirelerin Sağlık Hizmetlerindeki Rolü ve İş Memnuniyetleri. *Dicle Tıp Dergisi*, 33, (1).

- Atameriç, A. (2012). *İşyerindeki Stres Düzeyinin Çalışanların Tükenmişlik Algıları Üzerindeki Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M., & Kahraman, A. (2005). Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115-129.
- Aydemir, H. (2013). *Özel Eğitim Alanında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Aydın, O. (1993). *Sınıf Öğretmeni Adaylarının Psikolojik İhtiyaçları ile Öğretmenlik Tutumları Arasındaki İlişki*. Doktora Tezi. MARMARA ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bağcı, H., & Karagül, S. (2013). Türkçe Öğretmenlerinin Meslekî Tükenmişlik Düzeyi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(8), 184-193.
- Barutçu, E., & Serinkan, C. (2008). Günümüzün Önemli Sorunlarından Biri Olarak Tükenmişlik Sendromu ve Denizli'de Yapılan Bir Araştırma. *Ege Akademik Bakış*, 8(2), 541-561.
- Başaran, B. (2001). Özel Eğitim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Çalışma Koşulları. *Ege Eğitim Dergisi*, 1,41-53.
- Başoğlu, B., Şekeroğlu, M., Altun, E., & Dinçer, N. (2016). Öğretmenlerin İş Yaşamındaki Yalnızlıkları ile Sosyo Demografik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11,(2).
- Başol, G., & Altay, M. (2009). Eğitim Yöneticisi ve Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15(58), 191-216.
- Başören, M. (2005). *Çeşitli Değişkenlere Göre Rehber Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi (Zonguldak İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, ZONGULDAK KARAEMLAS ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak.

- Baydar, H. (2013). *İlkokul ve Ortaokulda Görev Yapan beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaşam Doyumları ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, GAZİ ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bayrak, M. (2014). *İlkokullarda Eğitim Veren Sınıf Öğretmenlerinin Mesleki Doyum ve Tükenmişlik Düzeyi*. Yüksek Lisans Tezi, GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Baysal, A. (1995). *Lise ve Dengi Okul Öğretmenlerinde Meslekte Tükenmişliğe Etki Eden Faktörler*. Doktora Tezi, DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Bergman, M. M., & Scott, J. (2001). Young adolescents' well-being and health-risk behaviors: Gender and socio-economic differences. *Journal of Adolescence*, 24, 183-197.
- Bilge, F., Sayan, A., & Kabakçı, Ö. F. (2009). Aile Mahkemesi Uzmanlarının Meslek Doyumları, Yaşam Doyumları ve İlişkilere Yönelik İnançlarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4,(32).
- Bines, H., & Lei, P. (2011). Disability and Education: The Longest Road to Inclusion. *International Journal of Educational Development*, 419-424.
- Blore, J. D. (2008). *Sujective Wellbeing: An Assessment of Competing Theories*. Doktora Tezi, DEAKİN ÜNİVERSİTESİ, Avustralya.
- Borritz, M., Rugulies, R., Bjirner, J. B., Villadsen, E., Ole, M. A., & Kristensen, T. S. (2006). Burnout Among Employees in Human Service Work: Desing and Baseline Findings of the PUMA Study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 34;49-58.
- Bowling, N., Beehr, T., & Swader, W. (2005). Giving and Receiving Social Support at Work: The Roles of Personality and Reciprocity. *Journal of Vocational Behavior*., 67(3).
- Bozkurt, F., & Aysan, N. (2004). Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa çıkma Stratejileri ile Olumsuz Otomatik Düşünceleri: İzmir İli Örneği. 13. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı (s. 1-9). *Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.

- Bradley, R., & Corwyn, R. (2004). Life Satisfaction Among European American, African American, Chinese American, Mexican American and Dominican American Adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 28 (5), 385-400.
- Budak, G., & Sürvegil, O. (2005). Tükenmişlik ve Tükenmişliği Etkileyen Örgütsel Faktörlerin Analizine İlişkin Akademik Personel Üzerinde Bir Uygulama. *D.E.Ü.İ.İ.B.F. Dergisi*, 20(2), 95-108.
- Camkurt, M. Z. (2013). 2022 Sayılı Kanuna Göre Engelliliğin Tespiti ve Engelliliğe Dayalı Aylıkların Bağlanması İşlemleri. *Mali Çözüm Dergisi*, 79-119.
- Cemaloğlu, N., & D.E., Ş. (2007). Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(2), 465-484.
- Chow, H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: a multivariate analysis. *Social Indic Research*, 70, 139-150.
- Cirhinlioğlu, F., & Ok, Ü. (2010). İnanç ya da Dünya Görüşü Biçimleri ile İntihara Yönelik Tutum, Depresyon ve Yaşam Doyumunu Arasındaki İlişkiler. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 34(1), 1-8.
- Cordes, C. L., & Dougherty, T. W. (1993). A Review and an İntegration of Research on Job Burnout. *Academy of Management Review*, 18,(4).
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow (The Psychology of Optimal Experience)*. Amerika: Harperperennial Modernclassics.
- Çağlar, Ç. (2011). Okullardaki Örgütsel Güven Düzeyi ile Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(4), 1827-1847.
- Çam, O. (1995). *Tükenmişlik*. İstanbul: Saray Medikal Yayıncılık.
- Çapcıoğlu, İ., & Bilgin, Ö. (2012). Yaşlılara Yönelik Dini Sosyal Hizmet Uygulamaları Çerçevesinde Yaşlılık ve Dindarlık İlişkisinin Tarihsel Gelişimi ve Ülkemizde Durumu Üzerine. *Eğitim ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 41(193), 44-55.

- Çavuşoğlu, İ. (2005). *Endüstri Meslek Şiselerinde Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyleri ile Bazı Kişisel Değişkenler Arasındaki İlişki (Bolu İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü , Bolu.
- Çeçen, A. R. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1), 19-30.
- Çepni, S. (2001). *Araştırma ve Proje Çalışmalarına Giriş*. Trabzon: Erol Matbaacılık.
- Çetinkaya, H. (2004). *Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklaşması*. Yüksek Lisans Tezi, MERSİN ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Çevik, N. (2010). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordayan Bazı Değişkenler*. Yüksek Lisans Tezi, GAZİ ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çimen, Z., & Tuna, M. (2013). Ankara'da Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences* , 4 (2), 60-78.
- Çitil, M. (2009). *Cumhuriyetin İlanından Günümüze Kadar Türkiye' de Özel Eğitim*. Ankara: Yüksek Lisans Tezi, GAZİ ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çokluk, Ö. (1999). *Zihinsel ve İşitsel Engelliler Okullarında Görev Yapan Yönetici ve Öğretmenlerde Tükenmişliğin Kestirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, ANKARA ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çokluk, Ö. (2001). Engelliler Okullarında Görev Yapan Yöneticilerde ve Öğretmenlerde Tükenmişlik. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 3,(1).
- Deliorman Bakoğlu, R., Boz Taştan, İ., Yiğit, İ., & Yıldız, S. (2009). Tükenmişliği Ölçmede Alternatif Bir Araç: Kopenhag Tükenmişlik Envanterinin Marmara Üniversitesi Akademik Personeli Üzerinde Uyarlanması. *16. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi 16-18 Mayıs* (s. 77-98). Antalya: İKÜ Yayınevi

- Demir, R., Türkmen, E., & Doğan, A. (2015). Akademisyenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education*, 1(4).
- Demirbaş, A. R. (2006). *Üç Farklı Hastanede Görev Yapan Yöneticilerin ve Klinikte Çalışan Sağlık Personelinin Tükenmişlik Durumlarının Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, ANKARA ÜNİVERSİTESİ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Deniz, M., & Yılmaz, E. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Yetenekleri ve Yaşam Doyumları. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Dergisi*.
- Dibeklioğlu, Z. (2006). *Okul Yöneticilerinin Denetim Odaklarına Göre Tükenmişlik Düzeyleri(Sakarya İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi SAKARYA ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., & Seligman, M. (2002). Very Happy People. *American Psychological Society*, 13(1), 81-94.
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring Quality of Life: Economic, Social and Subjective Indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189-216.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors Predicting the Subjective Well-Being of Nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5),851-864.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 74-85.
- Diener, E., Lucas, R., & Oishi, S. (2000). Subjective Well-Being (The Science of Happiness and Life Satisfaction). *Emotion-Focused Approaches*, 5, 63-73.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2003). Personality, Culture and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annu. Rev. Psychol.* , 54, 403-425.
- Diener, E., Wolsic, B., & Fujita, F. (1995). Physical Attractiveness and Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 120-129.

- Dikmen, A. A. (1995). İş Doyumu Ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi*, 50 (3).
- Dolunay, A. (Ankara). *Keçiören İlçesi Genel Liseler ve Teknik-Ticaret-Meslek Liselerinde Görevli Öğretmenlerde Tükenmişlik Durumu Araştırması*. Yüksek Lisans Tezi, ANKARA ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dworkin, G. A. (2001). Perspectives on Teacher Burnout and School Reform. *International Education Journal*, 2(2), 69-78.
- Ekiz, D. (2003). *Eğitimde Araştırma Yöntem ve Metodlarına Giriş*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4,(36).
- Farber, B. A. (1984). Stress and Burnout in Suburban Teachers. *The Journal of Educational Research*, (77), 325-331.
- Feist, G., Bodner, T., Jacobs, J., Miles, M., & Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: a longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, (68),138-150.
- Fox, C., & Kahneman, D. (1992). Correlations, Causes and Heuristics in Surveys of Life Satisfaction. *Social Indicators Research*, (27),221-234.
- Frisch, M. B. (2006). *Quality of Life Therapy*. New Jersey: Joh Wiley and Sons Inc.
- Gencer, A. (2002). *Öğretmenlerinin İş Doyumu ile Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Gençay, S. (2009). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Umutsuzluk ve Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8,(27).
- Gerdtham, U., & Johannesson, M. (1997). The relationship between happiness, health, and socioeconomic factors: results based on Swedish microdata. *Journal of Socio – Economics*, 553 -557.

- Girgin, G. (1995). *İlkokul Öğretmenlerinde Meslekten Tükenmişliğin Gelişimini Etkileyen Değişkenlerin Analizi ve Bir Model Önerisi*. Doktora Tezi, DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Girgin, G. (2011). Bir Grup İlköğretim Öğretmeninde Tükenmişlik Sendromu. *Türkiye Klinikleri Dergisi*, 31(3).
- Golden, J., Piedmont, R., Ciarrocchi, J., & Rodgeron, T. (2004). Spirituality and Burnout: An Incremental Validity Study. *Journal of Psychology and Theology*, (32), 115-125.
- Gümüşbaş, B. (2008). *Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programının İlköğretim 2.Kademe Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.
- Haybron, D. M. (2000). Two Philosophical Problems in the Study of Happiness. *Journal of Happiness Studies*, (1), 207-225.
- Hesapçıoğlu, M. (2009). *Türkiye'de Cumhuriyet Döneminde Eğitim Politikası ve Felsefesi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Iacovides, A., Fountoulakis, K., Kaprinis, S., & Kaprinis, G. (2003). The Relationship Between Job Stress, Burnout and Clinical Depression. *Journal of Affective*, (75), 209-221.
- İskender, Ö. (2004). *Engelli Çocuklar ve Eğitimi Özel Eğitim*. Adana: Karahan Kitapevi.
- Işıқтаş, S. (2016). Özel Eğitim Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumlarına İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. *Turkish Studies Dergisi*, 11,(19).
- Izgar, H. (2001). *Okul Yöneticilerinde Tükenmişlik*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Jackson, S., Schwab, R., & Schuler, R. (1986). Toward an Understanding of the Burnout Phenomenon. *Journal of Applied Psychology*, (4), 630-640.
- Jackson, S., Turner, J., & Brief, A. (1987). *Correlates of Burnout Among Public Service Lawyers*. Yüksek Lisans Tezi, NEWYORK UNIVERSITY Graduate School of Business Administration Journal, New York.

- Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). *Yeni İnsan ve İnsanlar*. İstanbul: Evrim Publishing.
- Karasar, N. (1999). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karatzias, A., Chouliara, Z., Power, K., & Vivien, S. (2006). Predicting general wellbeing from self-esteem and affectivity: An exploratory study with Scottish adolescents. *Quality of Life Research*, (15), 1143-1151.
- Kargın, T. (2003). Cumhuriyetin 80. Yılında Özel Eğitim. Ankara: *Eğitim ve Sosyal Bilimler Dergisi*.
- Kavaklı, U., & Özkara, E. (2012). Kişisel, Sosyal ve İş Hayatında Özürlü Bireylere Tanınan Haklar ve Özürlü Olguların Medikolegal Değerlendirmesi. *Dokuz Eylül Tıp Fakültesi Dergisi*, 65-74.
- Kaya, A. (2010). *Isparta İlinde Engellilere Yönelik Hizmet Veren Kamu ve Özel Eğitim Kurumlarında Çalışan Meslek Gruplarında Tükenmişlik Düzeyi*. Yüksek Lisans Tezi, SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Kayabaşı, Y. (2008). Bazı Değişkenler Açısından Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri. *Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (20),191-212.
- Kayhan, C. (2008, Mayıs). *AktüelPsikoloji, Burnout Tükenmişlik Snedromu*, <http://www.aktuelpsikoloji.com/burnout-tukenmislik-sendromu-228yy.htm>. Erişim Tarihi: Kasım 2016
- Keser, A. (2005). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama. *Çalışma ve Toplum Dergisi*, (4), 77-96.
- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., N.Scollon, C., & Diener, M. (2005). Integrating th Diverse Definitions of Happiness: A Time-Sequential Framework of Subjective Well-Being. *Singapore Management Univesity Research Collection School of Social Sciences*, 1-33.
- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., & Diener, M. (2000). Integrating the Diverse Definitions of Happiness: A Time-Sequential framework of Subjective Wll-Being. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 2016-300.

- Kırılmaz, A. Y., Çelen, Ü., & Sarp, N. (2003). İlköğretimde çalışan Bir Öğretmen Grubunda Tükenmişlik Durumu araştırması. *İlköğretim Online*, 2(1),2-9.
- Kock, M. (2004). Disability Law in Germany: An Overview of Employment, Education and Access Rights. *German Law Journal*, 1373-1392.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, ANKARA ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, ANKARA ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kristensen , T., Borritz, M., Villadsen, E., & Karl, B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment og burnout. *Work and Stress*, 192-207.
- Kulaksızoğlu, A., Dilmaç, B., & Aydın, A. (2003). Özel Eğitim Alanında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Duygusu Üzerine Karşılaştırmalı Bir İnceleme. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1) 15-27.
- Lance, C., Mallard, A., & Michalos, A. (1995). Tests of Causal Directions of Global Life Facet Satisfaction Relationships. *Social Indicators Research*, (34), 69-92.
- Larsen, R., Diener, E., & Emmons, R. (1985). An Evaluation of Subjective Well-Being Measures. *Social Indicators Research*, 17, 1-17.
- Maslach , C., Jackson, S., & Leiter, M. (1997). The Maslach Burnout Inventory Manual. *Consulting Psychologists Press*, 191-218.
- Maslach, C. (1986). Stress, Burnout and Workaholism. *American Psychological Association*, 4, 53-75.
- Maslach, C., & Jackson, S. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, (2), 99-113.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annu Rev. Psychol.*, (52):397-422.

- McCoy, D., & Heritage, J. (1992). The relationship of dominance, self-esteem and life satisfaction to selected variables. *Middle Tennessee Psychological Association*, 26.
- MEB. (2006). Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği. T.C. Resmi Gazate, 26184, Mayıs 2006.
- MEB. (2016). *T.C.Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim Ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü*. http://orgm.meb.gov.tr/alt_sayfalar/kurum.asp. Erişim Tarihi: Haziran 2016
- Melin, R., Fugl-Meyer, K., & Fugl-Meyer, A. (2003). Life Satisfaction in 18- To 64- Year-Old Swedes: in Relation to Education, Employment Situation, Health and Physical Activity. *Journal of Rehabilitation Medicine*, (35), 84-90.
- Milfont, T., Denny, S., Ameratunga, S., Robinson, E., & Merry, S. (2008). Burnout and Wellbeing: Testing the Copenhagen Burnout Inventory in Zealand Teachers. *Soc Indic Research*, 169-177.
- Mitra, S. (2006). The Capability Approach and Disability. *Journal of Disability Policy Studies*, 236-247.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who Is Happy? *American Psychological Science*, 6(1), 1-17.
- Ok, S. (2004). Banka Çalışanlarının Tükenmişlik Düzeylerinin Rol Çatışması, Rol Belirsizliği ve Bazı Bireysel Özelliklere Göre İncelenmesi. *Tük Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (21), 57 - 67.
- Orhan, S., & Genç, K. G. (2015). Engellilere Yönelik Ülkemizdeki Özel Eğitim Hizmet Uygulamaları ve Örnek Ülke Karşılaştırması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 115-146.
- Oruç, S. (2007). *Özel Eğitim Alanında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi(Adana İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Özaydın, N. (2011). *Mesleki Müzik Eğitimi Alan Öğrencilerin Psikolojik İhtiyaçlarının ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, SELÇUK ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özcan, T. (2008). *Pendik Bölgesinde Görev Yapan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdemir, T. (2009). *İstenmeyen Öğrenci Davranışlarının Görülme Sıklığı ile Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkisi*. Doktora Tezi, ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özer, M., & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Geriatrici (Turkish Journal of Geriatrics)*, 6(2), 72-74.
- Özgen, F. (2012). *Ç.O.M.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, ÇANAKKALE ON SEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Spor Yöneticiliği Bölümü, Çanakkale.
- Özipek, A. (., & Onur, V. (2006). *Ortaöğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerde Mesleki Tükenmişlik Düzeyi ve Nedenleri*. Yüksek Lisans Tezi, TRAKYA ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mayıs.
- Özsoy, Y., Özyürek , M., & Eripek, S. (1998). *Özel Eğitime Giriş*. Ankara: Karatepe Yayınları.
- Öztürk, M. (2011). *Türkiye'de Engelli Gerçeği*. İstanbul: MÜSİAD Cep Kitapları.
- Özyürek, A., & Erbay, F. (2015). *Okul Öncesi Öğretmenlerinin Öğretmenlik Tutumları İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. ÇANKIRI KARATEKİN ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6.(2).

- Özyürek, A., Gümüş, H., & Doğan, S. (2012). Öğretmen ve Okul Yöneticilerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 9(2)892-904.
- Platsidou, M., & Agaliotis, I. (2008). Burnout, job satisfaction and instructional assignment related sources of stress in Greek special education teachers. *International Journal of Disability, Development and Education*, 55(1), 61-76.
- Polat, S., Ercengiz Mustafa, & Tetik, H. (2012). Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişliklerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 152-173.
- Proctor, C., Linley, P., & Maltby, J. (2009). Youth Life Satisfaction: A Review of the Literature. *Journal of Happiness Studies*, (10), 583-630.
- Purvano, R., & Muros, J. (2010). Gender differences in burnout: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 77.
- Robson, C., & Evans, P. (2003). *Educating Children With Disabilities in Developing Countries: the Role of Data Sets*. Huddersfield, UK.: OECD.
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, (52), 141-166.
- Saföz, G. (2008). *Fen ve Genel Lise Öğrencilerinin Cinsiyet ve Sosyometrik Statülerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Genel Sağlık Örüntüleri ve Psikolojik Belirti Türleri*. Yüksek Lisans Tezi, ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü,, Adana.
- Sağlam Arı, G., & Çina Bal, E. (2008). Tükenmişlik Kavramı: Birey ve Örgütler Açısından Önemi. *Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 15, 131-148.
- Sahranç, Ü. (2007). *Stres Kontrolü, Genel Öz-Yeterlik, Durumluk Kaygı ve Yaşam Doyumuyla İlişkili Bir Akış Modeli*. Doktora Tezi, GAZİ ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Saygın, Y. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, SELÇUK ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Schaufeli, W., & Taris, T. (2005). The conceptualization and measurement of burnout: Common ground and worlds apart. *Work and Stress*, 256-262.
- Seligman, M. E. (2007). *Gerçek Mutluluk(Kalıcı doyum Potansiyelinizi Gerçekleştirmek İçin Yeni Olumlu Psikolojinin Kullanılması*. İstanbul: HYB Yayıncılık.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress Empirical Validation of Interventions. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, (42), 874-894.
- Sezgin, F., & Kılınç, A. Ç. (2012). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri İle Örgütsel Vatandaşlık Davranışları Arasındaki İlişki. *Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(3), 103-127.
- Siliğ, A., & Ceyhan, A. A. (2005). Banka Çalışanlarının Tükenmişlik Düzeyleri İle Uyum Düzeyleri Arasında İlişkiler. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2, 43-56.
- Sirgy, M., & Wu, J. (2009). The Pleasant Life, the Engaged Life, the Meaningful Life: What about the Balanced Life? *Jorunal Happiness Studies*, 10: 183-196.
- Soba, M., Babayiğit, A., & Demir, E. (2017). Yaşam Doyumu ve tükenmişlik ; Öğretmenler Üzerine Bir Araştırma. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9,(19).
- Soyer, F., Can, Y., & Kale, F. (2009). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Tatmini ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3),259-271.
- Soysal, A. (2011). İş Yaşamında Tükenmişlik. *Çimento İşvereni Dergisi*, 6(25), 14-26.
- Strack, F., Argyle, M., & Schwarz, N. (1991). *Subjective Well-Being an Interdisciplinary Perspective*. İngiltere: Pergamon Press.
- Sucuoğlu, B., & Aksaz Kuloğlu, N. (1996). Özürlü Çocuklarla Çalışan Öğretmenlerde Tükenmişliğin Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(36), 44-60.

- Şahin, Ş. (2008). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, MERSİN ÜNİVERSİTESİ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Şanlı, S. (2006). *Adana İlinde Çalışan Polislerin İş Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Şen, B. (2006). *Sınıf Öğretmenliği Adaylarının Öğretmenlik Tutumları ile Öğrenme ve Ders Çalışma Stratejileri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, MARMARA ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şimşek, E. (2011). *Örgütsel İletişim ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkileri*. Doktora Tezi, ANADOLU ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde Yaşamın Anlamı Yaşam Doyumu Sosyal Karşılaştırma ve İç-Dış Kontrol Odağının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, SAKARYA ÜNİVERSİTESİ, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Telef, B. B. (2011). Öğretmenlerin Öz-yeterlikleri, İş Doyumları, Yaşam Doyumları ve Tükenmişliklerinin İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 10(1), 91-108.
- Temiz, K. (2010). *Görme Engellilerde Ruhsal Belirtilerin, Yaşam Doyumunun ve Stresle Baş Etme Tarzlarının Araştırılması*. Uzmanlık Tezi, İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ, Tıp Fakültesi, Malatya.
- Tomrukçu, Ç. (2010). *Özel ve Kamuya Ait İlköğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Yaşam ve İş Doyumu Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi. SAMSUN ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimleri Fakültesi, Samsun.
- Tuğrul, B., & Çelik, E. (2002). Normal Çocuklarla Çalışan Anaokulu Öğretmenlerinde Tükenmişlik . *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12, 1 - 12.
- Tulunay, Ö. (2010). *Sınıf Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri ve Örgütsel Bağlılık ve Örgütsel İletişim ile İlişkisi (Sivas İl Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.

- Tuna, M., & Çimen, Z. (2013). Ankara'da Görev Yapan Beden Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4.(2),60-78.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Doktora Tezi, HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-143.
- Tümkiye, S. (1996). *Öğretmenlerdeki Tükenmişlik Görülen Psikolojik Belirtiler ve Başa Çıkma Davranışları*. Doktora Tezi, ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Tümkiye, S. (2001). Denetim Odakları Farklı İlkokul Öğretmenlerinin Bazı Değişkenlere Göre Tükenmişlikleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 15,29-40.
- Tümkiye, S., Hamarta, E., Deniz, M., Çelik, M., & Aybek, B. (2008). Duygusal Zeka Mizah Tarzı ve Yaşam Doyumu:Üniversite Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3,8.
- Türe, M. E. (2008). *Özel Eğitim Sektöründe Çalışan Bireysel Eğitimcilerin Tükenmişlik Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, MALTEPE ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Urfalı Aksoy, Ş. (2007). *Eskişehir İli Özel Eğitim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Ümmet, D. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Özgeçmiş Davranışının Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ve Yaşam Doyumu Bağlamında İncelenmesi*. Doktora Tezi, MARMARA ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Veenhoven, R. (2006). The Four Qualities of Life (Ordering Concept and Measures of the Good Life). *Understanding Human Well-being*, 74-100..

- Vızlı, C. (2005). *Görme Engelliler İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerle Normal İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Karşılaştırılması (Üsküdar İlçesi Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, MARMARA ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Winwood, P., & Winefield, A. (2004). Comparing Two Measures of Burnout Among Dentists in Australia. *International Journal of Stress Management*, 1037-1072.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*. Doktora Tezi, EGE ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yiğit, A. (2007). *Özel Eğitim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin İş Doyumu Tükenmişlik ve Ruh Sağlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, NİĞDE ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Yıldırım, F. (1996). *Banka Çalışanlarında İş Doyumu ve Algılanan Rol Çatışması ile Tükenmişlik Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Lisesi, Ankara.
- Yıldırım, İ. E. (2017). *İstatiksel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız Kırılmaz, A., Çelen, Ü., & Sarp, N. (2003). *İlköğretimde Çalışan Bir Öğretmen Grubunda 'Tükenmişlik Durumu' Araştırması*. İlköğretim Online, www.ilkogretim-online.org.tr, Erişim Tarihi:26.04.2016.
- Yılmaz Toplu, N. (2012). *Okul Öncesi ve İlköğretim Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri*. Yüksek Lisans tezi, ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Yungul, N. T. (2006). *Sınıf Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi(İstanbul İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yüksel, B. (2009). *Özel Eğitim ve Genel Eğitim Öğretmenlerinin Tükenmişliklerine Etki Eden Değişkenlerin İrdelenmesi*. Doktora Tezi, ANKARA ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

5.4. EK-1

Değerli Meslektaşım;

Bu anket ‘alan değişikliği ile sınıf öğretmenliğinden özel eğitim öğretmenliğine geçiş yapan öğretmenlerin mesleki tükenmişlik ve yaşam doyum düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi’ konulu bilimsel çalışma için bilgi toplamak amacıyla geliştirilmiştir.

Ankete göstereceğiniz samimiyet ve özen bilimsel alanda var olan durumu ortaya koyacaktır. Toplanacak veriler bilimsel amaç ve tez dışında hiçbir şekilde kullanılmayacak ankette özel bilgileriniz tarafınızdan istenmeyecektir.

Anket ‘Kişisel Bilgi Formu, Copenhag Tükenmişlik Envanteri ve Yaşam Doyumu Envanterinden 3 bölüm olarak oluşturulmuştur. Değerlendirmede lütfen boş bir işaretleme alanı bırakmamanızı rica eder, katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim...

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

CİNSİYET: ERKEK() KADIN()

GÖREVİNİZ:

MÜDÜR () MÜDÜR YARDIMCISI () ÖĞRETMEN () DİĞER.....

İSTİHDAM TİPİ:

KADROLU () KADROLU (GEÇİCİ GÖREVLENDİRME) () ÜCRETLİ () DİĞER.....

KADEMESİ:

OKUL ÖNCESİ () 1.KADEME () 2.KADEME () 3.KADEME () DİĞER ()

EĞİTİM DURUMUNUZ:

LİSE () ÖN LİSANS () LİSANS () YÜKSEK LİSANS () DOKTORA () DİĞER ()

MEZUN OLDUĞUNUZ

BÖLÜM:.....

GÖREV YAPILAN YERLEŞİM YERİ : İL MERKEZİ () İLÇE MERKEZİ ()
MAHALLE ()

MESLEKTEKİ ÇALIŞMA SÜRENİZ:

0-4 YIL () 5-9 YIL () 10-14 YIL () 15-19 YIL () 20 YIL VE ÜZERİ ()

ÖZEL EĞİTİM ALANINDA ÇALIŞMA SÜRENİZ:

0-4 YIL () 5-9 YIL () 10-14 YIL () 15-19 YIL () 20 YIL VE ÜZERİ ()

MESLEĞİNİZİ SEÇİM ŞEKLİNİZ: İSTEYEREK () ZORUNLU ()

YAŞAM DOYUMU ENVANTERİ

Aşağıda verilen ifadeleri dikkatle okuyarak ifadeye ne kadar katıldığınızı cümle karşısındaki rakamsal değerlerden size uygun olanı işaretleyiniz..

(1=bu ifade bana kesinlikle uygun değildir5=bu ifade bana kesinlikle uygundur)

	YAŞAM DOYUMU İFADELERİ	1	2	3	4	5
1	Yaşamım birçok açıdan idealimdekine yakın.					
2	Yaşam koşullarım mükemmel.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şuana kadar , yaşam istediğim önemli şeyleri elde ettim.					
5	Eğer yaşamımı yeni baştan yaşayabilseydim, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.					

COPENHAG TÜKENMİŞLİK ENVANTERİ

•Aşağıda cevaplayacağınız bölümde ilk 7 soruda her soru için 0-4 arasında sadece bir rakam işaretlenecektir.

•Rakamların anlamları aşağıda belirtilmiştir;

0= Çok küçük ölçüde; 1= Küçük ölçüde; 2= Oldukça; 3= Büyük ölçüde; 4= Çok büyük ölçüde

•Diğer sorularda da her soru için 0-4 arasında sadece bir rakam işaretlenecektir.

•Rakamların anlamları aşağıda belirtilmiştir;

0= Hiçbir zaman; 1= Çok nadir; 2= Bazen; 3= Çoğu zaman; 4= Her zaman

	KOPENHAG TÜKENMİŞLİK ENVANTERİ İFADELERİ	0	1	2	3	4
1	Öğrencilerle çalışırken aldığımızdan daha fazlasını verdiğinizi düşünür müsünüz?					
2	İşiniz nedeniyle tükendiğinizi hisseder misiniz?					
3	Öğrenciler ile çalışmak enerjinizi tüketir mi ?					
4	İşiniz duygusal anlamda yorucu mudur?					
5	Öğrenciler ile çalışmak size zor gelir mi?					
6	İşiniz sizi bunaltır mı ?					
7	Öğrencilerle çalışmayı yıpratıcı bulur musunuz?					
8	Çalıştığımız her saatin sizin için yorucu olduğunu düşünür müsünüz ?					
9	Ne sıklıkla kendinizi yıpranmış hissedersiniz?					
10	İş dışı zamanlarınızda aileniz ve arkadaşlarınız için yeterli vakit ayıracak gücü kendinizde bulur musunuz ?					
11	Öğrencilerle çalışmayı ne kadar daha sürdürebileceğinizi düşündüğünüz oluyor mu?					
12	Sabah uyandığımızda ‘bir iş günü daha’ düşüncesiyle kendinizi bitkin hisseder misiniz?					
13	Kendinizi ne sıklıkla fiziksel olarak bitkin hissedersiniz?					
14	Kendinizi ne sıklıkla duygusal olarak bitkin hissedersiniz?					
15	Kendinizi ne sıklıkla hastalıklara karşı zayıf ve dirençsiz hissedersiniz?					
16	İş günü sonunda kendinizi tükenmiş hisseder misiniz?					
17	Ne sıklıkla ‘daha fazla dayanamayacağım’ diye düşünürsünüz?					
18	Öğrencilerle çalışmaktan bıktınız mı?					
19	Kendinizi ne sıklıkla yorgun hissedersiniz?					

5.5.EK-2

Özgeçmiş

Adı Soyadı:	Mehmet Karabaş	İmza:		
Doğum Yeri:	Akseki/ANTALYA			
Doğum Tarihi:	28/06/1983			
Medeni Durumu:	Evlü			
Öğrenim Durumu				
Derece	Okulun Adı	Program	Yer	Yıl
İlköğretim	Cumhuriyet İlkokulu	İlköğretim	Beyşehir/KONYA	1990/1994
Ortaöğretim	Beyşehir İ.H.O.O.	İlköğretim	Beyşehir/KONYA	1994/1997
Lise	Beyşehir Lisesi	Ortaöğretim	Beyşehir/KONYA	1997-2000
Lisans	Pamukkale Üniversitesi	İlköğretim/Sınıf Öğretmenliği	Denizli	2001-2005
	Anadolu Üniversitesi	Sosyoloji	Eskişehir	2014/2017
Yüksek Lisans	Necmettin Erbakan Üniversitesi	İlköğretim/Sınıf Öğretmenliği	Konya	2011/2018
İlgi Alanları:	Spor, İlahiyat, Özel Eğitim, Sosyoloji			
İş Deneyimi	Kamu sektöründe öğretmen			

Hakkımda bilgi almak için önerebileceğim şahıslar:	Kenan Karabaş, Doç. Dr. Sabahattin Çiftci, Aylin Karabaş
Tel:	5057555851
Adres	Nişanataşı mah.Sadabat Sok no:4/1 Selçuklu /KONYA

ÖZEL EĞİTİM ALANINDA GÖREV YAPAN SINIF ÖĞRETMENLERİNİN TÜKENMİŞLİK VE YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ

Yazar Mehmet Karabaş

Gönderim Tarihi: 19-Ara-2018 06:02PM (UTC+0300)

Gönderim Numarası: 1059213977

Dosya adı: 2018_ARALIK_SON_HAL.doc (3.6M)

Kelime sayısı: 33679

Karakter sayısı: 249680

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ⁷²ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
İLKÖĞRETİM ANABİLİM DALI
SINIF ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI

ÖZEL EĞİTİM ALANINDA ⁴⁹GÖREV YAPAN SINIF
ÖĞRETMENLERİNİN TÜKENMİŞLİK VE YAŞAM
DOYUMLARININ İNCELENMESİ

MEHMET KARABAŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Sabahattin ÇİFTÇİ

KONYA 2018

Mehmet

ÖZEL EĞİTİM ALANINDA GÖREV YAPAN SINIF ÖĞRETMENLERİNİN

Yüksek

2018

KARABAŞ

TÜKENMİŞLİK VE YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ

Lisans



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



23/11/2018
Anabilim Dalı Başkanı
PROF.DR. OSMAN AKANDERE

BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin	Adı Soyadı	Mehmet KARABAŞ
	Numarası	128302031052
	Ana Bilim Dalı	İlköğretim
	Bilim Dalı	Sınıf Öğretmenliği
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tezin Adı	Özel Eğitim Alanında Görev Yapan Sınıf Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.


23/11/2018
Mehmet KARABAŞ



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Mehmet KARABAŞ
	Numarası	128302031052
	Ana Bilim Dalı	İlköğretim
	Bilim Dalı	Sınıf Öğretmenliği
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Doç.Dr. Sabahattin ÇİFTÇİ
	Tezin Adı	Özel Eğitim Alanında Görev Yapan Sınıf Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan Özel Eğitim Alanında Görev Yapan Sınıf Öğretmenlerinin Tükenmişlik Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi başlıklı bu çalışma 23/11/2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

	Ünvanı Adı Soyadı	İmza
Danışman	DOÇ. DR. Sabahattin ÇİFTÇİ	
Jüri Üyesi	PROF. DR. İsa KORKMAZ	
Jüri Üyesi	DR. ÖĞR. ÜY. Hüseyin SERÇE	

ÖNSÖZ

Araştırmanın her aşamasında yardımlarını esirgemeyerek yol gösteren ve destek ⁵⁵olan, kendisinden çok şey öğrendiğim değerli hocam Doç. Dr. Sabahattin ÇİFTÇİ ye,

Araştırmanın veri toplama aşamasında gönüllü olarak yardımcı olan tüm meslektaşlarıma,

Desteklerini her zaman hissettiğim eşime ve çocuklarıma sonsuz teşekkür ederim.

Yapılan bu araştırmada, özel eğitim alanında görev yapan sınıf ğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumunu düzeylerinin, cinsiyet, görev yaptığı yerleşim yeri, mesleği isteyerek seçip seçmeme değişkenleri ve tükenmişlik ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki açılarından incelenmiştir. Katılımcılar Konya merkez ilçeleri ve 31 ilçede bulunan hedef kitlenin tamamı çalışma grubuna dâhil edilmiştir. Araştırmada 119 erkek 91 kadın katılımcıdan veri alınmıştır. Veriler kişisel bilgi formu, Kopenhag Tükenmişlik Envanteri ve Yaşam Doyumu Envanteri ile toplanmıştır.

Katılımcıların işle ilgili tükenmişlik alt boyutunda orta düzeyde tükenmişlik yaşadığı görülmektedir. Tükenmişlik üzerinde, değişkenlerden cinsiyet değişkenine bakıldığında, erkeklerin ve kadınların tükenmişlik bakımından benzer özellikler gösterdiği, kişisel tükenmişlikte kadınların daha çok tükenmişlik yaşadıkları, mesleğini isteyerek seçip seçmeme değişkeninde anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Ancak, mesleğini isteyerek seçenlerin işle ilgili tükenmişlik yaşadığı, mesleğini zorunlu seçenlerin ise kişisel tükenmişlik ve müşteri (ğrenci) tükenmişlik yaşadığı görülmektedir. Görev yapılan yerleşim yeri değişkeninde anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Yaşam doyumunu envanteriyle toplanan verilerde, katılımcılar yaşamdan orta düzeyde bir doyum almaktadır. Cinsiyet değişkeninin yaşam doyumunu üzerindeki etkisine bakıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır. Kadınların erkeklere göre yaşamdan daha yüksek doyum aldıkları görülmektedir. Mesleğini isteyerek seçip seçmeme değişkenine baktığımızda sonuçların anlamlı farklılık yaratmadığı görülmektedir. Veriler işığında mesleğini isteyerek seçenlerin yaşamdan aldıkları doyumun yüksek çıktığı görülmüştür. Görev yapılan yerleşim yeri değişkenine baktığımızda, istatikselsel olarak bu farklılıkların anlamlı düzeyde bir fark yaratmadığı görülmektedir. İl merkezlerinin ilçe ve kırsal bölgelere göre katılımcıların daha az yaşam doyumunu yaşadığı görülmüştür.

Tükenmişlik ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye bakıldığında, bireylerde tükenmişlik arttıkça yaşam doyumunun azalmakta olduğu görülmüştür. Yani aralarında negatif bir ilişki vardır.

Anahtar Kelimeler: Kopenhag Tükenmişlik leği, Yaşam Doyumu leği, Sınıf ğretmenliği, zel Eğitim

ABSTRACT

In this scientific research, the level of burnout and life satisfaction of the classroom teachers working in the field of special education were examined from the perspective of gender, place of employment, variables of willingness to choose or not their job, and relationship between burnout and life satisfaction. It is a quantitative research and survey model is preferred. The universe is composed of classroom teachers in special education schools and institutions who transition from classroom teacher to special education teacher in Konya. The target groups in the center and 31 provinces of Konya were all included in the study group. In the study, information was obtained from 119 male and 91 female teachers. The data were collected through a personal information form, Copenhagen Burnout Inventory and Life Satisfaction Inventory.

It is seen in the light of the findings that the teachers who change their field have experienced a moderate burnout. When we look at the gender variables on burnout by demographic variables, it is seen that men and women have similar characteristics in terms of personal, work and customer (student) burnout, whereas female teachers have more burnout in personal burnout. We did not find a significant difference when we looked at the variable of teachers' willingness to select their occupation. Occasionally those who voluntarily choose their profession have experienced more burnout related to work, while those who are forced to choose their profession have more personal burnout and customers (student) burnout, has emerged in the light of data. When we looked at the variable of the place where the task was performed, it was seen that the variable did not make any significant difference.

According to the collected data with life satisfaction inventory, it is seen that teachers have a medium-level satisfaction from life. When the effect of gender variable on life satisfaction, it is found that there is no significant difference. It is seen that the female teachers have a higher life satisfaction than the male teachers. When we look at the variance of willingness whether to choose the profession, the results do not seem to make a meaningful difference. In the light of the dataset, it was

seen that those who selected their profession voluntarily get high satisfaction from life. When we look at the variable of the residence where the duty is made, it is seen that the life satisfaction is the least in the provincial centers and the life satisfaction is the most in the neighborhood and district centers and it is observed that these differences do not make a meaningful difference statistically.

The relationship between burnout and life satisfaction, which is the last sub-problem of this study, is seen in the light of the data that the satisfaction from life decreases as the burnout increases in the individuals. So there is a negative relationship between them.

Key words: Copenhagen Burnout Inventory, Life Satisfaction Inventory, Classroom Teacher Education, Special Education

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1	21 1
GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu.....	1
1.2.Araştırmanın Amacı.....	4
1.3.Araştırmanın Önemi	5
1.4. Sayıtlar	6
1.5. Sınırlılıklar	6
1.6. Tanımlar.....	7
1.6.1. Sınıf Öğretmenliği	7
1.6.2. Özel Eğitim Öğretmenliği	7
1.6.3. Tükenmişlik (Burnout).....	7
1.6.4. Yaşam Doyumu	7
BÖLÜM II	9 8
ALANYAZIN TARAMASI İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR	8
2.1 Özel Eğitim	8
2.1.1 Tarihsel Gelişim	9
2.1.1.1. 1950 Sonrası Türkiye'deki Özel Eğitim Hizmetleri.....	9
2.1.1.2. 1980 Sonrası Yeni Neo-Liberal Dönemde Türkiye'deki Özel Eğitim Hizmetleri	10
2.1.1.3. 2000 Sonrası Türkiye'deki Özel Eğitim Hizmetleri.....	11
2.1.2. Ülkemizde Özel Eğitim Kurumları.....	12
2.1.2.1. Ayrı Okullarda/Kurumlarda Özel Eğitim Uygulamaları.....	12
2.1.2.2. Genel Eğitim Okulları Bünyesinde Özel Eğitim Uygulamaları.....	13
2.2.Tükenmişlik	10 13
2.2.1. Tükenmişlik Kavramı	13
2.2.2. Tükenmişlikle İlgili Kavramlar	17
2.2.2.1.Stres	17
2.2.3. Tükenmişlik Nedenleri	18
2.2.3.1. Kişisel Nedenler.....	20
2.2.3.2. Çevresel Nedenler.....	20
2.2.4. Tükenmişliğin Belirtileri	21
2.2.4.1. Fiziksel Belirtiler	22
2.2.4.2. Davranışsal Belirtiler	22

2.2.4.3. Psikolojik-Duygusal Belirtiler.....	23
2.2.5. Tükenmişliğin Evreleri.....	24
2.2.6. Tükenmişliğin Sonuçları.....	25
2.2.6.1. Stres belirtileri.....	26
2.2.6.2. İş hayatına etkileri.....	26
2.2.6.3. Kararsızlık.....	26
2.2.6.4. Yorgunluk belirtileri.....	26
2.2.6.5. Davranış bozuklukları.....	27
2.2.7. Tükenmişlik Modelleri.....	27
2.2.7.1. Potter'ın Denetim Odağı Modeli.....	27
2.2.7.2. Freudenberger' in Tükenmişlikle İlgili Görüşleri.....	27
2.2.7.3. Maslach' ın Tükenmişlikle İlgili Görüşleri.....	28
2.2.7.4. Perlman ve Hartman'ın Tükenmişlikle İlgili Görüşleri.....	29
2.2.7.5. Meier'in Tükenmişlikle İlgili Görüşleri.....	30
2.2.7.6. Suran ve Sheridan'ın Tükenmişlikle İlgili Görüşleri.....	32
2.2.7.7. Cherniss'in Tükenmişlikle İlgili Görüşleri.....	34
2.2.7.8. Pines'in Tükenmişlikle İlgili Görüşleri.....	35
2.2.7.9. Gaines ve Jermier'in Tükenmişlikle İlgili Görüşleri.....	35
2.2.8. Tükenmişlik Olgusu İle Başa Çıkma Yolları.....	35
2.2.8.1. Bireysel Açıdan Başa Çıkma Yöntemleri.....	36
2.2.8.2. Bireysel Düzeyde Tükenmişlik İle Mücadele Yolları.....	37
2.2.9. Öğretmenlerde Tükenmişlik.....	39
2.3. Yaşam Doyumu.....	43
2.3.1. Yaşam Doyumunun Önemi.....	47
2.3.2. Yaşam Doyumu Boyutları.....	49
2.3.2.1. Öznel Ve Nesnel Yaşam Doyumu Göstergeleri.....	49
2.3.3. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	50
2.3.4. Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Değişkenler.....	51
2.3.4.1. Yaş.....	51
2.3.4.2. Cinsiyet.....	52
2.3.4.3. Çalışma ve İş.....	52
2.3.4.4. Eğitim.....	52
2.3.4.5. Arkadaş ve Çevre.....	52
2.3.4.6. Evlilik ve Aile.....	52
2.3.4.7. Din.....	53
2.3.4.8. Kişilik.....	53
2.3.4.9. Maddi Olanaklar.....	53
2.3.4.10. Ruhsal Veya Fiziksel Problemler.....	54
2.3.5. Yaşam Doyumu Kavramının Tarihsel Gelişimi.....	54
2.3.6. Kuramlar.....	55
2.3.6.1. Tabandan - Tabana Ve Tabandan - Tavana Kuramları.....	55
2.3.6.2. Duyuşsal, Bilişsel Ve Birleşik Kuramlar.....	57
2.3.6.3. Sonuç Ve Süreç Kuramları.....	59
2.3.6.4. Gereksinim (Ereksel) Kuramlar.....	61
2.3.7. Öğretmenlerde Yaşam Doyumu.....	62

1	2.4. İlgili Yayın Ve Araştırmalar	63
	2.4.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	63
	2.4.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	66
	BÖLÜM III	73
	YÖNTEM	73
	9	
	3.1. Araştırmanın Modeli	73
	3.1.1. Nicel Araştırma Yöntemi:	73
	3.1.2. Survey tarama modeli:.....	73
1	3.2. Çalışma Grubu	74
	3.3. Verileri Toplama Aracı	75
	3.3.1. Kişisel Bilgi Formu:	75
	3.3.2. Kopenhag Tükenmişlik Ölçeği	75
	3.3.2.1. Ölçeğin Geliştirilmesi Ve Özellikleri	75
	3.3.2.2. Kopenhag Tükenmişlik Ölçeği 'ne Yönelik Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmaları	77
	3.3.3. 97 aşam Doyumu Ölçeği	82
	3.3.3.1. Ölçeğin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmaları	82
	3.3.4. Verilerin Toplanması:.....	83
	BÖLÜM IV	84
	4.1. Bulgular	84
	4.2. 1.Alt Problem: Özel eğitim okul ve kurumlarında, alan değişikliği yoluyla özel eğitim öğretmenliğine geçen sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri nedir?	84
	4.3. 2. Alt Problem: Özel eğitim okul ve kurumlarında, sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri aşağıdaki değişkenler açısından farklılaşmakta mıdır	85
	4.3.1. Cinsiyet.....	85
	4.3.2. Mesleğini isteyerek seçip seçmemesi	86
	4.3.3. Görev yapılan yerleşim yeri açısından	87
	4.4. 3.Alt Problem: Özel eğitim okul ve kurumlarında çalışan, alan değişikliği yoluyla özel eğitim öğretmenliğine geçen sınıf öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyi nedir	88
	4.5. 4.Alt Problem: Özel eğitim okul ve kurumlarında çalışan sınıf öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyleri aşağıdaki değişkenler açısından farklılaşmakta mıdır	89
	4.5.1. Cinsiyet.....	89
	4.5.2. Mesleğini İsteyerek Seçip Seçmemesi	89
	4.5.3. Görev yapılan yerleşim yeri açısından	90

4.6. 5.Alt Problem: Özel eğitim okullarında çalışan, alan değişikliği 57 uyla özel eğitim öğretmenliğine geçen sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyi ve yaşam doyumu düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır	90
55 BÖLÜM V	91
5.1. Tartışma ve Sonuçlar	91
5.1.1 1.Alt Problem; Özel eğitim okul ve kurumlarında, alan değişikliği yoluyla özel eğitim öğretmenliğine geçen sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri nedir?	91
5.1.2. 2.Alt Problem: Özel eğitim okul ve kurumlarında, sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri aşağıdaki değişkenler açısından farklılaşmakta mıdır?	92
5.1.2.1. Cinsiyet değişkeni.....	92
5.1.2.2. Mesleğini İsteyerek Seçip Seçmeme Değişkeni.....	93
5.1.2.3. Görev Yapılan Yerleşim Yeri Değişkeni.....	94
5.1.3. 3 Alt problem; Özel eğitim okul ve kurumlarında çalışan, alan değişikliği yoluyla özel eğitim öğretmenliğine geçen sınıf öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyi nedir?.....	95
5.1.4. 4.Alt Problem; Özel eğitim okul ve kurumlarında çalışan sınıf öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyleri aşağıdaki değişkenler açısından farklılaşmakta mıdır?.....	96
5.1.4.1. Cinsiyet Değişkeni	96
5.1.4.2. Mesleğini İsteyerek 42 çip Seçmeme Değişkeni.....	97
Mesleği seçim şekline göre yaşam doyumu puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmektedir. Tabloya bakıldığında mesleğini isteyerek seçenlerin yaşam doyum ortalamaları, zorunluluktan seçenlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Alanyazı incelendiğinde bu alanı isteyerek seçmeleri ve bu alan değişikliği ile yer değiştirerek hem kendisi hem de ailesi için sosyal toplumsal açıdan imkânların daha fazla olduğu yerleşim yerlerine gelmeleri isteyerek seçenlerde yaşam doyumlarının yüksek çıkmasına etki ettiği düşünülmektedir.....	97
5.1.4.3. Görev Yapılan Yerleşim Yeri Değişkeni.....	98
5.1.5. 5.Alt Problem: Özel eğitim okullarında çalışan, alan değişikliği 57 uyla özel eğitim öğretmenliğine geçen sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyi ve yaşam doyumu düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?	98
5.2. Öneriler	99
5.2.1. Öneriler:.....	99
5.2.2. Bu konuda araştırma yapacaklara öneriler:	100
5.3. Kaynakça	101
5.4. EK-1	118

KISALTMALAR

MTÖ : Maslach Tükenmişlik Ölçeği

KTÖ : Kopenhag Tükenmişlik Ölçeği

PUMA : Motivasyon ve iş çalışması için Danimarka tükenmişlik çalışması

TABLolar LİSTESİ

TABLO 1: Kişisel Bilgiler Formundan Çalışma Grubu Hakkında Bilgiler Tablosu.....	74
TABLO 2. Kopenhag Tükenmişlik Ölçeğinin Güvenilirlik Sonuçları.....	81
TABLO 3: Tanımlayıcı İstatistikler	84
TABLO 4: Değişkenlere İlişkin Shapiro-Wilk Sonuçları	84
TABLO 5: Cinsiyet ¹³ Göre Kişisel Tükenmişlik Ve İşle İlgili Tükenmişlik ⁹⁶ Puan Ortalamalarına İlişkin T Testi Sonuçları.....	85
TABLO 6: Cinsiyete Göre Müşteri İle İlgili Tükenmişlik ³ Puan Ortalamalarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	85
TABLO 7: Mesleği Seçim Şekline ¹³ Göre Kişisel Tükenmişlik Ve İşle İlgili Tükenmişlik ¹⁴⁵ Puan Ortalamalarına İlişkin T Testi Sonuçları.....	86
TABLO 8: Mesleği Seçim Şekline Göre Müşteri İle İlgili Tükenmişlik ⁴ Puan Ortalamalarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	86
TABLO 9: Görev Yaptığı Yerleşim Yerine ¹³ Göre Kişisel Tükenmişlik Ve İşle İlgili Tükenmişlik Puan Ortalamalarına İlişkin Anova Sonuçları	87
TABLO 10: Görev Yaptığı Yerleşim Yerine ¹³ Göre Müşteri (Öğrenci) İle İlgili Tükenmişlik Puan Ortalamalarına İlişkin Kruskal Wallis Sonuçları	88
TABLO 11: Yaşam Doyumu Tanımlayıcı İstatistikler	88
TABLO 12: Cinsiyete Göre ¹ Yaşam Puan Ortalamalarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları	89
TABLO 13: Mesleği Seçim Şekline ¹ Göre Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları	89
TABLO 14: Görev Yaptığı Yerleşim Yerine Göre Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarına İlişkin Kruskal Wallis Sonuçları	90
TABLO 15: Yaşam Doyumu, ¹⁷ Kişisel Tükenmişlik, İşle İlgili Tükenmişlik Ve Müşteri İle İlgili Tükenmişlik Arasındaki İlişki	90

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Bu bölümde sınıf öğretmenliğinden özel eğitim öğretmenliğine alan değiştiren öğretmenlerin milli eğitim sistemi içindeki durum ve şartlarını konu alan problem durumu, araştırmanın amacı ve öneminin yanı sıra sayılılar, sınırlılıklar ve tanımlara ortaya konulmuştur

1.1.Problem Durumu

Toplum, kurumların oluşturduğu bir yapı olup, toplumu oluşturan en önemli yapı ve kurumlardan birisi de şüphesiz ki eğitim kurumudur. Toplumsal yapı içindeki kurumlar kendilerini belli kaide ve kurallar içindeki birimler yoluyla gerçekleştirmektedirler. Eğitim kurumunun yaratmış olduğu toplumsal yapı içindeki birime de “eğitim sistemi” adı verilmiştir (Hesapçioğlu, 1988). Eğitimin amacı, eğitimin yapı taşı olan insana kazandırılmak amaçlı çalışılan istendik davranış ve insanın çevresini oluşturan toplumsal yapı içindeki etkileşimleri sonucunda ortaya çıkan gözlemlenebilir tepkisidir (Izgar, 2001). Elverişli koşullar oluştuğu takdirde eğitim içindeki davranış değişikliği ve sonucunda gözlemlenebilen tepkiler olumlu ve istendik şekilde oluşmaktadır.

Eğitim sistemindeki istendik davranış değişiklikleri eğitimin gerçekleşmesi için oluşturulan okullar yoluyla amacına ulaşmaktadır. Okullar, eğitim sistemi içerisinde olan öğrenciye, kazandırılmak istenen genel ve özel amaçları, istendik davranış değişikliğini ve bilgi, becerinin kazandırılması için oluşturulmuş eğitim sisteminin alt yapılarından olan bir örgütsel yapıdır (Dibeklioğlu, 2006).

Okuldaki eğitim ve öğretim sisteminin nitelikli, ölçülebilir ve gözlenebilir olmasındaki en önemli yapıtaşı öğretmendir. Günümüzde öğretmenlerden beklenen, okuldaki öğrencileri hızla değişen dünya ve toplumsal yapı karşısında hazırlıklı ve tam donanımlı bir şekilde eğitmesi ve hazır hale getirmesidir. Fakat toplumun tüm yapıları karşısında bireyi tam donanımlı bir şekilde yetiştirilmesi görevini üstlenen öğretmen, bu güç ve yıpratıcı görev karşısında uygun olmayan şartlarda eğitim hizmetlerini yürütmekte, mesleki yaşantılarında kendilerini geliştirebilecek fırsat ve imkânları elde etmekte çok zorlanmakta ve mesleğinin karşılığı olan tatmin edici bir ücret alamamaktadır. Bu ve daha sayılabilecek birçok olumsuz durum öğretmenlerin mesleki ve kişisel alandaki doyumlarının azalmasını sağlamaktadır.

Bunun sonucunda öğretmenlerde tükenmişlik olgusu oluşmakta ve meslekten ayrılmaya varan olumsuz durumlar yaşanmaktadır (Özmen, 2001, Akt: Aydemir, 2013). Öğretmenlerde tükenmişliğe neden olan değişkenler yalnızca öğretmeni değil, öğrenciyi, okulu ve okulun diğer tüm personellerini, veliyi, öğretmenin ailesini de etkileyecek kadar olumsuz olgular ortaya çıkaracaktır. Bu olumsuz durum eğitim ve öğretimin tüm paydaşlarını etkileyecektir. İlgili alanyazın incelendiğinde tükenmişlik olgusu eğitim camiasında özellikle özel eğitim alanında çalışan, eğitim amaçlı mesleklerini gerçekleştiren öğretmenlerimizi daha çok etkilediği incelemelerde görülmektedir.

Özel eğitim; özel eğitime ihtiyacı olan bireyleri eğitmek amaçlı uzman öğretmen, personel, özel olarak geliştirilmiş eğitim programları ve materyalleri ile özel eğitime muhtaç bireylerin özürlerine ve bireysel özelliklerine uygun olan ortamlarda sürdürülmesi amaçlanan eğitim şeklidir (Özsoy, Yahya; Özyürek, Mehmet; Eripek, Süleyman, 1998)

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik olgusu karşısında ki sorunları diğer alanlarda çalışan öğretmenlere göre daha olumsuz ve ciddi boyutlarda olabilmektedir. Bilindiği üzere öğretmenlik, insanı eğiten, sabır ve hoşgörünün her daim olması gerektiği bir meslektir. Özellikle engelli çocuklarda özrün tür ve derecesi, bireyin birebir ve yapılandırılmış eğitime ihtiyacının olması, eğitim ortamının bireyin özelliklerine uygun olarak yapılandırılması gerekliliği, öğretmenlerin ilgili alanda yeterli bilgi ve beceriye, kendilerini yenileyecek imkânlarla sahip olamamaları, öğrencilere ilişkin gerçekçi olmayan beklentilere sahip düşünceler içinde olmaları, öğretmenlerin tükenmişlik olgusu yaşamalarına ve dolayısıyla olumsuz duygular geliştirmelerine sebebiyet vermektedir (Özgür, 2004).

Toplumların, özel eğitime ihtiyacı olan bireylere yönelik bakış açıları ne kadar olumlu ve bu kişilerin topluma uyum sağlamayı benimsemiş bunun için tüm alanlarda gerekli kolaylık, yasal düzenleme ve farkındalığı oluşturmuşsa genel olarak gelişmişlik düzeyleri yüksek olan toplumlar olduklarını ve özel eğitimin de gelişmişliği ölçen bir olgu olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, bu bireyler ve aileleri için tüm alanlardan yasal düzenlemeler temel hizmetleri oluşturmaktadır. Özellikle bu bireylerin hayatlarını bağımsız bir şekilde yaşamaları ve kısıtlı ortamdaki daha az kısıtlı ortamda eğitim görmelerini sağlayacak tüm bileşenler, özel eğitim için çok önemlidir.

Özel eğitimde amaç kaybedilecek birey yoktur şiarından hareketle her birey için bireysel olarak planlanmış ve bağımsız yaşama durumunu en üst düzeye çıkarmayı

hedeflemektedir. Nitelikli bir özel eğitim hizmeti, yapılan alanyazındaki incelemeler sonuçlarına göre genel olarak aşağıda ki 8 alanda uzmanlaşmış kişilerce verilmesi gerektiği ortaya çıkmaktadır. Nitelikli özel eğitim öğretmeni temel olarak; (a) öğretim yöntemlerini uygulama ve adapte edebilme, (b) davranış sorunlarıyla baş etme, (c) öğretimi planlama ve değerlendirme (c) bireyselleştirilmiş eğitim programlarını bireye uygun şekilde hazırlama ve uygulama, (d) aile ve uzmanlarla işbirliği kabiliyeti, (e) materyal ve öğrenme çevresi hakkında bireye uygun uyarlamaları yapabilme ve yeni fikirlere açık olması, (f) yasa ve kanunları bilmesi ve farkındalık oluşturma kabiliyeti, (g) kişisel ve mesleki gelişim alanlarında yeterli olmalıdır.

Engelli bir çocuğa sahip ailelerin, çocuğun cinsiyet, yaş, engel türü ve derecesi, ailenin sosyoekonomik durumu, yaşadığı çevre, anne babanın tutumları, ebeveynlerin ayrı oluşu gibi demografik durumlar hem ailenin hem de bireyin psikolojik, duygusal, toplumsal ve ekonomik güçlükler yaşamasına sebebiyet veren etmelere dendir. Özellikle özel eğitimde ev, okul iletişiminin tam olarak sağlanması çok önemlidir. Ancak alan dışı olarak özel eğitime geçen öğretmen, kendisi özel eğitim alanında ve yukarıda saydığımız maddelerde gerekli temel eğitimleri almamış, uzmanlaşmamış ve öğretim sürecinde alan bilgisi olmadığı için birçok sorun yaşamakta, demografik sorunlar karşısında boğulan engelli birey ve ailelerine yardımcı olacak bilgi, beceri ve kabiliyeti gösterememektedir. Bununla beraber öğretmenin, anne babaların da yaşadığı sorunlar ve genellikle ailelerin çoğunda görülen engelli çocuklarının evde de nasıl bir eğitim alması gerektiği bilinç düzeyinden yoksun olmalarından dolayı bu sorunlarla da mücadelesi, öğretmeni zorlamaktadır. Bu olumsuz durumlar da, bu alanda çalışan alan dışı eğitim almış öğretmenlerin kendilerini daha da baskı altında oldukları hissini artırarak tükenmişliğe yol açmaktadır. Özel eğitim için her bireyin ayrı bir önemi ve normal öğrencilere göre daha çok fedakârlık göstermek ön planda olduğu için tükenmişlik olgusunun daha çok görülen bir meslek dalı olduğu yapılan araştırmalarda görülmektedir. Bu yüzden bu alanla ilgili meslek seçimi çoğunlukla alanın zorlukları ve diğer etmenlerden dolayı az sayıda olmakta, kamudaki bu alanda olan kişiler şu anki eğitim öğretimdeki öğretmen ihtiyacını karşılayamamaktadır. Bunun birçok sebepleri mevcuttur. Milli Eğitim Bakanlığı bu sorunu çözmek amaçlı kısa vadeli çözümler geliştirmiş ve tarihimize baktığımızda belli dönemlerde milli eğitim sistemi içindeki yapısal değişiklikler sonucu ya da mezuniyet sorunu yaşayan bazı eğitim fakülteleri bölümlerinden, kısa vadeli çözüm amaçlı olarak özel eğitim öğretmenliğine atama veya alan dışı geçişler gerçekleştirmiştir. Bu çözümler, üniversite eğitimlerini farklı alanlardan mezun olan öğretmenleri hiç tanımadıkları, gelişim özelliklerini, engel türlerini bilmedikleri çocuklarla karşı karşıya

biraktırmaktadır. Bu öğretmenlerin çoğunlukla engelli çocuklardan beklenti ve öngörülerini, eğitim ve öğretim şartlarını engelli bireylere tam olarak adapte edememeleri ve uygulayamamaları, hem aileleri hem öğretmeni hem de eğitim öğretim ortamındaki asıl hedef olan bireyi olumsuz yönde etkilemektedir.

Yapılan alanyazın araştırmalarında tükenmişliğin en çok görüldüğü hizmet alanlarından olan öğretmenliğin, yine en fazla tükenmişlik olgusunun görüldüğü özel eğitim alanında olduğu görülmektedir. Milli Eğitim Bakanlığı hizmet içi eğitimlerle bu alana geçen sınıf öğretmenlerinin alan bilgisi ve teorik bilgi alanında bilgi düzeylerini alan mezunu olan özel eğitim öğretmenleri ile aynı seviyeye getirmek için çalışmalar yapmıştır. Ancak bu öğretmenlerin, bu alana atama isteklerindeki diğer şartların, bu alanı isteyerek ve seçerek üniversiteden bu alanla ilgili 4 yıl eğitim almış öğretmen kadar özel eğitim alanında kendini yeterli ve istekli olarak görmemektedir. Alan dışı olarak özel eğitim alanında uzun dönemler çalışma sonucu artık kendini bu alanda yeterli görmeye başladığını ilgili araştırmaların sonuçlarında görülmektedir. Yapılan araştırmalarda özel eğitim öğretmenlerinin tükenmişliği daha çok yaşayan bir öğretmenlik alanı olduğu ve mesleği bırakmak gibi olumsuz sonuçların dahi görüldüğü bir alandır. Birde bu alanla ilgili yeterli temel bilgiyi almamış ve direkt sınıfta özel eğitime muhtaç bireylerle karşı karşıya kalmış ve yeterli olmadığını uygulama esnasında da fark etmiş bir öğretmenin yaşayacağı tükenmişliği ve hayata bakış açısı, araştırılması gereken ve sonuçların ilgili tüm paydaşlarla paylaşılarak çözüm önerilerin bulunması gerekli olan bir problem durumudur.

Bu çözüm önerileri sayesinde hem nitelikli bir özel eğitim öğretmeni modeli oluşmasını sağlayacak hem de bulunan bu kısa vadeli çözümlerin olumsuz sonuçlarını en aza indirecektir. Böylece eğitimde kaybedilecek birey yoktur şiarı gereği özel eğitime muhtaç tüm çocukların ve bireylerin en doğru eğitimi almalarını sağlamış olacaktır.

127

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, sınıf öğretmenliğinden özel eğitim öğretmenliği alanına alan değişikliği ile geçen özel eğitim okulları ve kurumlarında görev yapan sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi problem cümlesi olarak belirlenmiştir. Araştırmanın genel amacı özel eğitime geçen sınıf öğretmenlerinin yaşamlarında ve mesleki hayatlarındaki tükenmişliğin ve yaşam doyumunun düzeyi, belirlenen değişkenlerin ne kadar etkilediği ortaya konması amaçlanmıştır. Bu amaç çerçevesinde aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Özel eğitim okul ve kurumlarında, alan değişikliği yoluyla özel eğitim öğretmenliğine geçen sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri nedir?
2. Özel eğitim okul ve kurumlarında, sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri aşağıdaki değişkenler açısından farklılaşmakta mıdır?
 - Cinsiyet
 - Mesleğini isteyerek seçip seçmemesi
 - Görev yapılan yerleşim yeri açısından
3. Özel eğitim okul ve kurumlarında çalışan, alan değişikliği yoluyla özel eğitim öğretmenliğine geçen sınıf öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyi nedir?
4. Özel eğitim okul ve kurumlarında çalışan sınıf öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyleri aşağıdaki değişkenler açısından farklılaşmakta mıdır?
 - Cinsiyet
 - Mesleğini isteyerek seçip seçmemesi
 - Görev yapılan yerleşim yeri açısından
5. Özel eğitim okullarında çalışan, alan değişikliği yoluyla özel eğitim öğretmenliğine geçen sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyi ve yaşam doyumu düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

1.3.Araştırmanın Önemi

Öğretmenlik mesleği, alanda uzmanlık ve mesleki bilginin yanı sıra sabır, özveri, hoşgörü sahibi, sürekli olarak mesleki yeterlilikte kendini yenileme, mesleğini severek ve isteyerek yerine getirme gibi olguları da gerektiren bir alandır. Şu durumda bir gerçektir ki, bireyin yaşantısı içindeki stres kaynaklarının farklılığı ve yoğunluk düzeylerinden dolayı, özellikle de öğretmenlik mesleğini yerine getiren bireylerde ruhsal açıdan tükenmişlik olgusu olumsuz etkilemektedir. Bu olumsuz etkilenmeler öğretmenin iş ve mesleki yaşamını olumsuz etkileyecek ve mesleğinin gerekliliklerini yerine getirmesini engelleyecektir. Engelli çocuklarımızın, diğer eğitim kademelerindeki normal düzeydeki çocuklarımıza göre öz bakım ve eğitim-öğretim faaliyetlerinin daha fazla sabır, hoşgörü, özveri ve bireysellik gerektirdiği için, özel eğitim öğretmenliği alanında görev yapan eğitimcilerin de en az engelli çocuklarımızın aileleri kadar hoşgörü, sabır ve özveri göstermeleri aşikârdır. İşte bu durum da engelli bireylerin eğitim ve öğretimi alanında görev yapan öğretmenlerin, mesleklerinin nicelik ve niteliğinde olması gerekenler, yaşam içindeki ve mesleki açıdan oluşan iş stresiyle birleşince, diğer alanlardaki öğretmenlere oranla tükenmişlik olgusunu yaşamaya daha fazla

yatkın oldukları yapılan araştırmalarda belirtilmektedir (Karahan, 2008, Akt; Polat, Suat; Ercengiz Mustafa; Tetik, Hayati, 2012).

Alan bilgisi ve tecrübe açısından bakıldığında da sınıf retmenliğinden 540 saat Zihin Engelliler retmenliği Sertifika Programı ile özel eğitim retmenliği alanına geçen retmenlerin, alan retmenlerine göre tükenmişlikleri ve yaşam doyumları farklı problemler doğuracaktır. Bu bağlamda araştırma konumuz olan, retmenlerimizin mesleki açıdan tükenmişlikleri ve yaşam doyumlarıyla ilgili ölçekler aracılığı ile ortaya konulacak, elde edilen verilerin ışıkında, retmenlerimizin mesleki yaşantılarında yaşadığı problemler tespit edilmeye ve bu problemlerin çözümü için önerilerde bulunulmaya çalışılacaktır. Böylece, eğitim sistemimizin hedeflerine ulaşması açısından önemli bir yere sahip olan retmenlerin moral ve motivasyonunu arttırmak için gerekli sorun teşkil eden noktalar, gözler önüne serilecektir. Eğitim alanındaki eksikliklerin azaltılması, problemlerin çözüme kavuşturulması öncelikle okullarımızın çıktısı olan ğrenci davranışlarının kalitesini arttıracak, böylece hem kişisel hem de toplumsal açıdan gelişim hızlanacaktır.

1.4. Sayıtlar

Bu araştırmada aşağıdaki sayıtlardan hareket edilmiştir:

1. Genel olarak araştırmaya katılan tüm katılımcıların lme aracına iten, samimi ve doğru yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma, sınıf retmenliğinden alan değişikliği ile özel eğitim retmenliğine geçen retmenlerin mesleki tükenmişlikleri ve yaşam doyumlarını analiz etme ile sınırlıdır.
2. Uygulanan anketteki bilgilerin güvenirliği, ölçek yoluyla bilgi toplama yöntemi ile sınırlıdır.
3. Araştırma, 2015–2016 eğitim–ğretim yılında Türkiye’de Milli Eğitim Bakanlığına bağlı eğitim tür ve kademelerindeki özel eğitim hizmetleri alanında çalışan sınıf retmenliği alanından özel eğitim retmenliği alanına geçmiş retmenlere uygulanmıştır ve ankete katılan retmenlerin görüşleri ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

1.6.1. Sınıf Öğretmenliği

Temel eğitim alanında ki ilkokul eğitim programında yer alan konu alanlarına ait bilgileri çocuklara aktarmakla görevli, onları araştırmaya, yaratıcılığa, girişkenliğe yönelten, kendilerine ve dış dünyaya karşı olumlu tutumlar geliştirmelerine yardım eden, başkalarıyla etkili iletişim kurma becerilerinin gelişimini sağlayan, toplumdaki iyi vatandaşın, nitelikli anne-babanın, nitelikli meslek adamının temellerini atan kişidir.

1.6.2. Özel Eğitim Öğretmenliği

Özel eğitim gerektiren bireylerin eğitim ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için özel olarak yetiştirilmiş uzman personel, geliştirilmiş bireyselleştirilebilen eğitim programları ve yöntemleri ile özel eğitim gerektiren bireylerin bireysel yeterliliklerine dayalı, engel düzeyleri ve gelişim özelliklerine uygun ortamlarda eğitim yapan kişidir.

1.6.3. Tükenmişlik (Burnout)

Mesleğe bağlı yaşantı, tutum ve davranışlarda bireyde oluşan değişiklikler sonucu ortaya çıkan, bireyi fiziksel, duygusal ve ruhsal açılardan etkilemesi sonucu yorgunluk şeklinde ifade edilen ve sonuç olarak bireyde kişisel başarı ve yeterlilik duygularının ve iş yaşamına dair isteklerinin azalmasına yol açan bir olumsuz olgudur.(Maslach , Christina; Jackson, Susan E.; Leiter, Michael., 1997).

1.6.4. Yaşam Doyumu

Doyum, canlıdaki beklentilerin, gereksinimlerin, arzuların istek ve dileklerin karşılanması (Neurgarten vd., 1961) veya organizmanın biyolojik ihtiyaçları ile ruhsal ihtiyaçlarının giderilmesi sonucu organizmada denge durumunun sağlanmasıdır (Budak 2000, Akt; Akandere, Mehibe; Acar, Meryem; Baştuğ, Gülsüm., 2009). Yaşam doyumu kavramı ise kişinin kendi seçtiği ölçütlere göre yaşamının niteliği hakkındaki genel değerlendirmesidir (Tuzgöl Dost, 2005)

BÖLÜM II

ALANYAZIN TARAMASI İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

2.1 Özel Eğitim

Engellilik, alanyazında birden fazla tanımı olan ve farklı disiplinlere konu olmuş bir kavramdır (Mitra, 2006). Bu kavram; tıbbi, sosyolojik, psikolojik ve eğitim bilimleri v.b açılardan açıklanarak farklı şekillerde kullanılmaktadır. Bu bağlamda da çeşitli tanımlamalar yapılmaktadır. Yapılan tüm tanımlamaların başında ise herhangi bir nedenden dolayı, kişinin yetersiz olması geçmektedir (Robson ve Evans, 2005).

Engellilik; doğuştan veya sonradan herhangi bir hastalık veya kaza sonucu bedensel, zihinsel, ruhsal, duyuşsal ve sosyal yetilerin çeşitli derecelerde kaybedilmesidir (Kavaklı ve Özkara, 2012). Engellilik; bireysel ve sosyolojik sonuçları olan ve ruhsal, fiziksel, tıbbi, medikal boyutları olan bir durumdur. Kavramın karmaşık ve disiplinler arası çok boyutlu yapısı nedeniyle engelliliği anlamak ve anlamlandırmak kadar kavramın kesin bir tanımını yapmak da oldukça zordur (Camkurt, 2013).

Engelli kavramı genelde fiziksel işlevleri sınırlanmış birey için kullanılmaktadır. Fiziksel işlevlerinin sınırlanma nedenleri ise kalıtsal, doğum anında oluşan ya da doğum sonrası ortaya çıkan sorun, hastalık ya da kazalar sonucu ortaya çıkmaktadır (Öztürk, 2011).

Engellilik kavramını, “Doğuştan veya sonradan herhangi bir sebeple bedeni, zihni, ruhi, hissi ve sosyal yeteneklerin, çeşitli derecelerde kaybedilmesi sonucunda sosyal hayata uyum sağlanması ve günlük ihtiyaçların karşılanmasında güçlüklerle karşılaşılması, korunma, bakım, rehabilitasyon, danışmanlık ve destek hizmetleri, mimari yapılarda, açık alanlarda özel fiziki düzenlemelere genel anlamda ihtiyaç duyulması” olarak tanımlamak mümkündür (Orhan ve Genç, 2015).

Bir başka tanıma göre ise engellilik, vücudun tamamında ya da bir kısmında çeşitli sebeplerden dolayı problemlerin oluşması veya fiziksel kapasitesinde sınırlanmalar yaşanmasıdır. Kişinin; fiziksel, ruhsal ve diğer yetilerinde fonksiyonel kayıp oluşması sonucu günlük yaşam ve sosyal hayata tam olarak katılımın sağlanamamasıdır (Kock, 2004).

Bireyin, toplum içinde diğer bireylerle eşit bir durumda olmak adına sınırlamalar yaşamaması ve kısa süreli ya da yaşam boyu bireysel, toplumsal, ekonomik yönden dezavantaja uğrama hali olarak da tanımlanabilir (Bines ve Lei, 2011).

Özel eğitim; fiziksel, zihinsel, iletişimsel, sosyal ve diğer alanlardaki gelişimi akranlarına bakılarak anlamlı düzeyde farklılık taşıyan, normal eğitimden fayda göremeyecek

veya kısmen görebilecek, birebir ve özel olarak eğitim alması gereken bireylerin, engellerine göre materyal, fiziksel ortam ve uzman personel aracılığıyla eğitim öğretim alanında yeterli seviyeye ulaşmaları amaçlanmış devlet tarafından verilen yasal eğitimidir. Bu bağlamda birey;

1. Kendi yaşlarına göre her alanda ya da belirli alanlarda anlamlı bir farklılık gösteriyorsa,
2. Fiziksel, zihinsel, iletişimsel vb. alanlardaki gelişiminde günlük yaşamda ve sosyal hayatta güçlükler yaşıyorsa,
3. Örgün ya da yaygın eğitimin şartlarından, yetersizliğinden dolayı tam olarak yararlanamıyorsa,
4. Bazı alanlarda ilgi ve yeteneklerinde akranlarına göre üstün bir yetenek sahibi veya üstün zekâlı ise, özel eğitim hizmetlerine muhtaçtır (MEB, 2006).

2.1.1 Tarihsel Gelişim

Özel eğitimle ilgili tarihsel süreçte ilk olarak üstün yetenekli bireylerin eğitim içine dâhil edildiği araştırmalarda görülmektedir. Osmanlı Devleti döneminde “Enderun” okullarında üstün yetenekli çocukların eğitimi, dünyadaki ilk sistemli özel eğitim örneğini oluşturmaktadır. 1889 yılında, Grati Efendi tarafından İstanbul’da, Ticaret Mektebi’nde işitme ve görme engelliler için sınıflar açılmıştır. Daha sonra bu sınıflardan bir okul yapılmış ve 1912 yılına kadar 30 yıl süreyle eğitim verilmiştir.

Cumhuriyet dönemine geldiğimizde ise 1948 yılında İdil Biret ve Suna Kan için özel olarak çıkarılan 5245 sayılı yasa ile özel eğitimi yasal güvence altına alan ilk kanun olmuştur. Söz konusu yasa 1956’da 6660 sayılı yasa haline dönüştürülerek daha geniş bir kapsamlı bir kanun olarak güncellenmiştir (Orhan ve Genç, 2015).

1921 yılında İzmir’de “Özel İzmir Sağırlar ve Körler Müessesesi” adıyla bir okulun açıldığı, bu okulun Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı’na bağlı olarak 1950 yılına kadar eğitim öğretime hizmet verdiği bilinmektedir.

2.1.1.1. 1950 Sonrası Türkiye’deki Özel Eğitim Hizmetleri

Bu dönemde en önemli gelişme özel eğitim hizmetlerinin planlanması ve yürütülmesi işinin Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı’ndan Millî Eğitim Bakanlığı’na alınmasıdır. Bürokrasideki bu devir işleminin öneminin sebebi ise; devletin bu konuya bir sağlık sorunu olarak bakmayı bırakıp artık eğitim alanının bir konusu olarak ele almaya başlamasıdır. Bu dönemde özel eğitim alanında uzman personel yetiştirmek için 1952 yılında Gazi Eğitim Enstitüsü bünyesinde Özel Eğitim Şubesi açılmıştır. Şube, 1955 yılında iki dönem mezun

verdikten sonra kapatılmıştır. 1955 yılında tüm illerimizde açılan ve özel eğitim hizmetlerinin hem eğitim hem sağlık hem sosyal hem de psikososyal olarak yerelde incelenmesi, önlemler alınması ve yürütülmesi için 'Rehberlik ve Araştırma Merkezleri' nin temelini oluşturan "Psikolojik Servis Merkezleri" kurulmuştur. 1957 yılında ise 6972 sayılı "Korunmaya Muhtaç Çocuklar Hakkında Kanun" çıkarılmış olup, bu kanunun 22. maddesi ile korunmaya muhtaç çocuklardan özel eğitime gereksinimi olanlar için Millî Eğitim Bakanlığı'na gerekli önlemlerin alınması güvence altına alınmıştır. 1961 Anayasası'nın 48.maddesinde "Herkes sosyal güvenlik hakkına sahiptir" hükmü ile 50. maddesinde "Devlet, durumları sebebiyle özel eğitime ihtiyacı olanları topluma yararlı kılacak tedbirleri alır" hükmüncü özel eğitime ihtiyaç sahiplerinin hakları anayasal güvence altına alınmıştır (Akçamete ve Kaner, 1999).

1973 yılında kabul edilen 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu'nun 8. maddesindeki şu cümle Türkiye Cumhuriyeti'nin özel eğitim alanına bakış açısını göstermekte olup, engelli bireylerin topluma kazandırılmasının eğitimle çözümleneceğini belirtmiştir. 8. Madde: "Özel eğitime ve korunmaya muhtaç çocukları yetiştirmek için özel tedbirler alınır"

2.1.1.2. 1980 Sonrası Yeni Neo-Liberal Dönemde Türkiye'deki Özel Eğitim Hizmetleri

1980'li yıllar özel eğitim alanında önemli gelişmelerin olduğu dönemlerdir. Bu dönemde Özel eğitim ile ilgili tüm uygulamalar devlet tarafından yürütülmektedir. 1983 yılından önce Millî Eğitim Bakanlığı'nda genel müdürlük statüsünde olan özel eğitim bölümü 1983 den sonra Özel Eğitim ve Rehberlik Dairesi Başkanlığı'na dönüştürülmüştür. 1992 yılındaki 3797 sayılı kanun ile tekrar Genel Müdürlük statüsüne kavuşmuştur. Özel eğitime muhtaç bireylere özgü ilk kapsamlı kanun 1983 yılında 2916 sayılı Özel Eğitime Muhtaç Çocuklar Kanunu çıkarılmıştır. Bu kanun ile özel eğitimin tanımı, ilkeleri, özel eğitimle ilgili standartlar, kurumlar ve kurumların görevleri, özel eğitime muhtaç bireylerin belirlenme ilkeleri, yerleştirilmeleri, izlenmeleri için belirlenmiş çerçeve standart maddeler yer almıştır. 1986 yılında da özel eğitime muhtaç olan bireyler için 3308 sayılı "Çıraklık ve Mesleki Eğitim Yasası" ile iş yaşamına giriş ve katılımın artırılması hedeflenmiştir (Eripek, 1998).

1997 yılında 573 sayılı Kanun Hükmünde Kararname ile "Özel eğitim gerektiren bireylerin, Türk Millî Eğitimi'nin genel amaçları ve temel ilkeleri doğrultusunda, genel ve mesleki eğitim görme haklarını kullanabilmelerini sağlamaya yönelik esasları düzenlemektir" şeklindedir. Bu KHK ile özel eğitime muhtaç bireylerin eğitim hizmetleri ve bu hizmetleri gerçekleştirecek okul, kurumların ve bu kurumlarda eğitim alacak bireylerin eğitim programları ve bu programların esaslarını kanun hükmüne bağlamıştır (Çitil, 2009).

2.1.1.3. 2000 Sonrası Türkiye'deki Özel Eğitim Hizmetleri

Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği'nin hazırlanmasında, 18 Ocak 2000 tarihli ve 573 sayılı Özel Eğitim Hakkında Kanun Hükmünde Kararname esas alınmıştır. Bu yönetmeliğin amacı, "Özel eğitim gerektiren bireylerin, Türk Millî Eğitimi'nin genel amaçları ve temel ilkeleri doğrultusunda, genel ve mesleki eğitim görme haklarını kullanabilmelerini sağlamaya yönelik esasları düzenlemek" şeklindedir. Yönetmelikte özel eğitim ile ilgili süreçler; eğitsel tanılama ve değerlendirme ile yönlendirme, yerleştirme, izleme ve aile eğitimi şeklinde aile katılımını esas alarak tanımlanmış ve genel ilkeleri belirlenmiştir. Yönetmelik daha sonraki yıllarda revize edilerek günün ihtiyaçlarına göre yenilenmektedir (Kargın, 2003).

08.06.1975 tarihli ve 625 sayılı Özel Öğretim Kurumları Kanunu'nun, daha önce 1984 yılında değiştirilen birinci maddesi, 01.07.2005 tarihli ve 5378 sayılı Özürlüler Ve Bazı Kanun ve Kanun Hükmünde Kararnamelerde Değişiklik Yapılması Hakkında Kanun ile değiştirilmiştir. Buna göre yönetmeliğin kapsamı; engelliler, engellilerin aileleri, engellilere yönelik hizmet sağlayan kurum ve kuruluşlar ile diğer ilgili kurum ve kuruluşlardır. Bu yönetmelikle özel eğitim ve rehabilitasyon merkezleri de bu kanun içerisine alınarak, özel merkezlerle ilgili tüm yetkiler, MEB Özel Öğretim Kurumları Genel Müdürlüğü'ne devredilmiştir (Çitil, 2009).

Daha sonra ise, 08.02.2007 tarihli ve 5580 sayılı Özel Öğretim Kurumları Kanunu yayımlanmıştır. Amacı, "Türkiye Cumhuriyeti uyruklu gerçek kişiler, özel hukuk tüzel kişileri veya özel hukuk hükümlerine göre yönetilen tüzel kişiler tarafından açılacak özel öğretim kurumlarına kurum açma izni verilmesi, kurumun nakli, devri, personel çalıştırılması, kurumlara yapılacak mali destek ve bu kurumların eğitim-öğretim, yönetim, denetim ve gözetimi ile yabancılar tarafından açılmış bulunan özel öğretim kurumlarının; eğitim-öğretim, yönetim, denetim, gözetim ve personel çalıştırılmasına ilişkin usul ve esasları düzenlemektir" şeklindedir (MEB, 2007).

2828 sayılı Kanunu'ndaki engel türlerine göre iyileştirme amaçlı kurulan özel eğitim ve rehabilitasyon merkezleri, 2007 yılında, 5378 sayılı Kanun ile birlikte MEB çatısı altında toplanmıştır. Özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerindeki eğitim giderleri emekli sandığına tabii olanlara ödenmekte iken 572 sayılı Kanun Hükmünde Kararname ve 5378 sayılı Kanun ile herhangi bir sosyal güvenlik kurumuna tabi olmayan veya SSK ve BAĞKUR' lu olan bireylerin de dahil olmasıyla engelli olan tüm bireylere ulaşım sağlanmıştır (Orhan ve Genç, 2015).

2.1.2. Ülkemizde Özel Eğitim Kurumları

Ülkemizde özel eğitim hizmetleri ayrı okul ve kurumlarda verilen eğitim ve genel eğitim verem okul bünyesinden verilen eğitim bazında ikiye ayrılmaktadır. Bunlar;

2.1.2.1. Ayrı Okullarda/Kurumlarda Özel Eğitim Uygulamaları

Ülkemizde uygulanmakta olan güncel özel eğitim mevzuatından derlenen bilgiler ışığında sadece özel eğitime yönelik hizmet sunan okul ve kurumlar şu şekilde ifade edilebilir;

- Bilim ve Sanat Merkezi
- Özel Eğitim Anaokulu
- Özel Eğitim Okulu Bünyesinde açılan Anasınıfı
- Hastane Sınıfı
- Özel Eğitim Uygulama Merkezi (İlkokul)(orta ve ağır düzey zihinsel engelliler ve otizm olanlar)
- İşitme Engelliler Okulu (İlkokul)
- Görme Engelliler Okulu (İlkokul)
- Ortopedik Engelliler Okulu (İlkokul)
- Uyum Güçlüğü Okulu(İlkokul)
- Hafif Düzey Zihinsel Engelliler Okulu (İlkokul)
- Özel Eğitim Uygulama Merkezi (ortaokul)(orta ve ağır düzey zihinsel engelliler ve otizm olanlar)
- İşitme Engelliler Okulu (ortaokul)
- Görme Engelliler Okulu (ortaokul)
- Ortopedik Engelliler Okulu (ortaokul)
- Uyum Güçlüğü Okulu (ortaokul)
- Hafif Düzey Zihinsel Engelliler Okulu (ortaokul)
- Görme Engelliler İmam Hatip Orta Okulu
- Özel Eğitim İş Uygulama Merkezi Okulu (Orta ve Ağır Düzeyde Zihinsel Engelliler 3. Kademe)
- İşitme Engelliler Özel Eğitim Mesleki Eğitim Merkezi Okulu
- Ortopedik Engelliler Özel Eğitim Mesleki Eğitim Merkezi Okulu
- Zihinsel Engelliler Özel Eğitim Mesleki Eğitim Merkezi Okulu (Özel Eğitim İş Uygulama Merkezleri)
- Görme Engelliler Özel Eğitim Mesleki Eğitim Merkezi Okulu

- Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi
 - Rehberlik ve Araştırma Merkezi
- (MEB, 2006)

2.1.2.2. Genel Eğitim Okulları Bünyesinde Özel Eğitim Uygulamaları

- Kaynaştırma Uygulaması
 - Özel Eğitim Sınıfı(engel türlerine göre ayrılmaktadır)
 - Hastane Sınıfı
 - Destek Eğitim Odası
 - Evde Eğitim
- (MEB, 2006)

2.2.Tükenmişlik

2.2.1. Tükenmişlik Kavramı

Tükenmişlik kavramı alanyazına girmiş olduğundan bu yana tam olarak karara varılmış ortak bir tanımlama bulunmamıştır. Ancak bireysel düzeyde veya örgütsel düzeyde yaşandığı, genellikle psikolojik, fizyolojik yapıda yaşanıp bireydeki duyguları, davranışları, yaşamdan beklentileri ve güdülenmeleri etkilediği belirtilmektedir. Sendrom; stres, sıkıntı, işlev ve fizyolojik bozukluk gibi olumsuz sonuçlara yol açan yaşantıların sonucu oluşmaktadır (Türe, 2008).

Tükenmişlik, hizmet sektöründe, özellikle de yüz yüze iletişimin hâkim olduğu veya kişilere hizmet veren sektör çalışanlarında, sıklıkla kendini gösteren bir duygulanım bozukluğudur. Tükenmişlik sonucunda, bireyin kendisinde fizyolojik, psikolojik olumsuzluklara yol açtığı görülmektedir (Atameriç, 2012).

Tükenmişlik iş gören bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal gibi tüm yönlerden yorgunluğuna neden olan sendromdur. Birey iş hayatında duygusal beklenti ve psikolojik durumlarla yoğun karşı karşıya kaldığı zaman, iş yaşamında hizmet verdiği kişi ve çalışma arkadaşlarına karşı duyarlılığını, ilgisini, isteğini kaybetmekte; yüz yüze çalıştığı hizmet verdiği kişilere, iş hayatındaki diğer insanlara ve kendisine karşı olumsuz duygular beslemeye başlamaktadır. Bundan dolayı çalışan kişinin hem iş hayatında performansı ve hizmet kalitesi düşmekte, hem de normal yaşantısında da duygusal, psikolojik olumsuzluklar yaşamaktadır. Yüz yüze iletişim ve etkileşimin olduğu öğretmen, polis, hemşire, avukat, doktor gibi

mesleklerde bu durum daha çok ve hızlı görülmektedir (Akçamete, Gönül; Kaner, Sema; Sucuoğlu, Bülbin, 2001, Aktaran; Atameriç, 2012).

Hizmet alacak bireylerin yoğun ilgi ve hizmet beklentisinde olmaları; çoğu işyerinde bu durumun açık bir şekilde dile getirilmese de işin zorunluluğunun bu olması, çalışan bireylerin öncelikle stres altına girmesine sonra da bu stresin artmasına ve çalışan bireyin artık kendini yetersiz hissetmesine yol açmaktadır. İşte bu sürecin toplamına tükenmişlik adı verilmektedir (Atameriç, 2012).

Tükenmişlik, alanyazında çoğunlukla bir belirtiler örüntüsü ve süreç olarak tanımlanmaktadır. Araştırmalar tükenmişliğin bireyin yaşamında yaşanan bir durum olduğunu, olumsuz duygusal, psikolojik yaşantıları ve durumları içerdiğini, kronikleşen ve sürekliliği olan bir duyguya dayandığını göstermiştir. Bu durum belirli bir dinlenme döneminden sonra ortadan kalkmamaktadır. Bireyin iş hayatının farklı zamanlarında ve durumlarında ortaya çıkabilen tükenmişlik olgusu, kronikleşen ve süreklilik taşıyan bir olumsuzluk özelliği göstermektedir (Shirom, 1989, Aktaran; Vızlı, 2005).

Tükenmişlik kavramının sözlükteki tanımı; “enerji, güç ya da kaynakların aşırı talepler yoluyla tükenmesi veya bitmesi, yorulma, başarısız olma” seklindedir (Baysal, 1995). Başka bir tanımlama ise, “hiç bitmeyen, işyerindeki meslek alanındaki zorluklar, yüz yüze olan ve yüklenmeler gerektiren bir alanda çalışan bireylerde gelişen iş veriminin düşmesi, yorgunluk, uykusuzluk, bitkinlik, depresyon, fizyolojik rahatsızlıklar, alkol ve haz sağlayan diğer maddelere bağımlılık gibi belirtilerle ortaya çıkan zorlanma (stres) olarak kendini gösteren tepkisel olgu” olarak tanımlanmaktadır (Arkonaç, 1999, Aktaran; Türe, 2008).

Tükenmişlik, bireysel veya örgütsel düzeyde görülebilen, sinsice gelişmekte olan farkına varılmadığı süreçte bireyleri fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal olarak olumsuz etkileyen bir olumsuz olgudur. Birey tükenmişlik yaşadığının farkına vardığı süreçte dahi tükenmişlik olgusu oldukça ilerlemiş ve kişiyi uçuruma doğru yaklaştırmış olmaktadır.

Bireyin iş hayatına bağlı olarak ortaya çıkan ve kavram olarak 1970'lerden sonra alanyazına girmiş, stres konusuyla ilgili yapılan çalışmalarda da ayrı bir başlık altında ele alınmaya başlamış olan tükenmişlik, bireysel düzeyde yaşanan olumsuz yaşantılardan kaynaklanan bir olgu olduğunu göstermiştir (Abacı vd., 2004, Aktaran; Yılmaz Toplu, 2012).

Tükenmişlik (Burnout) kavramı, ilk kez 1970'lerde Amerika'da ortaya çıkmış, şirketlerin müşteri hizmetlerinde yüz yüze çalışan insanların yaşadığı mesleki bunalımın karşılığı olarak kullanılmıştır. Bu kavramla ilgili ilk makale 1970'lerin ortalarında yayınlanmış ve 1970'lerin sonunda araştırılan yeni bir popüler kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Günümüzde fizyolojik, psikolojik gibi etkilerinin olduğu görülen tükenmişlik, o

yıllarda hem uygulayıcılar, hem de araştırmacılar tarafından sosyal bir problem olarak öngörülmüş ve incelenmiştir (Maslach, Schaufeli, Leiter, 2001).

Tükenmişlik kavramı, ilk kez 1974 yılında Herbert Freudenberger tarafından bilimsel açıdan tanımlanmıştır. Freudenberger, bir klinik psikolog olarak uzun yıllar örgütsel stres konusuyla ilgilenmiştir (Jackson, S., Schwab, R., & Schuler, R, 1986). Bu kavramlarla ilgilenen Freudenberger tükenmişliğin mesleki bir problem olduğunu keşfetmiş ve klinik tanımlamasını 1974-1975 yıllarında yapmıştır (Suran ve Sheridan, 1985, Aktaran; Türe, 2008). Freudenberger (1974) tükenmişliği tanımlarken; “başarısızlık yaşama, kişinin yıpranması, enerji ve güç kaybı veya isteklerin karşılanamaması sonucu bireyin içsel kaynaklarında tükenme olgusu” şeklinde ifade etmiştir (Sılığ, 2003, Aktaran; Türe, 2008)

Freudenberger ve Richelson’a göre tükenmişlik; çağımızın gereklerinin ve toplumsal yaşantısının bir ürünü, insanlığın yaşamına bir anlam kazandırma çabasının sonucu gelişen bir olgusal durumdur (Freudenberger ve Richelson, 1981, Aktaran; Türe, 2008).

Tükenmişliğin işlevsel olarak tanımını Maslach ve Jackson yapmıştır. Maslach ve Jackson (1981) tükenmişliği, “Fiziksel ve uzun süren yorgunluk hissi, çaresiz ve umutsuz olma duyguları, olumsuz benlik, işe yaramama düşüncesi, diğer insanlara karşı olumsuz tutumlar geliştirme ve fiziksel, duygusal ve zihinsel boyutları olan bir sendrom” olarak tanımlamışlardır (Özdemir, 2009).

Spanial ve Caputo (1979) ise tükenmişliği “ bireyin iş ve özel yaşantısındaki stres yaratan unsurlarla baş edebilme yeteneklerindeki yetersizlik” olarak tanımlamışlardır (Dworkin, 1986, Aktaran; Türe, 2008).

Tükenmişliği daha geniş bir çerçevede tanımlayan Cardinell “insanın orta yaşlarında ortaya çıkan fizyolojik, psikolojik ve duygusal yönden ciddi rahatsızlık belirtileri gösteren; orta yaş krizi” olarak tanımlamaktadır. Bu tanımlamaya baktığımızda akademik alanda yapılan araştırmalarda iş yaşamı, statü kazanma isteği ve toplumsal birden çok problemlerden dolayı otuz beş yaş ve ellili yaşlar arasında bunahıma girildiği görülmektedir (Cardinell 1981, Aktaran; Izgar, 2001).

Anderson ve Iwanicki’ e göre tükenmişlik bireyin iş hayatında kendini önemsiz hissetme duygusudur. Bireyin iş yaşamında çalışma, gayreti ne kadar çok olursa olsun kabul ve takdir bakımından yoksun olduğunu hissetmesidir (Farber, 1984).

Cherniss 1980 yılındaki makalesinde tükenmişliği, “insanın aşırı stres altında veya doyumsuzluk durumunda iş yaşamından soğuma biçiminde gösterdiği tepki” diye tanımlar. Cherniss, tükenmişlik duygusu ve belirtilerinin geçici yorgunluk, meslekte zorlanma veya işi

birakmaya neden olan durumlardan farklı olduğunu belirtmiştir (Çam, 1995, Aktaran; Yılmaz Toplu, 2012).

Tükenmişliğin kavramlaştırılmasına katkı olarak Pearlman ve Hartman'ın, 1982 yılında yapmış oldukları “çoklu kavramlaştırma”; şu tanımları içermektedir (Cordes ve Dougherty, 1993, Aktaran; Türe, 2008):

- Başarısızlık, yorgunluk ve duygusal yönden tükenme,
- Bireyin yaratıcılık becerisinde azalma veya kaybolma,
- İşe olan adanmışlık ve bağlılığın azalması,
- İş yaşamındaki tüm birey ve öğelere karşı yabancılaşma,
- Kronik stresten dolayı verilen olumsuz tepki,
- Bireyin iş yaşamındaki müşteri ve arkadaşlarına karşı sergilediği uygun olmayan davranışlar

Dworkin, tanımlamış olduğu tükenmişlik tanımına göre tükenmişlik, anlamsız, güçsüz, ilkesiz, soyutlanmış ve uzaklaşma gibi olumsuz olguları içinde barındıran bir kavramdır (Dworkin, 1986, Aktaran; Türe, 2008).

Dolan 1987 yılındaki yayınlamış olduğu makalesinde tükenmişlik kavramını, bireyin kişisel ve mesleki yaşamında ²⁸doyumsuzluk yaşamalarına neden olur. Tükenmişlik yaşayan kişi işe gitmede isteksizlik yaşar, yeteneklerinden ve hayatta işe yaramadığından şüphelenir, beklenmeyen davranışlar sergiler (Dolan 1987, Aktaran; Özdemir, 2009).

Pines ve Aranson, tükenmişlik kavramını; duygusal talep ve tepkiler gerektiren durumlara sürekli maruz kalmanın sonucunda bireyde fiziksel, zihinsel yönden tükenme durumu olarak tanımlamaktadır (Pines ve Aranson, 1988, Aktaran; Arı ve Bal, 2008).

Farber, 1991 yılında tükenmişlik kavramını; bireyin iş yaşamında otomasyon içinde mekanikleşmesi, aşırı ve yorucu çalışması, gereksiz sebeplerle veya iş yaşamındaki oluşan ciddi sorunlar sonucunda bireyde aşırı stresle tepkisel davranışlar sergilemesidir (Farber 1991, Aktaran; Yılmaz Toplu,2012).

Schaufeli ve Enzmann (1998) tükenmişlik kavramını; bireyin tükenme, iş yaşamında etkin olamadığı duygusu, motivasyon düşüklüğü, tutum ve davranışların olumsuz yönde gelişmesi olarak tanımlamışlardır. Bu tükenme durumunu yavaş yavaş ve uzun sürede geliştiğini, bireyin farkına varmadan da kalacağını, yanlış stratejilerle de tükenmişliğin devam edebileceğini belirtmişlerdir (Schaufeli ve Enzmann 1998, Aktaran: Golden, Piedmont, Ciarrocchi, Rodgeron, 2004).

¹ Dünya Sağlık Örgütü (1998) yayınlamış olduğu Dünya Sağlık Raporu'nda tükenmişlik olgusunu; bireyin fazla çalışması ile ortaya çıkan bir aşırı düzeydeki duygusal ve fiziksel yorgunluk ve bu yorgunluk sonucunda iş ve sosyal yaşamındaki sorumluluklarını yerine getirememesi durumu olarak tanımlamıştır. Tükenmişlik kavramının doğuşundan günümüze kadarki akademik çevrelerce yapılan tanımlamaları oldukça farklı bilimsel konuları içine alarak tanımlamaktadır. Bundan dolayı da tam bir tükenmişlik tanımı günümüzde de bulunmamaktadır. Bunun eksikliğini sebebine gelirsek, tükenmişlik; stres başta olmak üzere birden çok bileşenin iç içe olması ya da bir faktörün diğer olumsuzlukları domino etkisi gibi tetikleme sonucu, bu olumsuz durumun tanımlanma süreci ve sonucu kompleks ve giriftir bir yapıya bürünmesine sebebiyet vermektedir.

¹⁰ 2.2.2. Tükenmişlikle İlgili Kavramlar

2.2.2.1. Stres

Tükenmişlik olgusu, bireyde stres olgusunu yaşamaya başlaması bu olgunun bireyin üzerinde ki etkileri başladığında ortaya çıkan bir durum olduğu ve ikisi arasında güçlü bir etkileşme olduğu alanyazında ve yapılan araştırmalar sonucunda görülmektedir.

Bireyin iş ortamındaki yaşamış olduğu stres, günlük rutin bir olgu kabul edilirken, söz konusu talep ve stres sonucunda birey rahat bir çalışma ortamı bulamazsa, desteklenmezse kendini kanıtama fırsatı bulamaz. İşte bu durumun sonucunda birey uzun süreli stres yaşamaya başlar ve bu stres tükenmişliğe dönüşür (Çokluk, 1999).

Cherniss, tükenmişlik ve stres kavramları arasındaki güçlü ilişkiyi açığa çıkarmak için yapmış olduğu araştırmasında tükenmişliği ortaya çıkaran stres kaynaklarını belirtmiştir. Bunlar; bürokratik kanallardan kaynaklanan engeller, bireyin mesleki rolünü yerine getirememesi, sosyal yaşam ve arkadaşlık ilişkilerinin yetersiz olması, iş yaşamında ki yeterlilik düzeyi ve hizmet alanındaki hizmet alan bireylerle yaşanan problemlerdir (Bayrak, 2014). Alanyazında ⁷⁰ stresin üç aşaması vardır. Bunlar; alarm, direniş ve tükenmedir.

Alarm döneminde birey iş yaşamından ya da sosyal yaşamından gelen herhangi bir dış uyarı stres yapıcı olarak algılar. Bedensel, ruhsal ve duygusal yönden zorlandığını hisseden birey, bu uyarıya mücadele ederek veya uyarıdan kaçarak stresin olmadığı uyum düzenine dönmek ister. Bireyin stresin olumsuz etkilerine karşı çıktığı bu direniş dönemi sonrasında, problem yaratan stresle başa çıkılarak bireyin genel uyum düzeyine dönmesi ile direniş aşaması biter. Ancak, stres yaratan uyarı çok şiddetli, birey direniş aşamasında uyarıdan

kaçamıyor veya başa çıkamıyorsa, birey uzun bir süre stres altında kalmışsa tükenme evresi ortaya çıkar (Arı ve Bal, 2008).

İlgili alan incelendiğinde birbirine karıştırılan stres ve tükenmişlik kavramları birbirleri ile sıkı bir ilişki içinde olsalar da aynı durumu ifade etmemektedirler. Selye, stresin insan üzerindeki etkilerinde hem olumlu hem de olumsuz tarafları olabileceğini ancak tükenmişlik içinse sadece ve sadece olumsuz yönünün olduğunu belirtmiştir (Selye, 1976, Aktaran; Türe, 2008). ⁹⁴ Milne, Burdet ve Beckett' e göre (1986) stres, bireyin mücadele etmesine zemin hazırlayan ve kaynaklarını tüketen herhangi bir faktör olarak karşımıza çıkar ancak süreklilik ve yoğunluk uzun sürerse bireyde anksiyete, depresyon gibi psikoz ve fiziksel, duygusal veya ruhsal sorunlar ortaya çıkararak tükenmişlik baş gösterir (Milne, Burdet ve Beckett, 1986, Aktaran; Baysal, 1995).

Stres ile tükenmişlik çok yakın ilişki içinde olsa da aslında başka tanımlamalara sahip olan iki kavramdır. Ancak tükenmişliğin tanımlamalarından ve stres ile ilişkisine bakılarak uzun süreli stres ile baş başa kalan ve çözüm yolları bulamayan ve bu olumsuz durumu çözemeyen bireylerde, bu olumsuz durum artık tükenmişlik olgusunun yaşanmaya başladığını göstermektedir

Levinson' e göre (1996) tükenmişlik, insanların kendilerini çaresiz, umutsuz, dört duvar arasında kapana kısılmış hissetmelerine sebep olmakta, stresin yaratmış olduğu olumsuzluktan çok daha fazla ve yoğun şekilde olumsuz bir durumu ortaya çıkarmaktadır (Levinson, 1996, Aktaran; Tuğrul ve Çelik, 2002).

2.2.3. Tükenmişlik Nedenleri

Tükenmişliğe neden olan etmenler başta kişinin yaşamına dair idealleriyle ilgilidir. Bireyin yaşamdan ⁵⁴ beklentileri olabileceklerin çok fazla üzerinde ise ve beklentilerine ulaşmak için ısrarı ve istekliliği de çok fazla ise, bireyin huzursuzluk, sıkıntı, iç dünyasında çatışma dönemlerine girmesi yakın zamanda gerçekleşecektir. Bu dönemin sonunda kaçınılmaz olarak bireyde tükenme, yaşam enerjisinde, motivasyonunda ve iş yaşamındaki yeteneklerinde tükenme yaşamaya başlayacaktır. Tümkaya (1996), diğer bir araştırmasında tükenmenin nedenlerini, insanların yaşamdan beklentileriyle ilişkili olduğunu belirtmekte ve tükenmişliğin; gerçek dışı veya olabileceklerin çok üstünde beklentilerle şu anki şartlardan doğan gerçekliğin arasındaki uyumsuzluğun çok fazla olmasından kaynaklanan bir durum olduğunu ifade etmiştir. Yaşamında iş yaşamını her şeyin önünde tutan, kendilerini işi ile bütünleştiren kısacası iş kolik bireylerin daha fazla ve hızlı bir şekilde tükenme ile karşı karşıya kaldıklarını belirtmiştir. Bireyin tükenmişlik yaşama düzeyi veya sıklığı bireyin kendi

kişilik özellikleri ile beraber yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, tecrübe gibi demografik değişkenlerden ya da iş yaşamı ile ilgili çalışma saatleri, işten aldığı doyum, hizmet şekli, yönetici gibi koşullarla da değişebilmektedir.

Tükenmişliği etkileyen demografik özelliklere bakıldığında; yapılan çalışmalarda tükenmişlik düzeyi ile yaş arasında yakın bir ilişki görülmektedir. Tükenmişliğin özellikle genç yaşta kişiler arasında, orta ve üstü yaşta olanlara oranla daha fazla görüldüğü ifade edilmektedir. Bu tespite göre yaşın etkisiyle orta yaş ve üstü çalışanların tecrübe, olgun, dengeli olup tükenmişliğe karşı daha dirençli oldukları görülmüştür (Tümekaya, 1996). Diğer bir demografik değişken olan cinsiyet faktöründe ise; cinsiyetin tükenmişliğe etkisi konusunda farklı görüş ve tespitler vardır. Alanyazın incelendiğinde bazı araştırmalarda erkeklerin bazı araştırmalarda ise kadınların daha yoğun tükenmişlik yaşadıkları görülmektedir (Örmen, 1992, Aktaran; Oruç, 2007). Bazı araştırmalarda ise cinsiyet faktörünün tükenmişliği etkilemediği görülmektedir (Yıldız Kırılmaz, Çelen, Sarp, 2003).

Maslach ve Jacksona göre tükenmişlik iş yaşamındaki stresin bir çeşidi olduğu düşünüldüğünde, nedenlerin birçoğunun iş yaşamından kaynaklanması gerekmektedir. Özellikle müşteri memnuniyeti odaklı işyerlerinde tükenmişlik nedenleri ve yoğunluğu daha fazla olmaktadır. Müşteri ile ilişkinin, memnuniyetin oranı arttıkça, tükenmişliğin ortaya çıkma olasılığı da artar. Ayrıca Maslach ve Jackson'a göre müşteri ilişkisinin veya memnun etmenin doğası gereği iş yükü bireyde moral bozucu, sinirlendirici ya da zor olduğunda tükenmişlik yoğunluğu da daha büyük olacaktır (Maslach, 1986).

Edelwich (1980)'e göre, yapılan araştırmalarda, araştırmacılar dikkatlerinin çoğunu tükenmişliğin nedenlerinde durumsal ve iş yaşamındaki oluşumlara yönlendirirken, kişisel faktörlerin de tükenmişliği etkilediğini gösteren araştırmalar yapılmıştır. Bu nedenlerin başlıca olanı olarak bireyin yaşamındaki mesleki ve kişisel başarı hakkında beklentileridir. Bireyin mesleki ve kişisel başarı hakkındaki gelecekteki plan ve beklentileri, gerçekliklerden ne kadar uzaksa tükenmişliğin ortaya çıkması o kadar hızlı ve yoğun olacaktır (Edelwich, 1980, Aktaran; Maslach, 1986). Holden (1998), tükenmişlik nedeni de olan zararlı iş stresinin on adet nedenini saptamış olup şu şekilde belirtmiştir:

- Stresle mücadele de biçimsel bir yöntemin olmayışı,
- Tutarsız ve yönetimsel düzeyi düşük yönetim şekli,
- Zayıf yönetim iletişimi,
- Zayıf yönetim/meslektaş arası ilişkiler,
- Strese karşı takınılan fayda vermeyen yaklaşım şekilleri,

- Planlanmamış amaçlar ve hedefler,
- İş yerinde küçümsenme ve takdir edilmeme hissi,
- Çalışana yetersiz şekilde verilen danışmanlık,
- Gerçekçi olmayan ve planlanmadan verilen iş yükleri,
- Zayıf ve plansız zaman yönetimi,

(Özdemir, 2009).

Tükenmişliğin nedenlerini kişisel ve çevresel nedenler olmak üzere iki gruba ayırmak daha uygun görülmektedir (Barutçu ve Serinkan, 2008).

2.2.3.1. ¹⁵ Kişisel Nedenler

- Yaş,
- Evlilik,
- Çocuk sayısı,
- Eğitim,
- İşine adanmışlık, aşırı bağlılık ya da iş koliklik,
- Bireydeki kişisel beklentiler,
- Motivasyon,
- Bireyin kişilik özelliklerinden birisi olan çabuk pes etmeme,
- Bireyin yaşamındaki olayların etkileri,

2.2.3.2. ¹⁵ Çevresel Nedenler

- İşin niteliği ve şekli,
- Haftalık çalışma saatleri,
- Kurumun tüm özellikleri,
- İşin ağırlığı, yükü,
- Hizmet verdiği kişilerin doğrudan bakımıyla geçirilen zamanın miktarı,
- Hizmet verilen kişilerden kaynaklanan problemlerin zorluğu ve fazlalığı,
- İşin bireyde yarattığı gerilim,
- Yönetim ve işyeri arkadaşlarından desteğin düşük olması,
- Meslek alanında ilerleme fırsatlarının olmaması
- İşyerindeki rol belirsizliği,
- Örgütsel desteğin olmayışı,
- Ödüllendirici olmayan yönetim şekli ve iş koşulları,

- Çalışma şekli,
- Örgütsel ortamda veya performans düzeyinde başarının ne olduğunun net olmayışı,
- İşyerindeki ikili ilişkiler,
- Çalışanların toplanma sıklığı,
- Molaların olup olmaması,
- Hizmet verilen kişilerle doğrudan yüz yüze ilgilenilip ilgilenilmemesi,
- Yönetimsel işlerle geçirilen zamanın miktarı,
- Yönetim baskısı,
- Yetersiz kalan ücretler,
- Aşırı olan bürokratik veya kırtasiye işleri,
- Yetersiz alınan hizmet içi eğitim,
- Önemli kararlara katılamama veya katılmama,
- Çalışanların ihtiyaçlarının karşılanmaması,
- Ulaşımın zorluğu ve geçirilen zamanın çok olması,
- Toplumsal cinsiyet ve roller,
- Uygulanan liderlik, yönetim tarzı,
- İşyerindeki yetersiz araç-gereç,
- Açık ve net olmayan kurumsal teşkilat yapısı, hiyerarşi,

Yukarıda sayılan hiçbir neden, tükenmişliği ortaya çıkaran tek bir sebep olarak görülmemelidir. Çoğunlukla bu nedenlerin çoğu tükenmişlik yaşayan bireylerde görülmektedir. Ancak bazı nedenleri birey daha fazla ve yoğun şekilde yaşamaya başlamış ise tükenmişlik sinsice ortaya çıkmaya başlamıştır. Demografik değişkenlerin tükenmişliği anlamlı düzeyde etkilemesi yönünde olumlu ve olumsuz görüşler mevcuttur. Ancak ilgili alanyazını incelediğimiz zaman demografik değişkenlerin sadece ve sadece tek başına bir etkileme düzeylerinden çok yukarıda saydığımız ve diğer etkenlerin de etkisi ile etkilemenin gerçekleştiği ya da anlamlı düzeyde bir etkilemenin yaşanmadığı görülmektedir.

2.2.4. Tükenmişliğin Belirtileri

Tükenmişlik, birden çok belirtisi olan bir sendromdur. Bu belirtiler, girift bir şekil alarak karmaşık bir hale gelmekte ve bu hale gelene kadar kendisini hissettirmemektedir. Bunun bedeli ise, birey için gittikçe artan bir şekilde fizyolojik sıkıntılar, iş yaşamındaki tutarsızlıklar ve duygusal çöküntü gibi çeşitli olumsuz durumlar olmaktadır (Çam1992, Aktaran: Özcan, 2008).

4 Maslach ve Jackson yaptıkları araştırmalara dayanarak, tükendişliğe eğilimi olan kişilerde üç ana belirti gözlemişlerdir (Özcan, 2008).

- 4 • Kendini psikolojik olarak işe vermede yetersizlik (Duygusal Tükendişme),
- Hizmet verilen kişilere karşı tutarsız olma ve olumsuz duygular besleme (Duyarsızlaşma),
- Kişinin kendini ve yaptığı işi olumsuz bir biçimde değerlendirmesi (Kişisel Başarı Eksikliği)

1 Tükendişlik, bireyin verdiği hizmetin niteliğinde ve niceliğinde tutarsızlık ve bozulmaya yol açmakta, hizmeti veren bireylerin yaşamını ve sağlığını da olumsuz yönde etkilemektedir. Tükendişliğin belirtileri nedir amaçlı araştırmalarda, çok çeşitli alanlardan belirtilerin olduğu görülmektedir. Tükendişlik sendromu fiziksel, psikolojik, duygusal ve davranışsal belirtiler göstermekte olup tükendişliğin belirtileri üç başlık altında toplanmıştır (Baysal, 1995).

2.2.4.1. Fiziksel Belirtiler

- Yorgunluk ve bitkinlik hissetme
- Sık sık baş ağrısı yaşaması
- Uykusuzluk
- Solunum güçlüğü yaşaması
- Uyuşukluk
- Kilo kaybı
- Genel olarak görülen ağrı ve sızılar
- Yüksek kolesterol
- Kalp rahatsızlıkları
- Sıkça görülen soğuk algınlığı veya gripler
- Sindirim sistemi bozuklukları
- Hastalıklara karşı bağışıklığın azalması
- Zihinsel yönden hafıza problemleri

2.2.4.2. Davranışsal Belirtiler

- Hızlı öfkelenme
- İşe gitmede isteksizlik hatta gitmeme veya nefret etme
- Birçok durum karşısında şüphe ve endişe duyma

- Alınan olma, takdir edilmediğini düşünme
- Alkol ve ilaç kullanma
- Öz-saygısının ve öz-güvenin azalması
- Yakın çevresindekilerle sorunlar yaşama
- Kendisini izole etme, uzaklaşma, içe kapanma
- Teslimiyet ve suçluluk duyguları
- İsteğin kırılması, çaresizlik duygusu, kolay ağlama, yoğunlaşma güçlüğü çekme
- Unutma, hareketli olmayan bir yaşam
- Bireyin zihinsel uğraşı içinde olması
- Örgütlemeye yapamaması
- İşyerinde rol çatışması yaşaması
- İş yaşamında kişilere karşı fazla güven veya kaçınma duyguları yaşaması
- Kuruma yönelik ilginin azalması
- Sürekli bazı işleri, durumları erteleme ya da sürüncemede bırakma
- Başarısızlık düşüncesi veya hissi
- Yansıtma
- Çalışmaya yönelmede isteksizlik
- Arkadaşlarla iş konusunda tartışma ortamından kaçınma, alaycı veya suçlayıcı olma.

2.2.4.3. Psikolojik-Duygusal Belirtiler

- Aile ile yaşadığı sorunlar
- Uyku düzeninin bozulması
- Depresyon yaşama
- Psikolojik rahatsızlıklar
- Hayal kırıklığı yaşama
- Umutsuzluk hissi
- Yabancılaşma
- İç sıkıntısı veya depresyon
- Özgüven azalması
- Alınganlık
- İlgisizlik
- Endişe duyma

İwanicki, tükenmişlikle ilgili belirtileri derecelendirmeye göre sınıflandırmış, her derece kademesinde farklı davranışların gözlenebileceğini belirtmiştir. Buna göre tükenmişlik, hafif, orta ve şiddetli olarak üç grupta derecelenmekte ve ortaya çıkan davranışlar şu şekilde sıralanmaktadır:

Hafif (birinci) Derecede Tükenme Gösterenler: Kısa süren sinirlenme, alınganlık ve bitkinlik hissi, endişe duyma ve sonuç alınamayacak çabalarda bulunma.

Orta (ikinci) Derecede Tükenme Gösterenler: Hafif derecede tükenme belirtileri gösterirler ancak en az iki haftada bir veya daha sık görülür.

Şiddetli (üçüncü) Derecede Tükenme Gösterenler: Fizyolojik rahatsızlıklar, ülser, kronik olan ağrı ve migren gibi sorunlar bildirirler. Aile içindeki sorunlar biçiminde ortaya çıkan belirtiler de ise; nedensiz olarak evde bulunmama veya gelmeme, evdeki eşine ve çocuklarına karşı görevlerini ihmal etme, cinsel fonksiyonlarında anormallikler, ailenin diğer üyeleri tarafından dışlanmış hissi olarak ifade edilebilir (İwanicki, 1983, Aktaran: Vızlı, 2005).

2.2.5. Tükenmişliğin Evreleri

Tükenmişlik evreleri dört tanedir. Bu evreler tükenmeyi anlamamızı kolaylaştırmaktadır. Tükenme bireyin bir evreden diğer evreye geçtiği kesikli bir zaman değil, sürekliliği olan bir olgudur (Bayrak, 2014). Bu evreler:

- **Şevk ve Coşku Evresi:** Bu evrede, birey aşırı bir umutlu olma hali, enerjik bir yaşam ve gerçekçiliği aşan mesleki beklentiler içindedir. Birey, kendini adanmış olduğu mesleğe, uykusuzluğa, kendisine veya çevresine zaman ayıramayışına rağmen uyum sağlama çabası içindedir
- **Durağanlaşma Evresi:** Bu evrede bireyin motivasyon ve umutluluk halinde bir azalma meydana gelir. Kendisini adanmış olduğu mesleğini yaparken karşılaştığı güçlüklerden, zorluklar ve görmezlikten geldiği ortam şartlarından artık rahatsız olmaya başlamıştır. Sorgulamaya başladığı şey "işten başka bir şey yapmıyor olmak"tır. Çünkü adanmış olduğu mesleği artık bireyin birey ve toplumsal var oluşunu tamamen doldurmamaktadır.
- **Engellenme Evresi:** İnsanlara yardım ve hizmet etmek için kendisini mesleğine adanmış birey, insanları, sistemi, mesleğinin olumsuz yanlarını ve çalışma koşullarını değiştirememenin stresi altına girer ve değiştirmenin ne kadar zor olduğunu anlar. Birey hiç karşılaşmadığı kadar yoğun bir engellenmişlik duygusu yaşamaya başlar.

- Umursamazlık Evresi: Bu evrede, birey duygusal yönden kopma, yoğun ve derin bir şekilde umutsuzluk yaşamaktadır. Kendisini adamış olduğu mesleği artık onun için ekonomik ve sosyal güvence için devam etmektedir. Bu evrede olan birey artık iş yaşamındaki karşı tutarsız ve soğuk, hizmet verdiği insanlara karşı kaba ve aşağılayıcı tutumlar içinde olacaktır. İş yaşamından uzaklaşmaya çalışacak ancak psikolojisindeki tahammülsüzlük ve olumsuz davranışların artması ile insanlardan da uzaklaşacak olan bireyde kötümserlik ve olumsuzluk içeren duygular hâkim olmaya başlayacaktır (Kayabaşı, 2008).

Tükenmişlik öncesinde bireyde aşırı bir iyi hal, gayretlilik halinde iken zamanla sorunlar ortadan kalkmadığı için durağanlaşma, daha sonra bireyin sorunları halletmek isteme durumundaki toplumdaki, iş çevresinden ve inandığı kişilerden gelen olumsuzluklar sonucu engellenme duygusu ve sonunda artık etrafındakileri inandıramaması sonucu değişimin imkânsızlığına inanması ve umursamazlık olgusuna geçiş olmaktadır. Görüldüğü gibi bu dönemlerden geçiş hızlı bir şekilde değil yavaş yavaş ve sinsice olmakta, birey bu süreci fark edememektedir.

2.2.6. Tükenmişliğin Sonuçları

Tükenmişliğin etkileri ve sonuçlarına baktığımızda ilgili alanyazında bireyde fizyolojik, duygusal, ruhsal ve bilişsel yönlerden etkilediği ve iç içe olduğu görülmektedir. Fizyolojik veya fiziksel yetersizlik ile çaresizlik ve yardım alamama duygularını içeren duygusal tükenme, yaşamındaki kişilere karşı olumsuz tutumlarla ortaya çıkmaktadır. Fiziksel yetersizlikler depresyon, anksiyete ile birleşerek duygusal, ruhsal ve bilişsel tükenmeye doğru bireyi götürmektedir (Hock, 1988, Aktaran; Tümkaya, 1996).

Tükenmişliğin etkisi, bireyde bilişsel sosyal duygusal vb. çok geniş bir alanda kendini göstermektedir. Birçok meslek sahibi tükenmişlik nedeniyle mesleklerinde sorun yaşamakta, istifa etmekte veya erken bir şekilde emekli olma gayretindedirler. Ayrıca bireyde yaşamındaki ikili ilişkiler kurduğu kişilerle ve aile ilişkilerinde olumsuz etkiler yaratabilir ve yaşama karşı negatif tutumlar geliştirmesine sebep olabilir (Iacovides, A., Fountoulakis, K., Kaprinis, S., Kaprinis, G., 2003).

Fiziksel yönden etkilerine bakacak olursak tükenmişlik içindeki bireyde bu durumdan kurtulmak ya da geçici bir rahatlama sağlamak için zararlı alışkanlıklara yol açması da bir etkidir. Sorunları aşmak veya unutmak isteyen birey, sigara, içki ya da anti depresan, sakinleştirici ilaç gibi vücut için zararlı ya da ağır olan maddelerin kullanımını arttırmakta ve zamanla bağımlı hale gelmesini sağlamaktadır. Tükenmişlik yaşayan bireylerin çok fazla

karmaşık duygular yaşadığı, tutarlılığı olmayan birçok davranış bozukluğu gösterdikleri gözlenmiştir (Izgar, 2001).

Tükenmişliğin sonucu olarak ortaya çıkan önemli sonuçlardan bazıları şunlardır:

2.2.6.1. Stres belirtileri

Stres fiziki, psikolojik, kültürel ve toplumsal yaşamdaki etkenlerin organizmada oluşturduğu rahatsızlık verici durumdur. Tükenmişlik de bu rahatsızlık verici duruma karşı gösterdiği fizyolojik, duygusal tepkilerdir. Depresyon, motivasyon eksikliği ve yaşamdan tatmin olmama gibi subjektif ve fiziksel, ruhsal tepkiler yanında, dikkat eksikliği, kararsızlık yaşama, unutkanlık, eleştirilere karşı aşırı tepkisellik gibi duygusal tepkiler de göstermektedir. Bunu yanında iş yaşamındaki kurallara karşı tutarsızlık, verimli çalışamama, iş yaşamındaki kişilerle sürekli olumsuz davranışlar geliştirme, göreve zamanında gelmeme gibi toplumsal yaşamdan gelen rahatsız edici etkenlere karşı da örgütsel tepkiler ortaya çıkmaktadır (Izgar, 2001).

2.2.6.2. İş hayatına etkileri

Maslach, tükenmişliğin etkisinin en çok bireyin iş yaşamında görüldüğünü belirtmişlerdir. Bireyin iş yaşamında motivasyon ve verimliliğin olumsuz etkilenmesi sonucu iş performansında düşme olarak kendisini gösterir. Bu durumun sonucunda bireyde, isteklendirme düşer, sinirli ve itici davranışlar sergilemeye başlarlar (Maslach, 1982, Aktaran; Yılmaz Toplu, 2012).

2.2.6.3. Kararsızlık

Kararsızlık, iş yaşamında ve sosyal hayatında her durumu kendine dert etme ve içsel mücadele şeklinde kendini gösterir. İçsel mücadele bireyde endişe ve üzüntünün ortaya çıkmasına sebebiyet verir. Kişinin kendisine yeterince güvenmemesi kendisini yetersiz hissetmesine ve yaşamındaki olaylara karşı güvensizce hareket etmesine neden olur (Yılmaz Toplu, 2012).

2.2.6.4. Yorgunluk belirtileri

Yorgunluk fizyolojik ve bilişsel olarak kendini göstermektedir. Yorgunluk bireyde performans düşüklüğü olarak başlamakta daha sonra aşırı yorgunluk, sinirlilik, zihinsel yorgunluk veya zihin durması hissi gibi fizyolojik sonuçlara yol açacaktır. Bu fizyolojik

sorunları yaşayan birey yoğun bir kaygı yaşayarak sağlıklı kararlar alamaz, tutarsız davranışlar sergiler ve iş yaşamından zevk alamaz (Yılmaz Toplu, 2012).

2.2.6.5. Davranış bozuklukları

Bireyin yaşamındaki yüksek düzeyde yaşadığı duygusal tükenme kişinin amaçlarına ulaşmasını engellemektedir. Erişilmek istenen statü veya yaşamdaki amacın, arzunun gerçekleşmemesi sonucu ortaya çıkan ruhsal, bilişsel durumlar iş yaşamında ve sosyal hayatında kişiler arası anlaşmazlıklara yol açarak çatışmalar yaşamasına ve iş yaşamında olumsuz davranışlara sebebiyet verir. Birey psikolojik yönden yaşamış olduğu tatminsizlik ve çatışmalar sonucu davranış bozuklukları göstermeye başlar (Yılmaz Toplu, 2012).

2.2.7. Tükenmişlik Modelleri

Tükenmişlik ile ilgili araştırma yapan araştırmacılar tükenmişliğin birden çok nedeni, insanların kişilik özellikleri, stresle mücadele ve dayanma güçlerindeki farklılıkları, davranışlardaki farklılıkları ve birden çok sebep sonuç ilişkilerinden dolayı tükenmişlikle ilgili farklı görüşler ve kuramlar ortaya atmışlardır.

2.2.7.1. Rotter'm Denetim Odağı Modeli

Tükenmişlik kavramı ile ilgili ilk ve temel kuram Julian Rotter'in denetim odağı (Locus of control) kuramıdır (Seidman ve Zager, 1986, Aktaran; Yüksel, 2009). Rotter (1966), denetim odağı inanç modelini, bireylerin geçmiş yaşantılarındaki pekiştirici olaylara dayalı olarak oluşan davranışlarının sonuçlarını ya kendi kontrollerine ya da kendi dışındaki kontrol mekanizmalarına (şans, kader, tanrı vb.) bağlamaları ile oluşan bir model olarak tanımlamıştır. Rotter, bireylerin yaşamlarında etkisi olan deneyimlerin dış uyarıcılar ve pekiştiricilerle bireylerin davranışlarında etkisi olduğunu belirtmiştir. Öğretmenlerdeki tükenmişliği inceleyen araştırmacılar, denetim odağının alt bileşenlerinden dışsal denetim odağı ile öğretmenlerdeki tükenmişlik arasında yüksek bir korelasyon bulmuşlar, dışsal denetim odağı bileşenine göre davranışlarını şekillendiren öğretmenlerin yüksek düzeyde stres ve tükenmişlik yaşadıklarını bulmuşlardır (Rotter, 1966, Aktaran; Tümkiye, 2001).

2.2.7.2. Freudenberger' in Tükenmişlikle İlgili Görüşleri

"Tükenmişlik" kavramını alanyazına kazandıran Freudenberger (1974)'in "Journal of Social Issues" dergisinde yayınlanan makalesi ile kendi kuramını da ortaya atmıştır.

Freudenberger' e göre tükenmişlik; bireyin aşırı istekler karşısında enerji ve güç kaynaklarındaki başarısızlık ve kendini yetersiz hissetme duygularının toplamıdır. Tükenme bireyin yaşamındaki başarısızlık, yıpranma enerji kaybı ile kendisini gösteren bireyin iş yaşamında stres ve diğer faktörler sonucunda çalışamaz duruma gelip hizmet veremediği zamanı gösterir (Örmen, 1992, Aktaran; Oruç, 2007).

2.2.7.3. Maslach' ın Tükenmişlikle İlgili Görüşleri

Maslach modeline göre tükenmişliğin, duygusal yönden tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı duygusunun azalması alanlarından oluşan üç boyutu bulunmaktadır. Bu üç boyutlu tükenmişliği ölçebilmek için 22 maddeden oluşan "Maslach Tükenmişlik Ölçeği" Maslach tarafından geliştirilmiştir. Bu üç boyutla ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır.

1.Alt Boyut

Duygusal Tükenme

Bu boyut bireyin iş yaşamında, aşırı yüklenilmesi ve tükenmiş olması olarak tanımlanmaktadır. Bu boyut daha çok insanlarla birebir ilişkisinin olduğu mesleki alanlardaki çalışanlarda görülmektedir. Duygusal tükenme, Maslach' a göre ilk evre, önemli bir boyuttur. İş yaşamında yoğun bir çalışma temposu içinde bulunan birey, duygusal açıdan kendini zorlamakta ise diğer insanların hizmet ve duygusal yönden talepleri altında ezilmekte, bu duruma tepki olarak bireyde duygusal tükenme oluşmaktadır (Maslach ve Jackson, 1981).

2.Alt Boyut

Duyarsızlaşma

Kişinin iş yaşamında hizmet verdiklerine karşı veya bakım, eğitim gibi alanlarda hizmet verilenlere karşı, duygusal tükenme yaşadığı için bu kişilere ve iş arkadaşlarına karşı sergilediği tutum ve davranışlardır. Bu davranış katı, tutarsız, soğuk ve ilgisiz şekillerde kendini somutlaştırmaktadır. Duygusal tükenme evresinde olan birey duyarsızlaşmayı bu stres dolu ortamda bir kaçış yolu olarak kullanmaktadır. İş yaşamındaki hizmet verdiği kişiler ve iş arkadaşlarına karşı ilişkilerini en az düzeye indirir (Maslach ve Jackson, 1981).

Maslach' a göre tükenmişliğin bu üç boyutundan duyarsızlaşma alt boyutu birey için problemlili bir boyut olarak görülmektedir. Duyarsızlaşma evresi, Maslach tarafından bireyin hizmet verdiği kişilere ve iş yaşamındaki arkadaşlarına karşı, bireyin uzaklaşmış, katı, tutarsız ve insancıl olmayan bir yanıt olarak tanımlanmıştır. Bu olumsuz düşünce ve davranışların

artmasıyla bireyde, diğerlerinin gereksinim ve isteklerine aldırış etmeyen, duygularına aldırılmayan olumsuzluklar gelişmektedir (Başören, 2005).

3.Alt Boyut:

Kişisel Başarı

Kişisel başarı; bireyin iş yaşamında yaşanan sorunun üstesinden başarı ile gelmesi sonucu kendisini yeterli bulması olarak tanımlanmaktadır. Maslach ise kişisel başarısızlık evresini ise, bireyin iş yaşamında kendisini yetersiz görmesi ve başarısız olarak algılamasıdır. Diğer evreleri yaşayan birey artık diğer insanlar hakkında olumsuz düşünceler geliştirmektedir. Bunun sonucunda birey, kendisi hakkında da başarısız olduğunu düşünmekte ve olumsuz düşünceler geliştirmektedir. Bireyin, suçluluk, iş yerinde sevilme ve başarısız olduğuna dair olumsuz duyguları, bireyin depresyona girmesine de neden olabilmektedir (Maslach ve Jackson, 1981).

Maslach, tükenmişliği üç bileşenli bir sendrom olarak kavramlaştırarak bunu üç düzeyli bir sıralama ile ifade etmiştir (Beemsterboer ve Baum, 1984, Aktaran; Şanlı, 2006). Bunlar;

1. Bireyde fiziksel yorgunluk ve bitkinlik hissi,
2. Bireyin iş ve iş arkadaşları ile hizmet verdiği kişilerden soğuması,
3. Bireyin kendinden şüphelenmesi veya şüphelenmeye varan ruhsal yorgunluk ve bunalım.

2.2.7.4. Perlman ve Hartman'ın Tükenmişlikle İlgili Görüşleri

Perlman ve Hartman (1982)'a göre tükenmişlik: Bireyin kronik duygusal stres karşısında göstermiş olduğu üç adet bileşeni olan bir yanıtıdır. Bunlar davranış boyutunda ortaya çıkan reaksiyonlar olarak;

1. Duygusal ve fiziksel yönden tükenme,
2. Bireyin iş yaşamındaki düşük iş üretimi
3. İş yaşamı veya toplum içinde başkalarına karşı duyarsızlaşma reaksiyonlarıdır (Sılığ, 2003, Aktaran; Türe, 2008).

Bu yaklaşıma göre, kişideki bireysel özellikler, kişilik yapısı ve sosyal çevrenin yapısı, tükenmenin bireydeki etkisinde ve algılanmasında önemli olduğunu belirtmektedir. Stres olgusunu etkin ve etkin olmayan başa çıkma yöntemleri etkilemektedir. Yaklaşımın sıralı dört aşaması bulunmaktadır (Şanlı, 2006).

1.Durum: Olumsuz durumun strese götürme derecesi

Bireyde hangi durumun, olgunun stres yarattığını gösteren ilk aşamadır. Stresin oluşumunda iki temel durum vardır. Birinci durum bireyin kişilik özellikleri, beceri ve yetenekleri, algısal ve gerçek bütünsellikteki organize istekleri karşılayamaz durumda olabilir. İkinci durum ise bireyin iş hayatındaki yaşam şekli, yaşamındaki istekleri, ihtiyaçları ve değerleri ile paralellik göstermeyebilir.

2.Durum: Olumsuz durumdan ortaya çıkan algılama stres düzeyi

Bireyin algıladığı stresin düzeyini göstermek amaçlıdır. Bireyin yaşamındaki strese yol açan birçok durum ve olgunun, bireyde stres oluşturması ya da bireyin stres altında olduğunu hissetmesi, algılaması ile sonuçlanmaktadır.

3. Durum: Olumsuz durum karşısında strese verilen tepki

Bu aşama strese karşı verilen tepki düzeyidir. Strese karşı verilen üç temel tepki vardır. Bunlar fizyolojik, bilişsel ve davranışsal tepkilerdir. Bireyin stresi algılama şekli ve diğer değişkenlerin bireydeki yoğunluğuna göre hangi durumun ortaya çıkacağını belirlemektedir

4.Durum: Olumsuz durum karşısında strese verilen tepkinin sonucu

Bu aşamada bireyde tükenmişlik, kronik olarak oluşan duygusal stresin yaşanması ile ortaya çıkmaktadır (Şanlı,2006).

2.2.7.5. Meier'in Tükenmişlikle İlgili Görüşleri

Meier' in (1983) kuramı, Bandura' nın (1977) kuramını temel almış tükenmişlik alanında farklı boyutların olduğu bir yaklaşım ortaya koymaktadır. Tükenmişlik, bireylerin iş yaşamlarından anlamlı bir pekiştireç beklentisi, kontrol düzeyi olan yaşantı veya kişide bireysel yeterliliğin olmamasından dolayı, ödüllerin küçük olma beklentisi ve cezaların büyük olma beklentisinden kaynaklanan bir durumdur (Basören, 2005). Bu kuramda tükenmişlik bireyin iş yaşamındaki deneyimlerin tekrar etmesi ile sonuçlanan olumsuz bir durum olarak düşünülmüş ve üç aşamada açıklanmıştır:

1. Bireyin iş yaşamında olumlu pekiştireç beklentisinin düşük, ceza beklentisinin yüksek düzeyde olması.
2. İş yaşamındaki var olan pekiştireçleri kontrol edebilme isteği ve beklentisinin yüksek düzeyde olması.

3. Kontrol altında tutmak istediği pekiştireçler için göstermesi gereken davranışlarda öz yeterlilik beklentisinin düşük olması.

İş yaşamındaki bu şekilde düşük seviyelerde beklenti içinde olan bireyler sıklıkla korku ve anksiyete gibi olumsuz duygular ve psikolojik rahatsızlıklar yaşamaktadırlar.

Bu yaklaşımın dört boyutu bulunmaktadır (Çavuşoğlu, 2005). Bunlar:

1. Pekiştirme Beklentileri

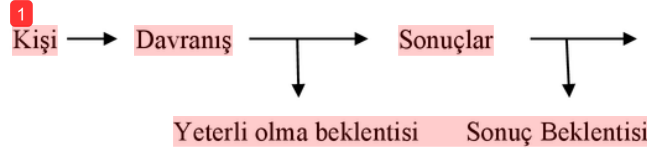
Bireyin iş yaşamındaki gizli veya açık olarak beklenti ve amaçlarını karşılaması ya da karşılamaması ile ilişkilidir. Bireyin iş yaşamının sonucunda bireyden bireye değişen iş yaşamına yüklemiş olduğu değer ve anlamdır. Mesela iş yaşamında öğretmenlik yapan bir birey sürekli soru soran, araştıran öğrencilerle çalışmaktan haz alırken, başka bir öğretmen anlattıklarını dinleyen sessiz öğrencilerden haz duygusu almaktadır. Farklı şekillerde haz (doyum) sağlayan bu bireyler istek ve beklentileri dışında şartlarda çalıştıklarında ise tam tersi olan doyumsuzluk yaşayabilirler.

2. Sonuç Beklentileri

Belli sonuçlara yol açacak davranışların bireyde oluşan düşünceler ve betimlemeleridir. Sonuç beklentileri, birey için hangi davranışların istenen ya da istenmeyen sonuçları elde etmede gerekli olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin; iş yaşamında öğretmenlik mesleği yapan bireyin “Öğrenciler bu konuyu öğrenemezler” şeklindeki beklenti ve düşüncesini destekleyen davranış ve yaşantılar nedeniyle doyumsuzluk yaşayabilir.

3. Yeterli Olma Beklentileri

Bireyin yaşamındaki verimli olabilmek için gerekli davranışı yapmada kişisel yeterli olabilme beklentisini anlatmaktadır. Bandura, (1977) yeterli olma (yapma) beklentisi ve sonuç beklentisi (bilme) arasındaki farka dikkat çekmiştir. Yeterlilik beklentisi, bireyin (bilme) beklentisi karşısında sonuçlar üretmek için gerekli davranışları başarılı bir şekilde yapma yeterliliğidir. Örneğin öğretmenlik mesleğindeki birey, öğrencilerine herhangi bir konuyu öğretmediği için tükenmişlik içerisine girebilir (sonuç beklentisi) ya da öğretmek için kişisel yeterliliğin olmadığını hissedebilir (yeterlik beklentisi).



Kaynak: T. Scott Meier, 1983, Aktaran; Başören, 2005

4. Bağlamsal İşleme Süreci

Bu kategori tükenmişlik yaklaşımının en geniş katmanıdır. Çünkü bireyin iş yaşamındaki beklentileri öğrenme şekilleri, sürdürme ve değişiklik yapma durumları ile ilgili açıklama yapılmaktadır. Bağlamsal işleme, bireyin bağlamda bilgi işleme şekilleri ve süreçlerini ortaya koymaktadır. Sosyal guruplar, örgütsel yapı, öğrenme tarzı ve kişisel inançlar bu duruma örnek olarak verilebilir (Çavuşoğlu, 2005).

Meier'e (1983) göre bu kavram Bandura'nın (1977) yeterli olma beklentilerini bilişsel süreçlere bağlamasıyla ilgilidir. Bandura'ya göre bireyin iş yaşamındaki çevresel olaylarda yer alan yeterli olmak için gerekli bilgi, birey tarafından bilişsel süreçlerden geçirilerek filtre edilir. Böylece iki ayrı bireyin yaşamış olduğu benzer deneyimler yeterli olmayı farklı şekilde etkiler, çünkü her birey başarısını farklı değerlendirmekte ve düşünmektedir (Başören, 2005).

2.2.7.6. Suran ve Sheridan'ın Tükenmişlikle İlgili Görüşleri

Bu kuram yaşamdan elde edilen deneyim ve gözlem yapmaya dayanmakta olup dört çeşit tükenmişlik yolu olduğunu belirtmektedir;

1. Kimlik, rol karmaşası.
2. Yeterlilik, yetersizlik.
3. Verimlilik, durgunluk.
4. Yeniden oluşturma, hayal kırıklığı.

Her birinde ki hayat tarzında tükenmişliği ortaya çıkaracak olgular bulunmaktadır. Suran ve Sheridan'a (1985) göre tükenmişlik her birinde ayrı ayrı olacak şekilde dahi yaşanma ihtimali bulunan çatışma çıkaracak olguların doyumsuz kalmasıyla kendini göstermektedir. Kuramın temelleri, Erikson'un (1950) kişilik gelişimi kuramıdır (Şanlı, 2006). Genel olarak gelişim dönemlerindeki kritik basamaklarda, birbirini izleyen ve etkileyen, bireyin doğru ya da yanlış seçimler sonucunda tükenmişlik olgusunun oluşması ya da oluşmamasıdır.

1. Kimlik, Rol Karmaşası:

Bireyin, yaşamındaki dönüm noktalarından birisi olan ortaöğretim sonundaki **kişisel ve mesleki kimlik rollerinin oluştuğu bu dönem**, bireyin **psikolojik gelişimi açısından önemli ve kritik bir dönemdir**. Bireyin **ego kimliği ve rol karmaşası arasındaki** oluşan çatışmalar, ebeveyn, öğretmenler ve yaşlılar, destek, yönlendirme bu dönemim kritik olgulardır. Bu dönemin temel sorusu “Nasıl bir profesyonel olacağım?” sorusudur. Verilecek yanıt, bireyin meslek seçimi yönünü belirleyecek ilk duygu ve düşüncelere dayanmaktadır. Bireyde mesleki gelişimin kritik eşikleri anlamlı bir şekilde geçilmezse, gelecekte bireyin yaşamında rol karmaşasının çıkmasına zemin hazırlayacaktır. Bu durum bireyin yaşamında tükenmişlik tohumlarının atılmasına sebebiyet verir. Kimlik, bireyin yaşamında tüm benliği ile **ben kimim? Sorusuna yanıt** arama ve **bulma sürecidir** (Başören, 2005).

2. Yeterlilik, Yetersizlik;

Bireyin **kimlik süreci**, seçtiği mesleki alandaki **yeterlilik duygusunu elde etmesi ve yaşamının diğer alanları ile birleştirerek tamamlar**. Birey artık becerilerini geliştirir ve yaşamında bağımsızlaşmaktadır. Birey artık, kimlik geliştirmekte olduğu için önceki evrede duyacağı kaygı azalmıştır. Yaşamı için önüne gelecek **soru “yaptığım işte ne kadar iyiyim?”** sorusu olmaktadır. Birey **bu soru karşısında verebileceği en mantıklı yanıt veya çözüm** kendini diğer eş düzeydeki profesyonelleşme sürecinde mesleki yeterlilik elde etmiş bireylerle kendini karşılaştırmak ya da ileri zamanlarda kendini istediği pozisyonda görmektir. Kendini başkalarıyla kıyaslayarak, “onların **yaptığı kadar yapabilirim ya da onlardan daha iyi olabilirim”** hissine yol açmaktadır. Bu tür bir karşılaştırmanın sonucunda bireyde olumsuz bir duygu durumu oluşuyorsa birey, kendini kişisel olarak yetersiz ve profesyonelleşme amacındaki mesleki alanında **aşağılık duygusu ile tek başına kalmakta, sonuçta da tükenme riski oluşabilmektedir**. **Meslekle ilgili katı beklentileri olan bireyin tükenme riski olabilir**. Yeterlilik, bireyin **yapmayı seçtiği herhangi bir alanda kendine güven duyma ve değerli hissetmeyi öğrenme sürecidir** (Şanlı, 2006).

3. Verimlilik, Durgunluk;

Bu dönem otuzlu yaşlar ile başlayıp ve ilgili yaşın sonlarına kadar sürmektedir. Bireyin özel ilgi alanları, eğilimleri ve yetenekleri ön plana çıkmaktadır. Bu durumda birey kariyer yolundaki amaçlarını ilk kez sorgulama eğilimine girmektedir. Mesela kadınlarda evlilik ve çocuk sahibi olma ile kariyer yapma arasında çatışma yaşamaları örnek verilebilir. Yani çocuk sahibi olmak ile kariyer **çatışması yaşayan kadınlar için daha zordur** (Başören, 2005).

Bu aşama bireyin iş yaşamında yeteneklerini kullanabileceği, üretici olduğu bir aşamadır. Bireyin yaşamındaki diğer olgu ve durumları yerine getirip kendisini işine adayabileceği bir durumdur. Ancak bireyin kendine özgü bir stil veya ilgi geliştirememesi, iş yaşamında bir amaçsızlık doğurmaktadır. Bireyin yeteneklerini kullanabileceği ortam şartlar bulamayınca önceki başarıları da anlamlılığını kaybetmeye başlayacaktır. Birey ne yapacağını bilmez hale gelecek ve “hepsi bu muymuş?” duygusuna kapılarak tükenmişlik yaşamaya başlayacaktır. Verimlilik, “yaratıcı olmayı, bireyin kendisini olduğu gibi ifade etmeyi ve öyle davranmayı öğrenme” süreci olarak tanımlanmaktadır (Şanlı, 2006).

4. Yeniden Oluşturma, Hayal Kırıklığı;

Bireyin yeteneklerini kullanabileceği ortam ve şartlar olmasından dahi belli bir süre sonra, bireyde sıkılma ve muhtemelen tükenmişlik ortaya çıkmaktadır. Yani stres ve yorgunluk bireyin iş yaşamında ve daha sonra yaşamının tüm alanlarında baskın duruma geçmektedir. Otuzlu yaşların sonunda ortaya çıkan bu durumda bireyde duygusal yönden incinme ve ölümlü olduğu gerçekliliği duygusu hâkim olmakta, birey artık mesleğinin amaçlarını yeniden sorgulayarak değerlendirme yapmaktadır. Yeniden oluşturma ise, kişinin kişisel ve iş yaşamında olmak amaçladığı kişi olması için yeniden bir neden keşfetme durumudur (Başören, 2005).

2.2.7.7. Cherniss'in Tükenmişlikle İlgili Görüşleri

Cherniss, tükenmişliğin temelinde stres faktörünün olduğunu belirtmiş ve stresin, bireyden istenen taleplerin sonucunda, bireyde ki başa çıkma yolları ve kaynaklarını aşması ve bireyde tükenmişliğin ortaya çıkması olarak belirtmiştir (Cherniss, 1998, Aktaran; Yıldırım, 1996).

Tükenmişlik zaman içinde ve yavaş bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Yüz yüze veya insanlarla ilgili olan mesleklerde özellikle çalışan bireylerin bu etkileşim anında ortaya çıkan talep ve isteklerle mücadele etme yolları sonucunda bireyde stres durumu yaratmaya başlamaktadır. Bireyler bu stres durumuna karşılık farklı baş etme yöntemleri geliştirmekte ve sürekli stresle baş etme yöntemlerini kullanan bireyde stresle mücadele sonucu olumsuz durumlar ortaya çıkarsa kaynakların tükenmeye başlaması sonucu tükenmişlik olgusu ortaya çıkmaktadır (Richardsen ve Burke, 1995, Aktaran; Oruç, 2007).

2.2.7.8. Pines'in Tükenmişlikle İlgili Görüşleri

Pines' in kuramına göre tükenmişlik, bireyde fiziksel, duygusal ve zihinsel açıdan bitmişlik, tükenmişlik durumu olarak tanımlanmaktadır. Bu kurama göre, tükenmişliğin temelini bakıldığında bireyin iş yaşamında sürekli olarak duygusal baskı altında olması yatmaktadır (Baysal, 1995). Bu kurama göre güdülenme düzeyi yüksek olan bireyler tükenmişliğe daha yakın olmaktadır. Bu bireyler, iş yaşamındaki çevreleri destekleyici olarak algılamakta, beklentilerini ve kendini gerçekleştirme şansını da beraberinde barındırmaktadırlar. Ancak, bireyin iş yaşamındaki çevresinde ve koşullarında stres kaynaklarının çok ve düzeyin yüksek olması, iş yaşamındaki destek ve ödül gibi güdüleyici olguların düşük olduğu durumlarda, yaşanan başarısızlık ve kendini gerçekleştirememe, tükenmişliğin en önemli neden ve sonucunu doğurmaktadır. Bu bireyler bir kez tükenmişlik içine düştüklerinde güdülenme düzeyleri de azalmaktadır. Bu durum güdülenme düzeyi yüksek olan bireylerde bulunduğu iş çevresinden ayrılma ya da değişiklik ile sonuçlanmaktadır (Ok, 2004).

2.2.7.9. Gaines ve Jermier'in Tükenmişlikle İlgili Görüşleri

Gaines ve Jermier' in kuramına göre tükenmişlik, bireyin yaşadığı sürecin merkezinde yer almaktadır. Duygusal tükenmişlik, kişideki yorgunluk olgusuna benzerlik göstermesine karşın devamlılık gösterdiğinden dolayı süregelen bir yorgunluk olarak adlandırılmaktadır. Bireyin kendisi ve çevresindekiler tarafından bu süregelen yorgunluk normal olarak düşünülmektedir. Bunun sonucunda birey, iş yaşamında işin kendisinden beklentilerinde yetersiz olduğunu hissetmektedir (Demirbaş, 2006)

2.2.8. Tükenmişlik Olgusu İle Başa Çıkma Yolları

Tükenmişliğin ortadan kaldırılabilmesi için öncelikle tükenmişliğin altında yatan nedenler gün yüzüne çıkarılmalıdır. Tükenme olgusunu azaltmak için önemli olan iki unsur vardır. Birinci unsur stres ve farkında olmak, ikinci unsur ise bireyin yaşamında değişimi gerçekleştirebileceği "stres yönetim programları" dır. Bu programlarla birey etkili bir şekilde stres olgusu ile başa çıkabilmekte ve bireyin iş ve iş dışı ortamında aktiviteler yer almaktadır. (Tümkiye, 1996). Bireyin tükenme olgusunu önlemek için yapabileceği ilk adım, bu olgunun potansiyel bir sorun olduğunun farkında olmasıdır. Bu farkındalık sayesinde birey çalıştığı iş ortamında tükenmişlik duygusunu yaşayacağını fark ederse kendini korumak için uygun önlemler alabilir. Tükenmişliği önlemek için stres yönetim stratejilerinin bireye öğretilmesi yerine beceri eğitimi öğretilmelidir. Çünkü birey için önemli olan duygusal yoğunluklarla

mücadeleden çok, tükenmişlik yaşadığı alanla ilgili azalan yeterlilik duygusunu yeniden artırmak amaçlı, işle ilgili becerilerin kazandırılması önemlidir (Brouwers ve Tornic, 1997, Aktaran: Oruç,2007).

Anderson, (2001)' e göre birey tükenmişliğin üstesinden gelmek istiyorsa, ilk yapması gereken hamle iş yaşamındaki strese yol açan problem ya da problemleri tanımalı ve iş yaşamındaki becerileri veya görevleri üzerinden en azından bir olumsuz durumu değiştirerek olumsuz durumunu düzeltmelidir. Ayrıca Anderson “Üzerinize stres yaratan konulara yoğunlaşmayın” fikrini de dile getirmektedir (Aktaran: Oruç, 2007).

Tükenmişlik engellenmesi zor bir durumdur. Bireyin tükenmişlik yaşamaması için takım çalışmasını bilmesi, bireyin iş yaşamında doyum sağladığı ve olumlu psikolojik dönütleri alması gerekmektedir. Bireyin iş yaşamına karşı olan ilgi ve güdülenmesini korumak için farklı görevler vermeli ya da konumunda değişiklikler yapılmalıdır, ancak bu değişiklik dikey düzeyde değil yatay düzeyde olmalı, kişinin niteliklerine saygı gösterilmeli ve statü değişikliği ile alt kademelere indirilmemelidir (Iacovides vd., 2003.).

Çam (1995) tükenmişlikle başa çıkma yollarında çalışmalarını üç ana başlık altında toplamıştır Bunlar:

1. Bireyin görev düzeyinde değişiklik yapılması ve gelişmelerin bireysel açıdan alınabilecek önlemlere yer verilerek yapılması,
2. Görev ve görevin gereğindeki rol yapısında değişiklik yapılması,
3. Yönetim ve iş yaşamındaki örgütlenişle ilgili önlem alınması ve değişikliklerin yaşanması,

Bu üç başlık dışında çalışma ortamlarının yer ve mekân olarak zaman zaman değiştirilmesi, küçük grup toplantılar yapılması, bireylerin potansiyellerini ve kendilerini ortaya koyabilecek ortamların sağlanması ve yönetim tarafından cesaretlendirmeleri tükenmişlikle başa çıkmada önemli etkenlerdir (Çam, 1995, Aktaran; Yılmaz Toplu, 2012)

2.2.8.1. Bireysel Açıdan Başa Çıkma Yöntemleri

Tükenmişlik, insanları iş yaşamı yönünden, kişisel ve örgütsel açılardan etkileyen ve bu yönlerden bireylerde gereksinim olan canlılık duygusundan alıkoyan bir olumsuzluk durumudur. Tükenmişlik yalnızca bu olumsuzluğu yaşayan bireyi değil bireyin iş yaşamındaki arkadaşlarını, hizmet alan bireyleri, bireyin ailesini ve sosyal yaşamındaki arkadaşlarını, üyesi olduğu toplumu hem kişisel düzeyde hem de örgütsel düzeyde olumsuz yönde etkiler. Bundan dolayı tükenmişliğin önlenmesi için başa çıkma yollarının bilinmesi ve

uygulanması gerekli ve önemli bir durumdur (Oruç,2007). Tükenmişlik olgusu ile kişisel açıdan ve örgütsel açıdan mücadele etme yolları aşağıda belirtilmiştir.

2.2.8.2. ¹² Bireysel Düzeyde Tükenmişlik İle Mücadele Yolları

Bireysel düzeyde tükenmişlik ile mücadele etmek için başlangıçta kişinin bireysel çabaları yeterli iken, ilerlemiş ve ciddi durumların ortaya çıktığı durumlarda olumsuz durum yaratan problemleri çözebilmek için uzman kişilerin uygulama olarak ortaya koymuş oldukları bir takım yöntem tiplerinin uygulanması gereklidir (Kayhan, 2008).

Tükenmişlik olgusunu bireysel açıdan ¹² kendi kendine çözmek isteyen bireyin kendisine bir takım farkındalık sağlayacak sorular sorması gerekmektedir;

- Yorgunluk hissetmeye ne zaman başladım?
- Yaşadığım bu yorgunluk durumu ne zamandan itibaren hayatımda önemli bir olgu olmaya başladı?
- Mesleki açıdan işyerindeki arkadaşlarımla olan ilişkilerim benim için hangi durumdan sonra hoşgörümü kaybetmeme sebebiyet verdi?

Bireyin bu sorulara vereceği cevaplar kendisini daha olumlu hissetmesine, yaşamdaki öncelik sırasını yeniden sıralamasına olanak sağlayacaktır. Bireyin atacağı ikinci adım ise, yaşamında bazı değişikliklere gitmesi olacaktır. Bireyin iş yaşamında, iş şekline, çalıştığı arkadaşlarına, hizmet ettiği bireylere karşı motivasyon azalması yaşıyorsa sorumluluk değişikliği veya bir süre ara vermesi yararına olacaktır (Soysal, 2011).

Bireyin farkında olmasının bir boyutu da, kendisini tanımasıdır. Güçlü ve zayıf taraflarını, alışkanlıklarını, tutumlarını, duygularını bilmesidir. Birey, farklılıklarını, yetenekli olduğu noktaları ve sınırlarını bilirse; gereken yerde “hayır” diyebilmeyi, nefes alabileceği an yaratabilmeyi, rahatlayabileceği, yardım istenecek durumları ve gereken yerde ve zamanda meslek değiştirmek gibi önemli kararları alabilmek için gereken zamanı fark edebilmeyi uygulayabilir. Yaşamlarındaki diğer bireyler ve yaptıkları meslekleri hakkındaki hislerine güvenip, değişiklikler karşısında hassas davranırlarsa bu değişikliklerin sebeplerini keşfetme ve önlem almada daha profesyonelleşebilirler (Maslach, 1986). Ayrıca bireyler için sevilecek, motive edici iş şartları da yaratarak, tükenmişliği azaltabilir veya önlem alabilirler (Jackson vd, 1987).

Izgar (2001) tükenmişlik olgusu ile mücadelede geliştirilmiş bireysel yolları alt başlıklara ayırarak aşağıdaki gibi incelemiştir:

1. Gerçekçi Hedefleri Belirleyebilme

Bireylerin yaşamlarında zaman zaman gerçekçi olmayan hayalî idealler oluşabilir. Bu idealler gerçeklik duvarına çarpıp yıkıldığı anda birey tarafından ideallerin oluşamayacağı anlaşıldığında bireyde tükenmişlik olgusunu ortaya çıkaracaktır. Gerçekçi olmayan hayalî idealler yerine gerçekleştirilecek ve imkânı olan idealler, hedefler belirlemek tükenmişlik yaşamamak için daha doğru adım olacaktır.

2. Dinlenme

Bireylerin sürekli oluşan stres altında oldukları zaman ortaya çıkan fiziksel problemler den dolayı, o an yapılan işe ara vermeleri, mola vermeleri, iş dışında dinlenmek ve yormayan hobi vb. uğraşlar yaratmak, meditasyon ve gevşeme yaparak tükenmişlikteki oluşacak yorgunluk önlenmeye çalışılır,

3. İş Değişikliği

Yukarıda saydığımız mücadele yöntemlerine rağmen tükenmişlik devam ediyorsa iş değişikliği etkili bir yöntem olarak kabul görmektedir.

4. İşe Belli Bir Süre Ara Verme

Zaman zaman verilen dinlenme süreleri çalışanların karmaşadan kurtulmalarını sağlayabilir ve mesleki yönden verilecek eğitim kurslarının çalışanlarda stresi azaltacak bir çözüm olarak düşünülebilir.

5. Kendini Tanıma

Güçlü ve zayıf taraflarını, alışkanlıklarını, tutumlarını, duygularını bilmesidir.

6. Kendini Gerçekleştirme Ve İç Görü Geliştirme

Yaşamındaki ideallerini, benlik düzeyini geliştirmeyi gerçekleştirememiş kişi doğal olarak tükenmişlikle karşı karşıya kalma riski içindedir.

Tükenmişlikle mücadele yöntemlerinde Croucler' in (2000) önerileri şu şekildedir:

- Bireyin iç dünyası olan ruhunu rahatlatması ve yöntemleri öğrenmesi ile problemlere karşı kırılğan olmayıp başa çıkabilmeli,
- Bireyin günlük yaşamını belli bir program dâhilinde planlaması,
- Birey uyku ve uyku düzenine dikkat etmeli,

- Birey yaşamında zevk alacağı bir hobi edinmesi,
- Günlük iş hayatında rahatlatıcı yöntemler ve zamanları kullanması sonucu stresin zararlarından korunması,
- Sosyal çevrelere katılım,
- Olumlu düşünceler geliştirin ve benlik tutumlarınızı olumlu yönde değiştirin,
- Yaşamdaki olayları, problemleri çok ciddiye almadan yaşamın tadını çıkarmaya bakın, (Tulunay, 2010)

Bu önerilere baktığımızda bireyin kendinde olması, farkındalık duygusunu geliştirmiş olması ve mücadele yöntemlerini bilmesi, uygulaması, fiziksel yönden dirençli bir vücut yapısında olması sonucu tükenmişlik karşısında yenilgiye uğramayacağı ve stresin olumsuz sonuçlarını yenebileceği anlaşılmaktadır.

2.2.9. Öğretmenlerde Tükenmişlik

Öğretmenlik, insanı eğiten sabır ve hoşgörünün her daim olması gerektiği bir meslek alanı olduğu için tükenmişliğin çokça yaşandığı bir meslektir.

Friedman (1991) ve Gold (1985)' in araştırmalarında ve birçok araştırmanın sonucuna göre, öğretmenlerin karşılaştığı stres ve sonucunda yaşadıkları tükenmişliğin nedenlerine sebebiyet veren etmenler çoğunlukla; kişilik faktörleri (takıntılı, saplantılı davranışlar), demografik faktörler (cinsiyet, yaş), meslek ve işyeri ile bağlantılı faktörler (şiddet, yönetimin duyarsızlıkları, sınıfların kalabalık oluşu, ekonomik yönden yetersiz maaş, okul kültürü ve atmosferi) ve genel geçer toplumsal faktörlere (yabancılaşma ve narsisizm duygusunun yaygınlaşması) odaklanılmıştır (Özdemir, 2009). Günümüzde öğretmen stresi ve öğretmen tükenmişliği kavramları yanlış anlaşılmakta ve karıştırılmakta hatta kendi içlerinde değişebildiği tanımlar olarak görülmektedir. Tükenmişlik stres olgusuyla açıklanmaktadır. Mesleki açıdan stres, eğitim süreçleri, kişisel ihtiyaç, işyeri atmosferi gibi faktörlerle açıklanabilir. Ancak tükenmişlik olgusu, yaşanan olumsuz stres koşulları ile mücadele sonucunda başarısız olmanın sonucunda algılanabilir (Özipek, 2006).

Öğretmenlerde tükenmişlik fiziksel, duygusal ve davranışsal yönlerden kaynaklanan yorgunluk ve uzun süreli stresin sonucunda oluşan bir sendromdur. Fiziksel yönden öğretmen kendini iş yerinde ve yaşamında yorgun hissetmekte ve işini yapmama hissi içerisinde bulmaktadır. İkinci öge olan duygusal yönden öğretmen iş yerinde pozitif bir duygu durumunu çoğunlukla bulamamaktadır. Aşırı bir şekilde duygusal yorgunluk ve vazgeçme duygusunu yaşamakta olan birey depresyon haline yakın bir konumdadır. Üçüncü öge olan davranışsal yönden öğretmen işine, öğrencilerine karşı daha az tutku, doyum yaşamakta hatta

öğretmenlik mesleği içindeki daha çok çaba ve zaman gerektiren bir alanda çalışıyorsa isteksizlik, davranışsal yönden yorgunluk ve öğrencilerine karşı ilgisizlik gibi davranışlar bireyde ortaya çıkabilir (Oruç, 2007). Yapılan araştırmalarda öğretmenlik mesleğinde olan bireylerin yaklaşık %20'si mesleki açıdan tükenmişlik olgusunu yaşamaktadırlar (Shirom, 1989, Aktaran: Yüksel, 2009).

Öğretmenlerin eğitim öğretim hayatında öncelikle, öğrencilerin de olumlu benlik yaratımı, öğrenme istekleri ve ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik amaç ve hedefler belirlediklerini ve bu hedefleri gerçekleştirmek için çaba içinde oldukları belirtilmiştir. Belirledikleri bu amaç ve hedeflere gerçekleştirme çabasında karşılaştıkları okul, aile, çevre vb. alanlardan kaynaklanan problem ve olumsuz durumlarla başa çıkmaya çalışmaktadırlar. Bu başa çıkma mücadelelerinde kendilerini yetersiz hissetmeye başladıklarında tükenmişlik yaşamaya başlamışlardır (Blase1982, Aktaran: Yüksel, 2009.)

Öğretmenlik mesleği, aşırı bir iş yükü içinde olunan ve sorumluluk duygusu altında olunması gereken, bu ağır durumlar sebebiyle de özellikle fiziksel, duygusal ve davranışsal yönden etkilendikleri tükenmişlik olgusuna yatkınlık taşıyan bir meslektir. Öğretmenlerdeki tükenmişlik olgusunun gelişimi beş aşamada gerçekleşir. Bu aşamalar;

Birinci Aşama:

Balayı olarak isimlendirilen dönemdir. Bireyde, hırsın, motivasyonun, yüksek enerjinin çok olduğu bir dönemde, iş yaşamında ve sosyal hayatında memnuniyet kaybı yaşamaya başladığında kendini göstermektedir. Öğretmenlerin çoğu yaşamlarında çoğu kez bir eğitim öğretim döneminde en az bir defa yaşamaktadır. Birey bu olumsuzluğu erkenden fark edebilirse kendisini hızlı bir şekilde bu olumsuz durumdan kurtarabilir.

İkinci Aşama:

Birey birinci aşamayı fark edemez ya da herhangi bir önlem almazsa, enerji kaybı (fuel shortage) adı verilen ikinci aşamaya geçecektir. Bu dönemde bireyde mesleki açıdan yetersizlik, iş yerinde hoşnutsuzluk, uykusuz geceler ve hatta sigara ve alkol kullanımı veya artışı görülmektedir. Bu belirtilerin baş gösterdiği tükenmişlikte acil bir şekilde başa çıkma ve mücadele yollarına girilerek bu olumsuz durumdan çıkılmalıdır.

Üçüncü Aşama:

Kronikleşmiş bir tükenme olgusu, bireyde fiziksel yönden görülen rahatsızlıklar, duygusal yönden karakterize olmuş öfke ve depresyon ile kronik semptomlar (Chronic

Symptoms) adı verilen üçüncü aşamaya geçilecektir. Bu aşamada birey iç dünyasına dönmeye başlamış, takıntı türü davranışsal rahatsızlıklar ve fiziksel yönden rahatsızlıklarından dolayı mesleği bırakma noktasına gelmiştir. Birey mesleki yaşamında öğrencilerle, velilerle, yönetimle, mesleki ve sosyal yaşamdaki arkadaşları ile ve ailesi ile sorunlar yaşamaya ve onlara karşı değişmeye başlamıştır. Bu dönemde artık problem oldukça açık ve artık kişiyi değil yaşamındaki diğer unsurları da olumsuz etkilemeye başlamıştır.

Dördüncü aşama:

Bu dönem duvara çarpma (hitting the wall) olarak adlandırılır. Birey bu dönemde, artık tüm yönlerden yetersizlik yaşadığı, fiziksel ve psikolojik yönden olumsuzlukların hat safhada olduğu ve işlevsizlik yaşadığı bir dönemdir (Bryne, 1998, Aktaran: Tulunay, 2010). Birey bu dönemde kendisini mesleki yaşamındaki öğrencilerinden, ailesinden, mesleki ve sosyal yaşamındaki arkadaşlarından uzaklaştırmış, günlük rutin işlerinde dahi tükenmişlik ve yetersizlik hissettiği bir durumda kendisini bulmaktadır. Zihinsel, fiziksel ve ruhsal açıdan tükenmiş, hastalıklara ve rahatsızlıklara karşı korumasızdırlar. Öğretmenlik mesleği, artık onlar için mesleğin ilk yıllarındaki kadar çekici ve olumlu bir iş olarak gelmez (Çam, 1995)

Farber (1984) öğretmenlik mesleği içinde olanlar için üç farklı tükenmişlik olgusu olduğunu ileri sürmüştür. Bunlar;

- **Yorulma (Wornout):** Birey meslek hayatında karşılaştığı stres ve mesleğinden doyum alamama problemleri karşısında, baştan savma ve dikkatsizlik ön plana çıkmaya başlar. Bu düzeyde bulunan öğretmenler strese karşı mesleki düzeyde öğrencilerine ve mesleğine daha az ilgi göstermeye başlarlar. Öz saygının kaybı gibi depresyona benzer belirtiler ortaya çıkmaya başlar.
- **Klasik Tükenmişlik:** Birey öğretmenlik mesleğinde öğrencileri için tüm yoğunluğunu sınıf başarısını sağlamak uğrunda, sağlığını da önemsemeyerek tüm imkânlarını kullanır. Ancak zaman geçtikçe çabalarının herhangi bir fayda sağlamadığını hatta öğrencileri ile arasında olumlu bir bağın dahi gelişmediğini hissetmeye başladığı dönemdir.
- **Tutku ve Enerji Yitimi:** Birey artık mesleğindeki stres ve diğer olumsuz durumlardan dolayı doyumsuzluk yaşamaya, enerji ve tutkusunu kaybetmeye başladığı durumdur.

Weiskopf, yapmış olduğu araştırmaların sonucunda tükenmişlik olgusunu öğretmenlerde altı madde olarak kategorileştirmiş ve sıralamıştır. Bunlar; birey üzerindeki iş

yükü, bireyin başarı algısında yetersiz ölçütler, bireyin sınıf atmosferi ve öğrencilerle doğrudan iletişim şekilleri, öğretmen öğrenci oranları, okul program yapıları ve bireyin yaşamındaki diğer bireylere karşı sorumluluklardır (Başaran, 1999, Aktaran; Oruç, 2007).

Bu araştırmaya ek olarak (Dworkin, 2001) yapmış olduğu araştırmaya göre de eğitim hayatına yeni başlayan öğretmenlerde tükenmişlik olgusunun daha çok yaşandığını, bunun yanında tecrübeli öğretmenlerin sorunlarla mücadele yollarını öğrenip uyguladıkları için yeni başlayan öğretmenlere kıyasla daha az düzeyde etkilendiklerini gözlemlediğini belirtmiştir.

Akçamete, Kaner ve Sucuoğlu (2001) öğretmenlerin mesleki tükenmişliğine sebep olan değişkenleri üç kategori altında toplamışlardır. Bunlar;

- **Çalışılan Kurumla İlgili Değişkenler:** Rol çatışması ve belirsizliği, karar alma ve verme sürecinde olmama, kurumlarda çalışanlara karşı ödüllendirme sisteminin olmaması, ücret yetersizliği, otoriter tarzda yönetim şekilleri (Maraşlı, 2005; Schwab, Jackson ve Schuler, 1986; Whitaker, 1996), meslektaş/yönetici desteğinin ve birliğinin olmaması (Brissie, Hoover, Dempsey ve Bassler, 1988; Sarros ve Sarros, 1992; Schwab, Jackson ve Schuler, 1986), kurumun bulunduğu çevrenin sosyo-ekonomik durumu (Brissie, Hoover-Demsey ve Bassler, 1988) olarak ortaya çıkmıştır.
- **Bireysel Değişkenler:** Öğretmenin yaşı, cinsiyeti, mesleğindeki hizmet süresi, medeni hali, çocuklarının sayısı, eğitim düzeyi, kişilik yapısı ve özellikleri, mükemmeliyetçiliği, güdülenme durumu, stres karşısında dayanma gücü, son çalıştığı kurumdaki görev süresi (Girgin, 1995; Nagy ve Davis, 1985; Strasmeirer, 1992), beklentilerindeki gerçeklik algısı olarak ortaya çıkmıştır (Tümkiye, 1996).
- **Hizmet Verilen Öğrencilerle İlgili Değişkenler:** Öğrencilerin cinsiyetleri, özellikleri, yaşları, motivasyon durumları, problem davranışlarının şekilleri, sıklığı ve yoğun oluşları, öğrencilerin engelli olup olmaması (Jackson, Schwab ve Schuler, 1986; Maslach ve Jackson, 1985; Russell, Altmaier ve Velzen, 1987) olarak ortaya çıkmıştır (Akçamete, Kaner , Sucuoğlu, 2001).

Öğretmenlerde olumlu bir bakış açısının yer etmesi özellikle kurumdaki meslektaşları arasında kişilerarası değerlendirmelerde de ortaya çıkmaktadır. Öğretmenler kurumdaki başarı durumlarının değerlendirmesini meslektaşları ile yapmakta ve başarılı gördükleri meslektaşlarını rol modeli olarak aldıklarında tükenmişlik azalmakta, erişilemeyecek şekilde algıladıklarında ise artmaktadır. Kendilerinden başarısız gördükleri meslektaşları karşısında ise ilerde kendisi ile karşılaştığı başarısız meslektaşı gibi başarısız olma kaygısı sonucunda tükenmişlik artmakta, kendi başarısı ile kurumda dönütler aldıkça azalmaktadır. O halde öğretmenlerde başta olmak üzere her bireyin bakış açılarının olumlu yönde oluşturmaları ve

mesleki yaşamlarında insanlarla kendilerini karşılaştırmaktan çok işlerini nasıl daha iyi yaparım konusunda yoğunlaşmalarının yaşamları için daha iyi olacağı önemli bir tespittir (Tulunay, 2010).

2.3. Yaşam Doyumu

Alanyazında yaşam doyumu çoğunlukla bilişsel kurama bağlı olarak “bireyin kendi yaşam koşullarının standartlara uygunluğuna ilişkin karşılaştırmalarına bağlı olan bilişsel yargısı” olarak tanımlanmaktadır (Diener, Ed, Emmons, R.A.; Larsen, Randy J.; Griffin, Sharon, 1985). Bireyin arzu ve başarıları arasındaki fark ne kadar az ise, kişinin yaşam doyumu o kadar çok olacağı kabul edilmektedir (Diener, Ed., Oishi, S., Lucas, Richard E., 2003). Duyuşsal kuramcılara göre ise yaşam doyumu bireyin olumlu duygularının olumsuz duygularına karşı baskın oluşuna ilişkin bilinçli deneyimidir. Başka bir deyişle, yaşam doyumu, deneyimle tecrübelenen olumlu duyguların derece fazlalığıdır (Frisch, 2006). Olumsuz duyguların kişide baskın olması ise mutsuzluk, ruhsal ve duygusal yönden çöküntü ile ifade edilmektedir.

Genel olarak yaşam doyumu, kişinin, iş yaşamı ve iş dışındaki zamana gösterdiği duygusal tepki olarak tanımlanabilir (Keser, 2005). Bradley ve Corwyn (2004) ise yaşam doyumunun bireyin temel ihtiyaçlarının büyüklüğü ve ulaşılabilir sayılan amaçların çeşitli alanlarda olması ile ilgili olduğunu belirtmişlerdir. Diener, Suh ve Oishi (1997) öznel iyi oluşun genel yaşam doyumu bileşeninin eğlence, sevgi, evlilik, arkadaşlık gibi çeşitli yaşam alanlarından alınan doyum olduğunu ve bu alanların daha farklı alanlara ayrıştırılabileceğini belirtmiştir. Yaşam doyumu bir yada birkaç alana ilişkin doyumla değerlendirilebilir. Örneğin bir araştırmacı bireyin yaşamından aldığı genel doyumunu ele alırken, başka biri sadece evlilik doyumu ya da eğlence doyumu ile ilgilenebilir. Yani bireyin bir alana ilişkin yaşam doyumu diğer yaşam alanlarına ilişkin yaşam doyumu halini etkilemekte olduğu için genel bir yaşam doyumu hakkında ipuçları vermektedir (Aktaran; Çevik, 2010). İnsan ruhsal ve duygusal yönden sosyal bir varlık olduğu için yaşamdan aldığı doyum bir ya da birkaç alandan olabilir. Önemli olan bireyin bir ya da birkaç alandan aldığı doyum genel yaşamında olumlu yönde etkilemesidir.

İlk kez 1961 yılında Neugarten tarafından ortaya atılan yaşam doyumu kavramı bir insanın yaşamdan beklentileriyle, elinde sahip olduklarının karşılaştırılmasıyla elde edilen öznel sonuçtur (Özer ve Karabulut, 2003). Neugarten (1961) yaşam doyumunu belirlemek için beş ölçüt geliştirmiştir.

Bu ölçütlere göre yaşam doyumu yüksek olan kişilerde:

1. Günlük yaşamdaki yaşantı ve etkinliklerden zevk alması,
2. Yaşamının kendi değerlerine göre bir anlam taşıması, amaçlarının ve ideallerinin olması ve geçmiş yaşamındaki yaşantılarının sorumluluğunu kabul etmesi,
3. Yaşamında belirlemiş olduğu amaçlara ulaşması ya da ulaştığı inancına sahip olması,
4. Olumlu bir "ben" imgesine sahip olması ve zayıflıklarını bilerek, benliğini ve kendinin değerli olduğunu bilmesi,
5. Yaşama ve olaylara karşı genel olarak iyimser olumlu bir tutum içinde olması beklenmektedir (Ümmet, 2012).

Akademik alanyazında yaşam doyumu kavramı ile birlikte anılan ve çoğu zaman birbirinin yerine kullanılarak anlam kargaşasına yol açan kavramlar vardır. Bunlar:

- **İyi oluş:** Psikolojik işlevsellik ve yaşantı açısından uygun değer düzeyde olabilmek anlamındadır.
- **Öznel iyi oluş:** Birey tarafından yaşamında deneyimlediklerinin, acıdan kaçınma ve hazzı ulaşma olduğu hedonistik iyi-oluş temelinde yaşam doyumu, olumlu duyguların çok boyutlu oluşu ve olumsuz duyguların az boyutta oluşunu içeren ve mutlulukla da ifade edilen iyi-oluş durumudur.
- **Psikolojik iyi oluş:** Öznel iyi oluşun tersine haz aramaktan öte bireyin kişisel gelişimini sağlamış olması, olumlu bir benlik sahibi olması ve kendi potansiyelini gerçekleştirmiş bir birey olmasıdır. Yani bireyin psiko-sosyal sağlığının yerinde olmasıdır.
- **Mutluluk:** Kişisel açıdan bir zihinsel durumu ifade eder. Mutluluk, bireyin yaşamındaki tüm alanlarda bir bütün olarak beğenmesi veya kişisel olarak olumlu görmesi olarak tanımlanabilir (Sahraç, 2007).

Yaşam doyumunun bilişsel tanımı alanyazında daha sıklıkla kabul görmektedir. Bilişsel yaşam doyumunun ölçümü, duyguların ölçümüne göre daha kolay olup geçerlik ve güvenilirlik açısından daha tutarlıdır. Ruh halindeki değişim ve ilgisiz bağlamsal etkilere karşı bilişsel doyum kararları, olumlu ve olumsuz duygulardan daha az etkilenmektedir (Diener vd., 1985).

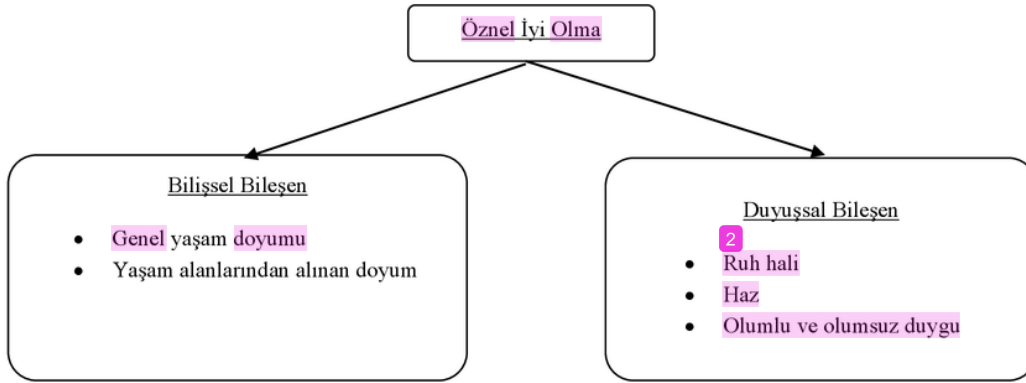
Öznel iyi olma, bireyin yaşamındaki duyuşsal ve bilişsel değerlendirmeleridir. Yaşam doyumu kavramı, alanyazında çoğunlukla öznel iyi olma kavramının alt bileşeni olan bilişsel yönden incelenmektedir. Bilişsel yapı; arzu, istek, amaçlar ve başarı arasındaki uyum-uyumsuzluk ile yoksunluktan, çöküntüden, kendini gerçekleştirme kadar uzanmaktadır.

Öznel iyi olmanın duyuşsal alandaki öğelerinden biriside hedonizm düzeyinde haz duygusu, duygular, hisler ve ruh halidir (Proctor vd., 2008).

Yaşam doyumunu bilişsel kararların süzgecinden geçen bir tecrübe olsa da, mutluluk, his, haz gibi duyuşsal verileri de içinde barındırmakta olan bütünsel bir olgudur

Aşağıdaki şekil 1, yaşam doyumunu ile öznel iyi olma ilişkisini görsel olarak açıklamaktadır.

Yaşam doyumunu ile Öznel İyi Olma ilişkisi

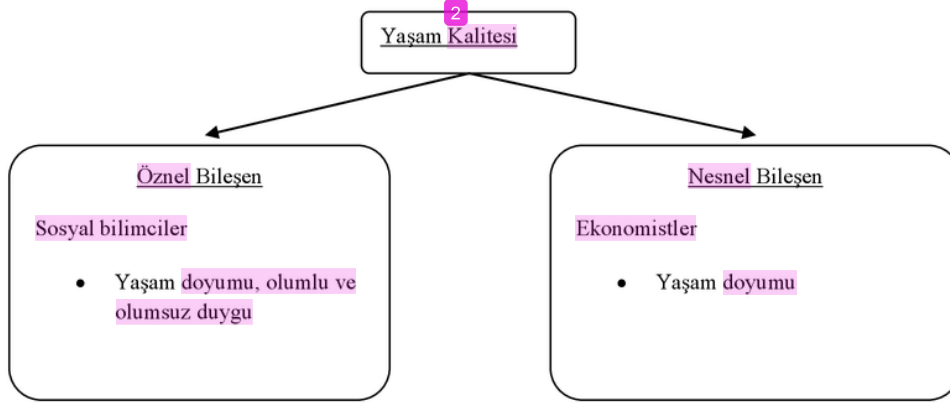


Kaynak:(Şimşek,2011)

Yaşam kalitesi, bireyin kendisi, kişiliği ile yaşamdaki deneyimle, olaylar arasındaki etkileşim olarak tanımlanmaktadır. Yaşam olayları birçok yaşam alanlarından oluşmakta olup bilgi, bilişim dünyası, ekonomi, dinsel hayat ve kutsallık, fiziksel ve psikolojik yönden sağlık konuları buna örnek verilebilir (Şimşek,2011). Yaşam kalitesi, öznel ve nesnel boyutta da sınıflandırılmaktadır. Birincisi, kişinin toplumsal yaşamında ve iş hayatındaki yaşam standartlarının yani dış ortamdaki yaşamın bireyin yaşamında ne ölçüde karşılandığını; ikincisi ise, içsel faktörler ve ölçütler doğrultusundaki öz değerlendirmeyi kapsamaktadır (Veenhoven, 2000).

Ekonomistler daha çok zenginlik, eğitim, sağlık gibi nesnel olan ve ölçülebilen öğeleri kullanırken, sosyal bilimciler yaşam doyumunu mutluluk gibi öznel, kişisel öğelere ve bilişsel, duyuşsal değerlendirmelere dayandırmaktadır. Şekil 2, bu yaklaşımı göstermektedir (Şimşek,2011). Genel bir yaşam doyumunun değerlendirilmesinin yapılabilmesi için hem nesnel hem de öznel öğeleri içeriyor olması gerektiğini belirtmiştir.

Cummins'in (2000) Yaşam Kalitesi Yaklaşımı



Kaynak: (Şimşek,2011)

Mutluluk, yaşamdaki deneyimleri olumlu açıdan değerlendirme tutumudur (Martin, 2007Akt: Şimşek, 2011). Bradburn (1969) ise mutluluk kavramında, bireydeki olumlu ve olumsuz duygu durumunun birbirinden bağımsız olduklarını belirtmiş ve mutluluğun bireyin öznel açıdan olumlu ve olumsuz duygu durumunu karşılaştırdığı genel yönden bir hüküm verme olarak tanımlamıştır (Diener, 1984).

Bu tanım, karşılaştırma ve karar süreci anlamında yaşam doyumunu vurgulamaktadır. Yaşam doyumunu; bireylerin gereksinimlerinin, hayattaki hedeflerinin ve isteklerinin gerçekleşip gerçekleşmediğine yönelik öznel olarak bilişsel yönden yargılamaları anlamındaki mutluluktur (Frish, 2006). Bireyin genel yaşam doyumundaki olumlu yönden değerlendirmeleri mutluluk, olumsuz yönden değerlendirmeleri ise mutsuzluk olarak değerlendirilmektedir (Proctor, Linley, Maltby, 2008)

Duyuşsal açıdan mutluluk duyguların ön plana alındığı bir durum olup bilişsel kararlar bu açıdan devre dışıdır. Hedonistlik yönden, mutluluk; haz duygusunun, hayal kırıklığı ve acıdan çok olması, olumlu duyguların ya da istenen duygu dengesinin oluşması olarak tanımlanmaktadır. Mutluluk ancak duyuşsal yönden ve bilişsel yönden bir bütün olarak ele alınırsa öznel iyi olma olarak görülür ve yaşam doyumunu ile ilişkilendirilebilir (Haybron, 2000).

Arygle (1994), yaşam doyumunu mutluluk kavramının alt bileşeni olarak görmekte; genel yaşam doyumu, değişik yaşam alanlarındaki özgül olan doyum ve hoşnutsuzluk kavramlarını kullanmaktadır. Ona göre kaygı ve depresyonun içinde olduğu bir stres olgusu az miktarda olursa, yaşam doyumunda, olumlu yönde etkilediği görülmektedir (Aktaran: Sahranç, 2007). Başka bir görüşe göre yaşam doyumu, bireyin yaşam alanlarında yer etmiş olan olgu, durumlara dayanarak, öznel iyi olma (öznel gönenc) ve yaşamın kalitesi hakkında öznel olarak ulaştığı yargıları temsil eder (Keser, 2005).

Yaşam doyumunda kişinin yaşam alanlarından tüm boyutlar bulunur, bundan dolayı yaşam doyumu sadece belirli alanlardan alınan doyum değil, tüm yaşam alanlarından alınan bir doyumdur. Yaşam doyumu mutluluk haz moral gibi farklı açı ve öznel görüşlerden iyi olma durumunu ifade etmektedir (Gümüşbaş, 2008). Pavot ve Diener (1993)' a göre yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olarak elen alınmalı ve bireyin öznel durumuna, bakış açısına göre edinmiş olduğu kıstas ve yaşamındaki olgu, olayları algılaması arasındaki kıyaslamalar yapması, dolayısıyla kendi yaşamı hakkında öznel olarak değer biçmesidir. (Aktaran: Çeçen, 2008)

Genel olarak yaşam doyumu üç alanda gruplanmıştır: Birinci alanda; yaşam doyumu iyi oluş, erdem, ahlak, kutsal değerler gibi dış bir ölçüte dayanarak tanımlaması yapılmış. İkinci alanda ise; insanların yaşamlarını öznel olarak olumlu yönden değer biçmelerine sebep olan faktörler nelerdir sorusu üzerinde durulmuş, bireylerin yaşamlarına yönelik yargılarını etkileyen faktörler incelenmiştir. Marcus Aurelius, "kendini mutlu görmeyen hiçbir insan mutlu değildir" sözü bu görüşü doğrulamaktadır. Üçüncü alanda da mutluluk, günlük yaşam içindeki olaylara bağlanmıştır. Günlük olaylar içindeki olumlu duygunun olumsuz duygudan fazla veya olumsuz duyguya egemen olmasıdır (Özer ve Karabulut, 2003).

2.3.1. Yaşam Doyumunun Önemi

İnsanlık tarihinde, yaşam doyumu bireyin yaşamdaki en önemli ihtiyaç ve amaçlardan bir tanesidir. Bundan dolayı da bilimin gerekli tüm alanlarında araştırılması, irdelenmesi gereken konulardan bir tanesidir. Yaşam doyumu sayesinde bireyin güçlü yönlerini kavramasını sağlamak ve geliştirmesine olanak sağlanmalıdır (Şimşek,2011).

Frish (2006) yaşam doyumunun önemini yapmış olduğu şu benzetme ile güzel bir şekilde açıklamaktadır.

"Mutluluğun doruğunda bulunmayan ya da mutsuz olan kişiler yanlarında gerekli donanım, malzeme olmadan dağa tırmanmaya çalışan dağcılar gibidir. Yani gerekli beceri,

farkındalık ve malzeme gerekmektedir. Dağa tırmanma kendini gerçekleştirme gibidir. Dağa tırmanma ya da yaşam yolculuğu zordur, ancak her adımda daha çok bütünlük ve güveni arttığını hissederiz. Birçok kişinin rehberi ya da yol göstericisi yoktur. Birçok kişi ailesi tarafından umursanmamış, ihmal edilmiş ya da sömürülmüştür. Ya da yaraları, engelleri vardır ve temel gereksinimlerini, arzularını ve hedeflerini gerçekleştiremez. Tıpkı yavru kartalların tek başına uçmayı öğrenmeden yuvada kaldığı gibi, insanlar da yaşam yolculuğunda beceri ve farkındalıktan yoksun olabilir. Yaratılış olarak insan kötü ya da yetersiz değildir. Sınırlı beceri ve farkındalıkları ile en iyisini yapmaya çalışır. Yani kendini geliştirme dağına uçmak ya da tırmanmak için gerekli becerileri öğretmede yalnızca rehber ya da yol göstericiye gereksinim duyar. Bu yaşam kalitesi terapisinin, danışmada kullandığı temel amaçtır. İnsanlar kendini mutlu eden becerileri yaşamına aktarmaktan sorumludur.” (Şimşek,2011). Bu benzetme de insanoğlunun mutluluğunu ve yaşamdan aldığı doyumun arttırmasını sağlamada eksik olmadığını, beceri ve farkındalıktan yoksun veya haberdar olmadığına işaret etmektedir.

Yaşam doyumunu, iyi olma, mutluluk kavramlarının insandaki olumlu sonuçları yaşam içinde geliştikçe önemi daha iyi anlaşılan kavramlardır. Mutlu ve yaşam doyumunu her alanda elde eden insanların, mutsuz insanlara göre toplum içinde daha sosyal ve güçlü ilişkilere sahip, intihar gibi olumsuz duyguları hiç düşünmeyen, olaylara daha uygun ve yerinde tepkiler vermeleri, sosyal ortamda geniş bir arkadaş ortamına sahip olup, topluma ve toplumsal örgütlere daha çok katılmaları, fiziki ve ruhsal açıdan daha sağlıklı olmaları, daha kolay evlenmeleri ve aile ortamından daha çok doyum sağlamaları, iş yaşamlarında performanslarının yüksek olması, mutluluk kavramının bireyin tüm yaşamına olumlu etkilerini yansıtmaktadır (Diener, Seligman, 2002). Mutlu ve yaşam doyumunu yüksek insanlar yaşamdan doyum alamayan mutsuz insanlara göre, olaylara, durumlara, yaşanılanlara ve çevreye karşı olumlu tepki ve davranışlar sergilemektedirler (Diener, Lucas, Oishi, 2000).

Yaşamlarından yüksek doyum alan ve mutlu olan insanlar da zaman zaman olumsuz ruh ve psikolojik hallerinde olabilirler. Ancak çoğunlukla yaşamlarında daha olumlu deneyimleri yaşadıkları için duygu ve bilişsel yapıları yaşamdaki karşılaştıkları olaylara daha uygun ve yerinde tepkiler vermelerine zemin hazırlamaktadır (Diener, Seligman, 2002).

Frish (2006) iyi oluş'u, kişinin kendine vermiş olduğu bir ödül olarak düşünmekte ve kişideki yüksek yaşam doyumunun, bireyin yaşamında değer verdiği alanlarda iyi ve olumlu şeylerin gerçekleştirildiğini gösterdiğini düşünmektedir. Kişinin yaşamında tutarlılık içindeki mutluluk ve tüm yaşam alanlarından almış olduğu yaşam doyumunun sonucunda, kendine

olan güveni, hayata karşı iyimserliği, yaşamında öz yeterliliği, toplum içinde sosyalliği, etkin olması, fiziksel olarak sağlıklı ve iyi olması, yaşamda karşılaştığı zorluk ve stres ile etkili bir şekilde mücadele edebilme yetisi gelişmektedir.

2.3.2. Yaşam Doyumu Boyutları

2.3.2.1. Öznel Ve Nesnel Yaşam Doyumu Göstergeleri

Bütüncül bir yaşam doyumu değerlendirilebilmesi için içinde öznel ve nesnel göstergeleri birlikte barındırması gerekmektedir. Öznel göstergeler bireyin öznel olarak değerlendirmeleri veya mutlu olmasını belirlerken, nesnel göstergeler bireyin yaşamında farkında olmadığı nesnel olarak iyi olan şeyleri kapsamaktadır (Şimşek,2011).

Genel olarak nesnel göstergeler, bireyin iyi olmasına ilişkin bütüncül veri sağlayamamaktadır. Nesnel göstergeler ile öznel iyi olma arasındaki ilişkimler oldukça düşüktür (Diener vd., 1995). Cennet-cehennem paradoksu öznel veya nesnel göstergelerin ölçümde tek başına yeterli olmadığına dair güzel bir örnektir. Bireyler yaşamdan aldıkları doyum ve yaşam kalitelerine ilişkin olarak yapmış oldukları öznel ve nesnel değerlendirmelerine göre dört farklı karar verebilirler. Cennet insanların yaşam koşullarının öznel ve nesnel manada iyi olması ve bireyin yaşamdan doyum sağlamasıdır. Aptalların cenneti (fool's paradise) nesnel koşullar kötü olsa da bireyin kendini iyi hissetmesi ve yaşamdan doyum sağlamasıdır. Cehennem, nesnel koşulların kötü olması sonucu bireyin yaşamdan doyum alamaması ve yaşam kalitesinin düşüklüğü sonucu kendini kötü hissetmesi, yaşamından memnun olmamasıdır. Aptalların cehennemi ise nesnel koşulların iyi olmasına rağmen bireylerin yaşamlarından doyum sağlamamasıdır (Şimşek,2011).

İlgili alanyazın incelendiğinde öznel ve nesnel koşullar ve göstergeler arasındaki ilişki konusunda disiplinlerin bir uzlaşmaya varamadığı görülmüştür. Bunun nedeni öznel açıdan yapılan değerlendirme ve değerlendirmeyi etkileyen algı oluşumunun koşullar, arzular, istekler, kişilik özellikleri vb. gibi şartlardan bağımsız olmamasıdır. Örneğin ekonomistler daha çok zenginlik, sağlık gibi nesnel öğeleri kullanırken sosyal bilimciler yaşam doyumu, iyi oluş, mutluluk gibi öznel öğelere ve bilişsel, duygusal değerlendirmelere odaklanmaktadır. Andrews ve Withey (1976) ise öznel ve nesnel göstergeler arasındaki ayrımı reddetmektedir. Nesnel göstergelerin değerlendirmeler içinde öznel değerlendirmelere dönüştüğünü ve öznel değerlendirmelerin de nesnel göstergelerin ölçümleri hakkında bilgi verdiğini aktarmıştır (Şimşek,2011).

Yukarıdaki değerlendirmelere göre sadece öznel açıdan ya da nesnel açıdan yaşam doyumunu değerlendirilirse bu sonucun bütünsel açıdan doğruluk payı eksik olabilir. Bu yüzden nesnel ve öznel göstergeler yaşam doyumunda birlikte değerlendirilmelidir.

- **Belirlenmiş Mutluluk Alanı;** Kalıtım yoluyla belirlenen mutluluk derecesidir. Yapılan araştırmalarda nesnel göstergeler ve iyi olma arasında yüksek bir ilişimin olmaması, bireyin yaşamdan deneyimlediği yaşam doyumunun yalnızca dış koşullardan etkilenmediği, kalıtım yoluyla gelen özelliklerinin önemli olduğu sonucuna ulaştırmıştır (Diener ve Suh, 1997). Bu kalıcı özellikler kişilik olarak da adlandırılmaktadır.
- **Yaşam Koşulları;** Temel olarak, evlilik, toplumsal yaşam, yaş, para, sağlık, eğitim, ırk, cinsiyet, din olarak sıralanmıştır. Yaşam içindeki diğer nesnel göstergeler ile daha da genişletilebilir. Bu koşulların mutlulukla ilişkisi olduğu kesinlikle bilinmesi ile birlikte yaşam doyumuna etkisi oldukça azdır (Seligman, 2007). Yapılan araştırmalara göre kişi başına düşen milli gelirin diğer ülkeler göre yüksek olduğu ve her yıl arttığı gözlemlenen Japonya, Güney Kore gibi ülkelerde mutluluğun artmaması karşısında kişi başına düşen milli gelir sıralamasında alt sıralarda bulunan ve fakir bir ülke olan Kolombiya'da, yüksek suç oranlarına rağmen mutluluk sıralamasında 55 ülke arasında 8. olması (Diener vd., 1995,)
- **İstemi Denetim Alanı;** Dış koşullar ve kişilik dışında kalan bireyin kontrolünde olan alandır. “insan koşullarını seçemese bile bu koşullar karşısında istediği tavrı almakta, tutumunu seçmekte özgürdür” görüşünü benimsemektedir (Frankl, 1999, Aktaran: Şimşek, 2011).

2.3.3. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Bireylerin yaşam doyumunu etkileyen unsurlar şu şekilde sıralanmaktadır

(Keser, 2005)

- Günlük yaşamdan mutluluk duymak;
- Yaşamı anlamlı bulmak,
- Amaçlara ulaşma konusunda uyum,
- Pozitif bireysel kimlik,
- Fiziksel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi,
- Ekonomik güvenlik,
- Sosyal ilişkiler.

Flanagan(1978) yaptığı araştırma ve çalışmaya göre yaşam doyumunu etkileyen 15 temel öge tespit etmiştir. Bunlar (Şahin, 2008);

- Araçsal yönden rahatlık,
- Sağlık ve kişisel açıdan güven,
- Ana, baba, kardeşler ve diğer akrabalarla olumlu ilişkiler,
- Evlat sahibi olma ve onu büyütme,
- Karı – koca arasındaki yakınlık ve olumlu ilişkiler,
- Yakın arkadaşlara sahip olma,
- Başkalarına yardım etme ve başkalarını gözetme,
- Devletin yerel ve ulusal etkinlikleriyle, halk etkinliklerine katılma,
- Öğreniyor olma,
- Kendini anlayabilme,
- Bir işte çalışıyor olma,
- Kendini tanıyabilme,
- Toplumsallaşma,
- Kitap okuma, müzik dinleme, sinema, maç vb. seyretme
- Eğlenceli etkinliklere katılma.

2.3.4. Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Değişkenler

2.3.4.1. Yaş

Literatürde yapılan ilk çalışmalarda yaş olarak genç olanların yaşlı olanlardan daha mutlu olduğu tespitine karşın, son yıllarda ki çalışmalarda mutluluk ve yaşam doyumunu ile yaş arasında bir ilişki bulunamamıştır. Gençlerin yaşamlarında olumlu ve olumsuz duygularını bildirdiklerine kıyasla; yaşlıların olumlu ve olumsuz duyguların yerine daha çok genel mutluluk ifadelerini içeren düşüncelerini ifade ettiklerini tespit etmiştir. Bu tespitleri anlamlandırmak için yapılan araştırmalarda yaşam doyumunu ile yaş arasındaki ilişkiyi çalışmada ilişkiyi sıfıra yakın olduğu ve çalışmadaki diğer değişkenlerinde etkisinin ve bağımlı ya da bağımsız değişkenlik hallerinde de sonucun sıfıra yakın olduğu kanıtlanmıştır (Yetim, 1991).

2.3.4.2. Cinsiyet

Genel olarak cinsiyetler arasında yaşamdan alınan doyum ve mutluluk açısından farkın az olduğu yapılan çalışmalarda görülmüştür. Cinsiyetler açısından kadınların erkeklerden daha çok yaşamlarından haz ve doyum aldıklarına karşın daha fazla olumsuz duygu bildirdikleri bulunmuştur (Yetim,1991).

2.3.4.3. Çalışma ve İş

Campbell arkadaşları (1976), ekonomik değişkenlerin etkileri kontrol altında olsa dahi iş sahibi olmayan kişilerin yaşam doyumu ve mutluluk konularında en alttaki grup olduklarını bulmuşlardır. Ancak bu tespitin dışında örneğin imalat veya üretim sektöründeki herhangi birinin kamu sektöründe çalışanlardan daha az mutlu olduğuna ilişkin herhangi bir tespit yoktur (Yetim,1991).

2.3.4.4. Eğitim

Yapılmış olan çeşitli araştırmalarda etki eden faktörler kontrol altına alındığında eğitimin yaşam doyumu ve mutluluk üzerinde anlamlı bir etkide bulunmadığı ortaya çıkmıştır. Yine yapılan çalışmaların bazılarında göre de kadınlarda eğitimin etkisinin daha fazla ve olumlu olduğu bulunmuştur (Yetim,1991).

2.3.4.5. Arkadaş ve Çevre

Yetim (2001)'e göre arkadaşlık ve dostluk gibi ilişkilerin bireyde doyurucu olması; bireyin kişisel özellikleri ve yapısıyla, değerleriyle çevresel şartları ve çevrenin uyumlu olmasından kaynaklanmaktadır. Sosyal destek ile yaşam doyumu ilişkisini irdeleyen çalışmasında Wan ve Jaccard (1996) da sosyal destek ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Tayvan'da, 20 yaşın üzerindeki bireylerde yapılan bir araştırmada arkadaşlık gibi yüksek düzeyde gösterilen sosyal desteğin, yaşamdan alınan doyum ve mutluluk ile pozitif ilişki içinde bulunduğu tespit edilmiştir (Aktaran: Annak, 2005)

2.3.4.6. Evlilik ve Aile

Yapılan çalışmaların sonuçlarına göre evli olan bireylerin yaşam doyumları üzerinde evliliğin ve aile yapısının anlamlı bir etkisi bulunamamıştır (Sahin, 2008). Mutlu olmanın artması ve azalmasında ki etkenlerden birisi ebeveynler arası ilişkilerin olumlu ve uyumlu olması, çocuk yetiştirilmesi ve çocukların evlenmesinin de yaşam doyumu ve mutluluğa katkısının olduğu bulunmuştur. Aile içinde anlaşmazlıkların olduğu, çatışmanın yaşandığı ve

hatta boşanmaların olduğu ailelerde çocukların yaşam doyumu olumsuz yönde etkilendiği tüm kültürlerdeki araştırmalarda görülmüştür. Aile yaşamı hem ebeveynlerin hem de çocukların kalıcı etkileri yaşam doyumu ve mutluluğu olumlu yönde etkilemektedir (Annak, 2005).

2.3.4.7. Din

Dine bağlılık ve inanmışlık duygusunun insanı huzurlu ve mutlu olarak hissetmesinde ve hayatını anlamlandırmasında olumlu etkilerinin olduğu çeşitli alanlarda yapılan çalışmalarda vurgulanmaktadır (Çapçioğlu ve Bilgin,2012). Daha özelde din ve dini gruplar bireyin yaşamında anlamsızlık ve hedefsizlikten koruyan kuralsızlıktan alıkoyan yapılardır. Durkheim yaşamlarında erdem, kural ve amaçları olmayan bireylerin diğer bireylere göre intihar etme olgusuna daha fazla eğilimli olduklarını ileri sürmüştür (Cirhinlioğlu ve Ok, 2010). İnsan yerine göre hem güçlü hem de güçsüz bir varlıktır. İlk yıllarında güçsüz olan insanın, ileriki yaşlarında özellikle gençlik ve olgunlaşma öncesi çağlarda her şeyi yapmaya gücü yettiğini düşünse de etkisiz kaldığı veya elinin kolunun bağlı olduğu olaylarla karşılaşması mümkündür. Toplum içinde veya yaşamında çaresizlik içinde kalan insan dine yönelmekte, tanrıya sığınmakta, ihtiyaç duyduğu ümit ve güven duygusuyla kendisini rahatlatmaktadır. Yapılan çalışmalarda görülmüştür ki dini inançları güçlü olan insanlarda daha yüksek düzeyde yaşam doyumu ve mutluluk olgusu saptanmıştır. Yaşam doyumu güçlü olan bu bireylerin aynı zamanda yaşamlarında olumsuz olaylarla karşılaştıklarında olumsuz tepkileri daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir (Cirhinlioğlu ve Ok, 2010).

2.3.4.8. Kişilik

Yaşam doyumu yüksek ve mutlu insanların kişilik özelliklerinde 4 temel kişilik yapısı görülmektedir. Bu yapılar; saygı, kişisel kontrol duygusu, iyimserlik, dışa dönüklüktür (Myers ve Diener, 1995). Kişilik yapılarının altında incelendiğinde yaşam doyumu yüksek olan bireylerin yaşamlarında başlarına gelen olumsuz olaylar hakkındaki kişisel yorumları bakış açıları daha olumlu olmaktadır. Bu durum, yaşam doyumu ve mutluluk düzeyleri yüksek olan bireylerin, yaşamdaki olaylar karşısında daha iyimser olduklarını göstermektedir (Ryan ve Deci, 2001)

2.3.4.9.Maddi Olanaklar

Kişilerin yaşam doyumlarını etkileyen bir diğer faktör de maddi olanaklar ve gelir düzeyidir. Rahat bir yaşamı bireylerin hayatında sağlayan, o ülkenin ekonomik düzeyine göre belirli bir düzeyin üstündeki gelir durumuna sahip olan kişiler, düşük düzeyde ki gelire sahip

olan bireylere göre mutluluk ve yaşam doyumu daha yüksek düzeyde ilişkilidir. Ancak geliri ortalamaların çok üstünde olan bireylerde gelir durumu ile mutluluk arasındaki ilişkinin düşük olduğu bulunmuştur (Ümmet,2012).Yapılmış olan başka bir araştırmada da (melin, fugl-meyer ve fugl-meyer,2003) yüksek maddi gelire sahip bireylerin yaşam doyumlarıyla maddi olanaklar arasında olumlu ve yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur (Ümmet,2012). Gelir düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi bireyin bulunduğu ülkenin ekonomik verileri, ulusal alım gücü ile ülkenin ortalama yaşam doyumunun paralel hareket etmesine bağlamıştır. Ancak yapmış olduğu incelemeye göre gayri safi milli gelir kişi başına 8 bin doların üzerinde olan veya çıkan ülkelerde bu aradaki ilişki kaybolmakta ve daha çok zenginliğin daha çok mutluluk ve yaşam doyumu sağlamadığı görülmektedir.

2.3.4.10.Ruhsal Veya Fiziksel Problemler

Kişilik yapılarının yaşam doyumu ve mutlulukla güçlü bir ilişki olduğunu alan yazındaki incelemelerde görülmektedir. Kişilik yapılarını etkileyen psikolojik problemlerin ve fiziksel rahatsızlıkların da yaşam doyumu ve mutlulukla güçlü ilişkileri olduğu yapılan çalışmalarda görülmektedir. Annak'ın (2005) çalışmasında, duyu durum ve anksiyete bozukluğu tanısı alan kişiler ve düzenli hemodiyaliz tedavisi gören hastalar açısından araştırma sonucuna göre, duyu durum ve anksiyete bozukluğu tanısı olan hastaların, yaşam doyumu, algılanan sosyal destek ve sosyal ağ puanlarının psikolojik ve fiziksel yönden sağlıklı bireylerden ve hemodiyaliz gören hastalardan daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür.

Köker (1991) yapmış olduğu araştırmasının bulgularına göre 17-21 yaş aralığında bulunan normal ve sorunlu gençler üzerinde karşılaştırmalı incelemesinde, normal olan gençlerin yaşam doyumlarının, psikolojik problemleri olan sorunlu gençlere göre yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

2.3.5. Yaşam Doyumu Kavramının Tarihsel Gelişimi

Günümüzde yaşam doyumunun dayandığı olumlu psikoloji paradigmasının kökeni ilkçağ felsefesine kadar dayanmaktadır.

İlkçağ felsefesinde mutluluğa ilişkin temel iki yaklaşım vardır. Bunlar; maddeci ve ruhçu yaklaşımlardır. Ortaçağ felsefesinde, din ve dogmaya dayanan yaklaşım, yeniçağ felsefesinde ise insanı ön plan alan özgürlük ve hümanizm temelinde bir paradigma görülmektedir. On yedinci yüzyıl felsefesinde insanın yaşamındaki dış koşullar ve bilginin

önemi, on sekizinci yüzyıl aydınlanma felsefesinde ise bireyin kendini kullanması yani akıl, birinci dünya savaşı sonrası geliştirilen eleştirel kuram da kültür endüstrilerinin insan bilincini ele geçirmesi ve ikinci Dünya Savaşı sonrasında modernlikten kopuşu ve değişimi temel alan postmodernizm imajlar, sonsuzluk ve belirsizlik temelindeki mutluluğa ulaşma paradigmaları günümüze kadar gelmiştir (Şimşek, 2011).

Olumlu psikoloji ve en önemli unsuru olan yaşam doyumunun günümüzdeki yaşam koşulları ve şekliinden dolayı önemi artmaya başlayınca, psikoloji, örgüt psikolojisi, sosyoloji, ekonomi, pazarlama, sağlık ve hatta siyaset kuramcıları tarafından ilgili disiplinlere uyarlama ve kullanmaya başlanmıştır (Sirgy vd., 2006 Aktaran: Şimşek,2011). Olumlu psikoloji ve yaşam doyumunu hakkında dünyada son yıllarda çokça bilimsel araştırma ve yazılar alanyazına girmektedir.

2.3.6. Kuramlar

2.3.6.1. Tavandan - Tabana Ve Tabandan - Tavana Kuramları

Aşağıdan yukarıya (tabandan - tavana) kuramı, mutluluğun, kişinin yaşamındaki olaylara bağlı olarak, hissetmiş olduğu anlık haz ve acıların toplamıdır. Bu kuram küçük şeylerin toplamından genele ulaştığı için tümevarım yapısında bir kuramdır.

Locke'un (reductionist) indirgemeci görüşü veya atomistik felsefi yaklaşımlar bu kuramın alt yapısını oluşturmuşlardır. Kişi anlık haz ve acılarının içsel bir değerlendirmesini yapar ve mutlu ya da mutsuz olur. Yani mutlu yaşam küçük mutlu anların genel bir bütünüdür.

Yukarıdan aşağıya (tavandan-tabana) kuramında ise mutluluğun, kişilik özelliği olarak görülmekte ve bireyin yaşamın içindeki olaylara karşı tepkisinin mutluluk durumunu belirlediğini ileri sürmektedir (Şimşek,2011). Kant'ın düşüncesi bu kuramı temellendirmektedir. Üst düzeydeki olan öğeler arasındaki nedensellik ilişkisi, alt düzeyde bulunan, element düzeyindeki ilişkilere yansır (Yetim, 1991).

Tavandan-tabana kuramında mutluluk, kişinin genel bir özelliğidir. Kişinin bu özelliği yaşamındaki olaylara tepki göstermesini etkiler. Kişinin yaşamındaki iç ve dış koşullara bağlı olayların genelinde de hoşgörü ile bakıyor olması, onun yaşamındaki tek tek olaylarda da hoşgörülü olmasını gerekli kılar. Bu kuramı savunanlar ile kuramın temelini oluşturan felsefecilerin vardığı ortak nokta, mutluluğun temelini tutumların oluşturduğudur. Demokritos'un "mutlu yaşamı iyi talihe veya dış koşullara bağlı görmeyip, kişinin zihinsel niteliklerine bağlı görmüştür. Önemli olan kişinin neye sahip olduğu değil, sahip olduklarına

nasıl tepkide bulunduğudur. Kişinin yaşamında olumlu yaşantıların birikimi ve sonucunda olaylara karşı olumlu bir dünya görüşünün oluşmalıdır. Bu durum tabandan-tavana yaklaşımını doğrulayıcı niteliktedir. Ancak bu olumlu dünya görüşü bir defa oluştuktan sonra kişinin tüm alanlardan aldığı yaşam doyumunu belirlemektedir. Hedonistlere göre yaşamdan alınan hazlar, planlı, dikkatli olarak seçilmiş ve biriktirilmişse tabandan tavana kuramının paradigmasına göre kişi mutlu olabilir (Yetim, 1991).

Lance, Mallard ve Michalos (1995) tavandan - tabana ve tabandan - tavana kuramları arasındaki kuramsal yönden ilişkinin nedenlerini ve şeklini incelemek amaçlı bir araştırma yapmışlardır. Tavandan - tabana ve tabandan - tavana kuramları, sırasıyla tüm alanlardan alınan genel yaşam doyumunu ve yaşam alanlarından sağlanan yaşam doyumunu şeklindeki iki ölçüm yöntemi ile yapılmaktadır. Bu çalışmada genel yaşam doyumunu ve yaşam alanlarından elde edilen doyumun ölçülmesi amaçlanmıştır. Aşağıdan yukarıya (tabandan - tavana) kuramı, yaşam alanlarından elde edilen doyumun genel olan yaşam doyumuna katkıda bulunduğu araştırma sonucunda elde edilen sonuçlardan birisidir. Diğer sonuçta yukarıdan aşağıya (tavandan - tabana) kuramında yaşam alanlarından elde edilen doyumun genel yaşam doyumunun sonucu olduğudur. Üçüncü test edilen çift taraflı model ise, genel yaşam doyumunu ile yaşam alanlarından elde edilen doyum arasında iki taraflı ve karşılıklı nedensel bir ilişki olduğudur.

Yukarıda aktarılan her iki kuramda kısmen doğrudur. Ancak tavandan-tabana yaklaşımında sözü geçen içsel bileşenlerin ortaya çıkış şekilleri ve nasıl çıktıkları ile tabandan-tavana yaklaşımında moleküler düzeydeki olayların nasıl etkileşim içinde buldukları henüz açıklığa kavuşmuş değildir. İnsanlar olayları öznel bakış açısı ile algıladıklarından tavandan-tabana oluşan bir sürecin olması kaçınılmazdır. Fakat belli bazı olayların insanlar ve toplum tarafından haz verici olarak görülme olasılığını da unutmamak gerekmektedir. Bu durumun da tabandan-tavana yaklaşımının yararlı ve doğru olduğunu göstermektedir (Sahin, 2008).

Yukarıdakilerin ışığında düşünecek olursak, yaşam doyumunu araştırmalarında yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya kuramlarının herhangi birinin tek başına doğru kabul edilmesinin eksik ve yanlış bir düşünce olduğunu göstermektedir. Yaşam doyumunun değerlendirilmesinde bireylerin kişilik yapıları önemli olmakla birlikte yaşam koşullarının da dikkate alınması gereken önemli bir bileşen olduğu unutulmamalı ve yaşam doyumunu araştırmalarında her iki kuramın önemsenmesi gerekmektedir.

2.3.6.2. Duyuşsal, Bilişsel Ve Birleşik Kuramlar

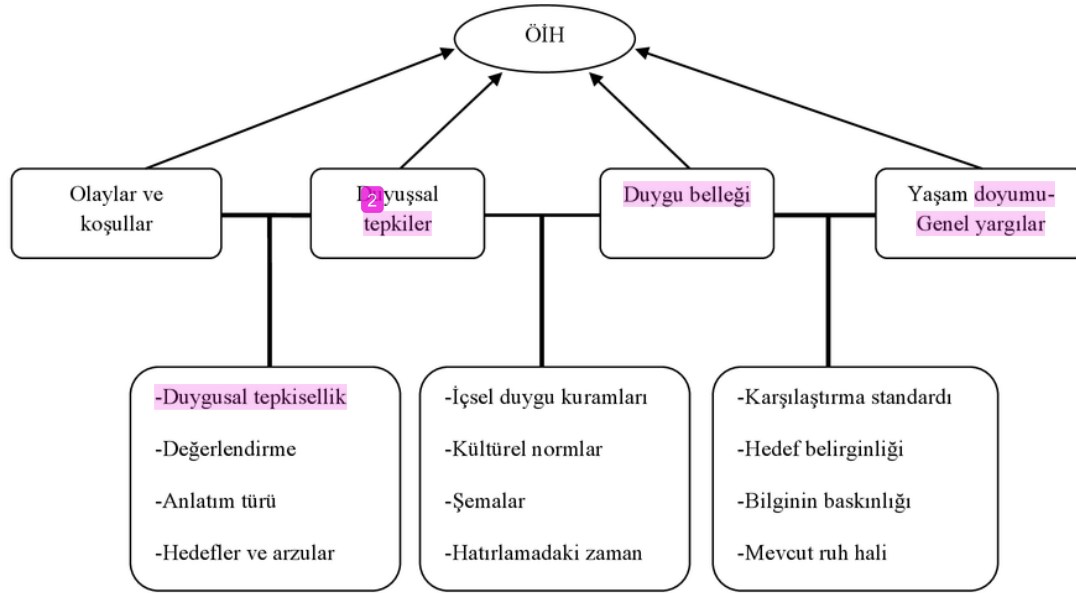
² Duyuşsal kuramlar, öznel iyi olmayı bireyin yaşamındaki olumlu duyguların çok olması ya da olumsuz duygulara baskın gelmesi olarak tanımlamaktadır (Frish, 2006). Duyuşsal yaklaşım ² olumlu ve olumsuz duygunun birbirinden görece olarak bağımsız olduğu tezine dayanmaktadır (Şimşek, 2011).

Bilişsel kuramlar, duyguya yer vermeyerek, bireyin kendi yaşamını değerlendirmesinde bilişsel karar süreçlerini temel alarak öznel iyi olmayı açıklamakta ve ilgili alan araştırmasını yapanların çalışmaları ve alanyazın incelendiğinde bilişsel bakış açısı yaşam doyumunu açıklayan ve geçerli olan tanım kabul edilmektedir. Birleşik kuramlar ise her iki kuramın birleşiminden oluşmaktadır. Schwarz ve Strack'ın bu modeline yapısalci yaklaşım da denilmektedir. Bilişsel olarak bireyin yaşamını bütün olarak ele alması bilişsel ve duyuşsal yönden olumlu değerlendirmesi ve tanımlamasıdır (Şimşek, 2011).

Yaşam doyumunu; duyuşsal açıdan dolayı etkilenmekle beraber, duygunun direkt ölçümü değildir (Diener, 1984). Yaşam doyumunu, bireyin yaşamındaki belirli alanlardan almış olduğu ² doyum gibi alt faktörlere sahipken, duygular olumlu ya da olumsuz, soyut ya da somut gibi sınıflamalarla kategorileştirilebilir. Duyguların anlık değişimi söz konusu iken yaşam doyumunu tutarlılık göstermektedir (Şimşek, 2011).

Yapılan araştırmalarda duyuşsal ve bilişsel boyutlar arasındaki etkileşim mekanizması tam olarak açıklanamamıştır (Diener, 1984). Öznel iyi olmayı tamamlayan duyuşsal ve bilişsel kavramları zamana bağlı olarak sıralayan ve bütünleştiren bir model üzerinde çalışmışlardır. Modele göre; genel yaşam doyumunu ile ilgili öznel hükümler bilişsel yönden ² verilirken olumlu ve olumsuz duygu (duyuşsal) ve yaşam koşulları dikkate alınmaktadır. Söz konusu model aşağıdaki şekilde sunulmaktadır. Duygu düşünmeden oluşmamakta ancak etkilenmektedir. Duygununda içinde olduğu bilişsel yaklaşımlarda zihinsel süreç ve hükümler ile olumlu ve olumsuz duygular birlikte değerlendirilmektedir. Bireyden olumsuz düşünmeyi ve ² olumsuz duyguları değiştirmesi ve olumlu duyguları harekete geçirmesi beklenmektedir (Şimşek, 2011).

2 ÖZEL İYİ OLMA ÖGELERİNİN SIRALANMASINA İLİŞKİN ÖNERİLEN MODEL



Kaynak: Prieto, Diener, Tamir, Scollon,&Diener, 2005

Yaşam doyumunda ki bilişsel süreç ve karar mekanizması işleyişine yönelik kuramlar ise uyum kuramı, karar modeli kuramı, sosyal karşılaştırma kuramı ve çoklu uyumsuzluk kuramı ile açıklanmaktadır.

Uyum (adaptation) kuramına göre, bireylerin sahip olduğu kişilik ve içsel standartlar, bireyin yaşamındaki olaylara göre değişebilmekte ve birey bu olay ve durumlar karşısında uyum sağlayabilmektedir (Şimşek, 2011). Uyum sağlayabilen bireyde yaşam doyumu, dış koşullardan fazla etkilenmemektedir. Bireyin yaşamındaki yakın zamandaki yaşanmışlıklar ve olaylar yaşam doyumunun düzeyini belirlemektedir. Bireyin yaşamındaki olumsuz yaşam olayları kısa dönemde yaşam doyumuna etki ederken, birey uzun dönemde uyum sağlamaktadır. Fakat bireyler yaşamlarındaki her durum ya da olaya uyum sağlayamayabilir (Diener, 1984.). Bireyin yaşamındaki koşulların sürekli olarak çok düşük olduğu sınır noktasının (treshold) aşılması durumunda uyum gerçekleşmemektedir. Yaşam doyumunda ki bilişsel mekanizma dış koşullardan kaynaklanan bu ağır durumda etkilenmektedir (Şimşek, 2011). Yaşam doyumundaki bilişsel mekanizma ve süreçler dış koşullardan fazla zarar görmezse, birey yaşamındaki olumlu ve olumsuz yaşantıları unutmakta, şuan ve yakın zamandaki olaylara dayanarak yaşamını değerlendirmektedir.

Bilişsel kuramlardan karar modeli kuramı ise Schwarz, Argyle, Strack (1991), tarafından geliştirilmiş bir kuramdır. Bu kuramda yaşam doyumu, bireyin bireysel olarak belirli standartlara ve gerçek koşullara göre bilinçli bir şekilde yaptığı karşılaştırma olarak tanımlanmıştır. Karşılaştırmadan kasıt, yorumlama, muhakeme etme, bellek taraması, gözden geçirme, değerlendirme, sentezleme gibi bilişsel süreçlerdir. İnsanlar içinde buldukları durumları karşılaştırırken çeşitli normları dikkate almaktadırlar. Ancak insanlar çoğunlukla nesnel durumları normları dikkate almak yerine bulunduğu ruh hali, en hızlı ulaşabileceği bilgi, ipuçlarına göre yaşam doyumlarına ilişkin kararlarını almaktadırlar (Fox ve Kahneman, 1992).

Karar kuramıyla ilişkili olan sosyal karşılaştırma kuramına göre yaşam doyumu ve iyi olma; bireyin kendisini diğer bireylerle karşılaştırmasıdır. Diener ve arkadaşları, 149 öğrencide yapmış oldukları yaşam doyumu araştırma sonuçlarına göre sosyal karşılaştırmanın (r=64) oranı yaşam doyumunu belirlemede sosyal karşılaştırmanın önemli olduğunu göstermiştir (Diener vd., 1985, Aktaran: Şimşek, 2011)

Michalos, yaşam doyumunda birden çok standart olması ve karşılaştırmalarda da çoklu standartların olmasından dolayı çoklu uyumsuzluk kuramını (Multiple Discrepancy Theory) ortaya atmıştır. Bu kurama göre bireyin istekleri ve elinde var olanlar, etrafındaki bireylerin sahip oldukları, geçmişte, şurada, gelecekte sahip olmak istedikleri ve gereksinimleri arasında uyum olması doyuma sebep olmaktadır (Michalos 1985, Aktaran: Blore, 2008).

Bilişsel kuramların alt basamakları günümüzde en çok kullanılan süreçler olmaktadır. İnsanlar günümüz şartlarında uyum kuramını çokça kullanmakta, sosyal karşılaştırma özellikle insanların başına bir olumsuz bir olay geldiği zaman kendinden daha kötü durumda olanlarla kendini karşılaştırması örnek verilebilir.

2.3.6.3. Sonuç Ve Süreç Kuramları

Sonuç ve süreç kuramları mutluluğun ve yaşam doyumunun bireyin yaşamında yapmış olduğu eylemlerin bir sonucu olarak mı yoksa bu eylemlerin birebir kendisinin mi mutluluk olduğunun üzerinde durmaktadır. Mutluluk; hedonizme göre hoş giden yaşantılardır. Arzu ya da akış kuramında, bireyin yaşamında istediği ve hoşuna giden etkinlikleri yapması sonucu mutluluk duymasına odaklanmaktadır. Nesnel liste kuramında ise yaşam doyumu ve mutluluk bireyin sahip olduğu çeşitli nesnel öğelere odaklanmaktadır. Anlam kuramında mutluluk ve yaşam doyumu, bireyin dış ortamdaki, toplum içindeki anlamlı ve farkındalık amaçlı faaliyetlerle uğraşması sonucu dolaylı olarak yaşanmasıdır. Bu kuramlar tek başına mutluluk ve yaşam doyumunun belli kesitlerine odaklanmasından dolayı haz kuramı, anlam kuramı ve

akış kuramının birleşimiyle oluşturulan gerçek mutluluk kuramı yaşam doyumu ve mutluluk kavramlarını daha kapsamlı olarak ele almaktadır. Kuramlar aşağıda daha detaylı incelenmektedir (Şimşek, 2011).

Hedonizm kuramında (pleasure life) yaşam doyumu ve mutluluk, bireyin hoşuna giden zevk alınan yaşantıları, etkinlikleri yaşamak ve hoşuna gitmeyenlerden de uzak durmaktır. Aristippus'un (M.Ö 435-366) hazzın artırılması ve acının en aza indirilmesine dayanan hedonizm düşüncesi günümüzde başta Amerikan tüketim anlayışının yapıtaşı olan ve gelişmekte olan ülkelerde de görülmeye başlayan yararcılık (utilitarianism) anlayışını ortaya çıkarmıştır. Ancak Seligman (2007) yapmış olduğu tespite göre elde edilen haz arttıkça beklenti yükselmekte ve birey farklı alanlardan zevk aramaya başlayarak bir 'haz kısır döngüsüne' girmektedir. Bu tehlikeli döngü durumundan kurtulmak için zevklerin kontrol altına alınması ve alışkanlık boyutuna taşınmaması gerekmektedir.

Arzu kuramı (engaged life) bireyin yaşamdan doyum alması ve mutlu olmasını yalnızca istediği ve hedeflerine uygun bir yaşama sahip olması ve yaşamıyla gerçekleştireceği üzerinde durmaktadır. Bu kurama göre mutluluk, bireyin istediğini elde etmesi ve kavuşmasıdır. Haz değil doyum ön plandadır (Peterson, Seligman, Steen, Park, 2005). Yani hazzın çokluğu ya da yoğunluğuna bakılmaksızın, arzuların ve isteklerin gerçekleşmesi mutluluğu artırmaktadır.

Czikzenmihalyi'nin (1990) akış kuramı ise arzu kuramının yapısı incelendiğinde bireyin istediği ve hedeflediği etkinliği yapması ve yaparken tüm yoğunluğunu vererek bu yoğunlaşmasının mutluluğa yol açmasına dayanmaktadır. Mesela spor yapmak, herhangi bir spor dalı ile uğraşmak, herhangi bir hobi ile uğraşmak, elektronik veya araç tamir etmek gibi herhangi bir uğraş, akış durumunu yaşatabilir. Akış durumunu belirginleştiren olgular odaklanma, yoğunlaşma, istek katılım ve hoşlanma gibi olgulardır.

Nesnel liste kuramına (objective list theory) göre; bireyin öznel olan düşüncelerinden bağımsız olarak, çeşitli nesnel değerlere normlara sahip olma iyi yaşamı belirlemektedir. Mesela yeni bir bilgiye sahip olmak, arkadaşlık, özgürlük, sevgi, aşk, kişisel gelişim gibi değerler sıralanabilir. Bu kuram yaşam doyumunun nesnel boyutlarından ölçülmesini içermekte olup bireyin öznel değerlendirmelerini içermemektedir. Daha önceki bölümlerde de belirttiğimize göre yaşam doyumunda sadece öznel ya da sadece nesnel boyutların açıklamada yetersizliği vurgulanmıştır.

Anlam kuramı, Frankl (1999) tarafından geliştirilmiş olup anlam (logo) isteminin, bütün insanlarda var olan özgün ve her bireyde derecesi farklı olan bir gereksinim olduğundan hareketle bu kuramı ortaya atmıştır. Bu kuramda anlamsızlık, mutsuzluk ve umutsuzluğu birbiri ile özdeşleştirmiştir. Anlam, bireyin kendi benliğini aşarak ve kendi dışındaki herhangi

bir şeye ya da kişiye kendisini açması ona kendisini teslim etmesidir. Bu kurama göre doğrudan mutluluk aramak, birey için herhangi bir anlam içermediğinden ve mutluluğun kaynağı hazza dayandığından gerçek mutluluk oluşmamaktadır. Yani mutluluk peşinden koşulmakla elde edilecek bir olgu değildir. Bireyin yaşamına anlam katmakla mutluluğun kendiliğinden gelmesi veya kendiliğinden olması sonucu kişi mutluluğu elde edecektir (Şimşek, 2011).

Gerçek mutluluk kuramıyla (authentic happiness theory), Seligman (2007) yukarıda açıklanan kuramları birleştirmiştir. Bu kurama göre mutluluk üç temel öğeden oluşmaktadır. Birincisi kişi için olumlu duygu ve yaşamdan aldığı hazza dayanan bir yaşam, ikincisi arzularına göre akış deneyimine, yaşantısına dayanan bağlı yaşam ve üçüncüsü yaşamını anlamlı kıldığı bir yaşamdır. Yapılan araştırmalarda bu üç alandaki yapılan ölçümlerde yüksek puan alanların, yüksek yaşam doyumuna ve mutluluğa sahip olması kuramın geçerliliğini göstermiştir. Bireylerin bu üç öğeden hangilerine ağırlık verdikleri değişirken, en çok yaşam doyumuna sahip olan bireylerin her üç öğeye sahip olup, özellikle bağlı ve anlamlı yaşam şekline ağırlık verenler olduğu bulunmuştur (Peterson vd., 2005).

Yukarıdaki kuramların tümüne baktığımızda mutluluk ve yaşam doyumunun çok boyutlu olduğu ve hedonizm, akış, arzu, nesnel liste, anlam kuramlarının sadece belli boyutları dikkate almaktadır. Ancak bu çok boyutluluğu en iyi açıklayan kuramın gerçek mutluluk kuramı olduğu ve bu çok boyutluluğu tam olarak ele alıp inceleyecek tüm kuramların bileşimi olduğu görülmüştür. İnsanların her üç yönden de yaşadığı haz, mutluluğu belirleyen en önemli etmenler olduğu son yıllardaki çalışmalarda görülmektedir.

2.3.6.4. Gereksinim (Ereksel) Kuramlar

Maslow'un gereksinim kuramı ve dengelenmiş yaşam modeli kuramı, yaşam doyumunu bireylerin gereksinimleri açısından incelemektedir. Maslow, gereksinimleri sınıflama yoluna gitmiş ve bu sınıflama ile hiyerarşinin önemine değinmiştir. Siry ve Wu (2007) yaşam doyumunda sınıflama ve hiyerarşik yaklaşım yerine bireyin tüm gereksinimlerinin dengeli olarak doyum sağlanmasının önemine değinmiştir.

Gereksinim kuramı (Maslow, 1954) alanyazındaki en eski gereksinim kuramlarındandır. Bu kuramda bireyin içsel, toplumsal ve evrensel gereksinimlerin karşılanmasıyla mutlu olma ve yaşam doyumunu sağlayabileceğini ortaya atmaktadır. Bu kuramdaki gereksinimler iki türlü sınıflamaya alınmıştır; temel (survival) ve gelişme (growth).

Fiziksel ve fizyolojik, kendini güvene alma, sosyal ve toplumsal gereksinimler temel (survival); güven, toplum karşısında kanıtlanma ve kendini gerçekleştirme, gereksinimleri ise

gelişme (growth) gereksinimi altında sınıflama yapmıştır. Hiyerarşinin önemini de şöyle açıklanmaktadır bu kuramda; gereksinimler arasında ³⁶ alt basamaktaki gereksinim gerçekleştikten sonra üst basamaktaki gereksinimin baskı hale gelip gerçekleşmesi gerekmektedir (Şimşek, 2011).

² Dengelenmiş yaşam modeli; Siry ve Wu (2007) tarafından önerilmiştir. Bu model de yaşam doyumu ve öznel iyi olma için tek yaşam alanından değil birçok yaşam alanlarından temel ve gelişme sınıflarındaki gereksinimlerin doyumunda bir denge olması gerektiğini belirtmektedir. Bu modelin temel bileşenleri şunlardır. (1) Birden çok yaşam alanından sağlanan normal seviyedeki doyumun, yaşam doyumu ve öznel iyi olmaya olan olumlu yöndeki etkisi olumlu, bir tek yaşam alanından sağlanan yüksek yaşam doyumunun olumlu etkisinden daha fazladır. (2) Daha geniş bir perspektif açısından sağlanan doyum, birden fazla yaşam alanından sağlanır. Bundan dolayı geniş olmayan bir perspektiften sağlanan ² gereksinimlerin doyumuna göre daha yüksek yaşam doyumuna ve öznel iyi olmaya sahiptir. (Siry ve Wu , 2007).

Gereksinimlerin doyumunun yaşam doyumuna olumlu yönde etkilediğini gösteren alanyazında birçok araştırma vardır (Diener, vd., 2000) yapmış oldukları araştırmalarda temel ve gelişme gereksinimlerin karşılanmış olduğu gayri sarfi milli gelir seviyesi yüksek olan ülkelerde yaşam doyumu ve mutluluğun da yüksek olduğu görülmektedir. Ancak temel gereksinimlerin karşılanmasında dahi zorluk çekilen gayri sarfi milli gelirin çok düşük olduğu ülkelerde de bu kurama göre düşük olması gereken yaşam doyumu ve mutluluğun düşük olmadığı ülkelerde vardır.

Amaçlara ve ihtiyaçlara erişmenin mutlu olmaya ve yaşamdan alınan doyumun arttığına dayanan bu kuram, haz ve acı kavramlarının birbiriyle bağı olduğunu kabul etmektedir. Bu kuramın ana bileşeni, daha fazla yoksun olmanın(buradan da mutsuzluğun) amaçlara erişmeyi teşvik ederek daha çok hazzı ve mutluluğa yol açacağıdır (Yetim, 1991).

2.3.7. Öğretmenlerde Yaşam Doyumu

Öğretmenlerin Tükenmişliği, eğitim öğretim içindeki stres yaratan koşullara, öğrencilerin durumuna, öğretme metotlarına ve durumuna, yönetimin destek noktasındaki eksikliklerine tepki şeklinde geliştirilen olumsuz birçok örnekler tükenmişlik çalışmalarında görülmektedir (Tümkaya, 1996). Öğrencilerden ve diğer koşullardan kaynaklanan okuldaki disiplin problemleri, öğrencilerin duyarsızlığı, sınıfların kalabalık oluşu, zorunluluktan dolayı olan atamalar, öğretmenlerin rol çatışması yaşaması ve ²³ eleştirilere karşı hassas olmaları gibi stres yaratan faktörlerde tükenmişlik faktörlerindedir. Yaşam doyumu, bireylerin kendi

yaşam alanlarından aldıkları doyum ve yaşam içindeki standartları ile ilişkili süreçlerinin toplamıdır. Öğretmenlerin maddi durumları, statüleri, hizmet verdikleri yerin çevre koşulları, okulun fiziki yapısı ve çevreden karşılıklı beklenti düzeyleri gibi değişkenler öğretmenlerin yaşam doyumlarını etkileyen değişkenlerdir. Dolayısıyla öğretmenlerde iş doyumunu ve mesleki tükenmişlik algılama düzeyleri doyumlarını etkilemektedir. Öğretmenlik, insan eğitimini baz almış, bireyleri hayata hazırlayan meslek grubuna dahil olduğundan, bu alanda tükenmişlik daha hızlı ve kolay oluşmaktadır. Bu durumun önlenmesi için; tükenmişlik nedenlerinin belli bir hiyerarşide ortadan kaldırılması gereklidir. Böylelikle öğretmenlerin yaşam kalitesi ve yaşamdan aldıkları doyumda olumlu gelişmeler sağlanabilir (Avşaroğlu, Selahattin; Deniz, M.Engin; Kahraman, Ali, 2005). İş ya da çalışma zamanı bireyin yaşamında önemli bir yer kaplamakta ve yaşam doyumunu artırmaktadır.

2.4. İlgili Yayın Ve Araştırmalar

2.4.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Wood ve MacCarty, yaptıkları gözlem ve araştırmaların sonucunda, öğretmenlerdeki tükenmişlik sendromunun gelişmeden tanılmasının ve yok edilmesinin, tükenmişlik oluşuktan sonra yok edilme süreci ve durumuna göre daha kolay ve daha iyi olduğunu tespit etmişlerdir. Öğretmenlerin bu mücadeleyi kazanabilmeleri için gerçekleştirmeleri gereken üç aşamalı bir strateji yöntemini önermektedirler. İlk adım olarak tükenmişliğe sebep olan olumsuz koşullar ortadan kaldırmalıdır. İkinci adım olarak oluşan fizyolojik, duygusal ve davranışsal belirtilerin erken tanısı ve mücadele yolları ile tedavi yöntemlerine yoğun bir şekilde eğilmeleri gerekmektedir. Üçüncü adımda ise, tükenmişliğin pençesinde olan öğretmenin mesleğine devam etmeyi isteyip istemediğine dair karar verme süreci ve verme gerekliliğidir (Wood ve MacCarty 2002, Aktaran: Izgar: 2001)

Swenson, Donegan' ın MTÖ' yü kullanarak yaptıkları çalışmada 124 kişiden oluşan özel eğitim alanında çalışan öğretmenleri ve norm öğretmen grubunu MTÖ' nün üç alt boyutunda, çalışılan engel grupları, kurumun bulunduğu bölgenin sosyo-ekonomik yapısı, okulların türü ve yerleşim yerlerine göre karşılaştırılmıştır. Çalışmada şu sonuçlara ulaşılmıştır; Tüm grupların alt boyutlardaki almış oldukları ortalama puanlar (norm grubu hariç) duygusal tükenme boyutunda orta düzey seviyesinde bir tükenmişlik yaşanmakta olduğunu ortaya çıkarmıştır. Diğer alt boyutlar açısından ise, Duyarsızlaşma alt boyutunda; kırsal bölgelerde görev yapan öğretmenlerin, merkezi konumdaki bölge okullarında görev yapan öğretmenlere oranla anlamlı düzeyde düşük puana sahip oldukları görülmüştür. Özel

eğitim retmenlerinin çalıştıkları engel gruplarına göre ise anlamlı sayılabilecek bir puanlama farklılığına rastlanamamıştır. Sadece kişisel başarı alt boyutunda bazı engel gruplarında çalışan üretmenler arasında anlamlı farklar görülmüştür (Swenson, Donegan 1990, Aktaran; Oruç, 2007).

Strassmeier, zihinsel engelli çocukların eğitiminden sorumlu 98 retmende, iş yaşamlarındaki tükenmişliklerini incelemiş ve MT 'y kullanmıştır. Araştırma sonucuna göre; demografik özelliklerin tükenmişlikte anlamlı bir farklılık yaratmadığını, kişilik özelliklerin ise tükenmişlikle yüksek düzeyde anlamlı farklılık yarattığı ortaya çıkmıştır. Özellikle ağır derece zihinsel yetersizliği bulunan bireylerle çalışan retmenlerde, aşırı bir yüklenme hissi oluştuğu ve bu hissin tükenmişlikte en etkili kişilik değişkeni olduğu vurgulanmıştır. Strassmeier, kurumun atmosferinin ve diğer kurumsal faktörlerin ve retmenlere verilen sosyal desteğin de tükenmişlikte önemli yeri olduğunu ifade etmiş, üretmenler arasındaki işbirliğinin sınırlı olması, retmen ya da kurumdaki diğer personellerin yetersiz oluşu ve üretim içeriği ve yöntemlerin getirmiş olduğu sınırlılıklar, tükenmişliği belirleyici kuruma ait değişkenler olarak ortaya çıktığını ifade etmiştir. retmenlerin iş arkadaşlarından sosyal açıdan ve mesleksi açıdan destek almamasının tükenmişlikle ilişkili olduğunu belirlemiştir (Strassmeier 1992, Aktaran; Oruç, 2007).

Friesen ve arkadaşları, retmenlerin tükenme sebeplerini araştırdıkları akademik çalışmada 1211 retmen yer almıştır. Bu araştırmada iş yerindeki stres, mesleki doyum, mesleğin diğer alanlara göre farklılaşan özellikleri ile demografik değişkenler arasındaki ilişki araştırılmıştır. ıkan sonuçlara göre; alt boyutlardan duygusal tükenme alt boyutunda; iş yerindeki stres, mesleki doyum ile statü ve çevreden kabul görme, mesleki doyum ile işin yükü, iş değişikliği, mesleki doyum ile alınan ücret ve retmen için sağlamış olduğu fayda. Duyarsızlaşma alt boyutunda; mesleki doyum ile statü ve çevreden kabul görme, iş değişikliği, iş yerindeki stres, mesleki doyum ile işin yükü, mesleki doyum ile insanlar arası ilişkiler, mesleki doyum ile terfi etme. Kişisel başarı alt boyutunda; mesleki doyum ile statü ve çevreden kabul görme, iş değişikliği, mesleki doyum ile güvenlik, mesleki doyum ile terfi etme, mesleki doyum ile insanlar arası ilişkilerdir (Friesen, 1986, Aktaran; Tümkaya, 1996).

Zabel ve diğer.(1984) zel eğitim alanındaki 601 retmenle yapılan araştırmada, değişken olarak; ğrenci gurubu, retmenlerin üstlendiği yardım modeli ve retmenlerin eğitim üretimdeki görev yaptığı kademeye göre değerlendirmeye alınmıştır. MT ile toplanılan bilgiler işığında özel eğitimde görevli retmenlerdeki tükenmişliğin araştırıldığı bu çalışmada şu sonuçlara ulaşılmıştır. retmenlerde ilgilenilen engel türüne göre olan ğrenci gurubunda duyulanım bozukluğu ve işitme engelli olan çocukların eğitiminden

sorumlu olan öğretmenlerde, öğretmenlerin üstlenmiş olduğu yardım modeli açısından ‘ öğrencilere kişisel yeterlilik kazandırma’ modelini üstlenen öğretmenlerde, eğitim öğretim kademesinde de lise kademesinde çalışan öğretmenlerde daha yüksek “duygusal tükenme” ortaya çıkmıştır (Zabel, Dettmer, Zabel, 1984, Aktaran; Tümkaya, 1996).

Daly, yaptığı araştırmada okul yöneticilerindeki tükenmişlik düzeylerini ortaya çıkarmaya çalışmıştır. Bu araştırmada 450 yönetici üzerinde çalışmış, tükenmişlik puanlarının, alanyazında yer alan önceki araştırmalara göre yukarı yönlü bir artış olduğu, çalışılan okul türü, kademesi ve fiziki büyüklüğü ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır (Daly 1992, Aktaran; Çokluk, 1999).

Myers ve Diener(1995) yetişkinler üzerinde yapmış oldukları araştırmada ise evli olanların % 39’u, hiç evlenmemiş olanların ise % 24’ü “çok mutlu” olduklarını belirtmişlerdir. Bu çalışmaya göre, yetişkin evlilerin dörtte üçü, eşini hayatındaki en iyi arkadaşı olarak tanımlamakta ve yetişkin evlilerin beşte dördü, yeniden evlenme şansları olsa yine aynı kişi ile evleneceklerini bildirmişlerdir.

Glenn ve Weaver (1979), araştırmasında da eğitim, maddi durum, iş hayatındaki statü gibi değişkenler kontrol altında tutulduğunda dahi, evliliğin iyi olmayı olumlu bir şekilde belirlediğini göstermiştir (Glenn ve Weaver, 1979, Aktaran; Annak, 2005,).

Plagnol ve Easterline (2008), yaşam doyumu ile cinsiyet ve yaşın etkisini araştırmıştır. Buna göre; kadınlar yetişkinliklerinin ilk zamanlarında daha çok ekonomik özgürlük ile gelen maddi yönden doyum ve aile yaşamının olumlu etkisinden kaynaklanan doyum ile mutludurlar. Aynı araştırmaya göre; Kadınlarda 41 yaşında finansal doyum, 48 yaşında yaşamdan aldıkları doyum ve 64 yaşında aileden alınan doyum erkeklerle eşitlenmektedir. Bu süreç bu yaşlardan sonra erkeklerde daha yüksek doyum sağlayarak devam etmektedir. Erkeklerin yaşam doyumundan aldıkları doyumun yükselmesi ise, genç yaşlardaki karşılanmayan istek ve arzularının kadınlardan daha fazla olması ve ileriki yaşlarında mali durumun daha iyi olması ile 48 yaşında ve ilerisinde mutluluklarının artmasının nedeni olarak karşımıza çıkmıştır (Plagnol ve Easterline, 2008, Aktaran; Şimşek, 2011).

Danielsen ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan çalışma da öğrencilerin, öğretmenlerden, sınıf arkadaşlarından ve ailelerinden aldıkları sosyal desteğin öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerine ve okul memnuniyetlerine olumlu yönde etkilediği görülmüştür (Özgen, 2012)

2.4.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

1 Sucuoğlu, Kuloğlu ve Aksaz (1996), MTÖ' yü kullanarak, engelli olan çocuklar ve engelli olmayan çocuklarla çalışan kendi alanlarında uzman 1 retmenlerin tükendişlik düzeylerini ortaya koymaya çalışmışlardır. Bu çalışmada engelli çocuklarla çalışan 152 tane alanında uzman retmen, engelli olmayan çocuklarla çalışan 259 tane alanında uzman retmenden veri toplanmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre her iki gruptaki retmenlerin tükendişliklerinde, anlamlı farklılıklar olmadığı, sadece 1 ilkokul retmenlerinin kendilerini engelli rencilerle çalışan özel eğitim retmenlerinden daha başarılı gördükleri ortaya çıkmıştır. Her iki alandaki retmenlerin tükendişlikleri, eğitim üretim içindeki kullandıkları eğitim modeli, kurumlarındaki çalışma süreleri, çocukların bireysel özellikleri, demografik yönden bağlı özellikler gibi değişkenler açısından incelenmiş ve bu özelliklerin anlamlı derecede bir farklılık ortaya koymadığı puanlamalarda ortaya çıkmıştır.

1 Akçamete ve diğerleri (1998) normal çocuklarla çalışan retmenlerle, engelli olan çocuklarla çalışan özel eğitim retmenlerinin tükendişlikleri 16 ile iş doyumları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını incelemişlerdir. Bu incelemede tükendişlik ve iş doyumlarının demografik değişkenlere ve retmenlerin görev türleri, meslekteki sürelerine göre anlamlı farklılıkların olup olmadığı; iş doyumunun yaş, cinsiyet, medeni durum, görev türü ve süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığı; retmenlerin tükendişlik düzeyleri ile iş doyumunu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı ve iş doyumunun her iki grup açısından da tükendişlik olgusunun üzerinde bir etkili bir değişken olup olmadığını ortaya koymaya çalışmışlardır. Çalışmada normal çocukların eğitim aldığı okullarda çalışan 261 retmen ile 153 özel eğitim alanında çalışan retmen katılmıştır. Bu araştırmada Akçamete ve arkadaşları tükendişliğin 1 belirlenmesi için MTÖ' yü ve iş doyumunu düzeylerinin belirlenmesi için Köse (1985), tarafından geliştirilen İş Doyumu Anketini kullanmışlardır. Sonuçlara göre, normal okullarda eğitim veren retmenlerin MTÖ' nün alt basamaklarından olan duyarsızlaşma ve duygusal tükendişme puanları ile, tükendişlik olgusunun genelinden elde edilen toplam puanların, 4 özel eğitim retmenlerinin toplam puan ortalamalarından anlamlı derecede farklılık gösterdiği ve yüksek olduğu, iş doyumunu düzeylerinde ise iki grup arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır. Akçamete ve diğerlerinin yapmış olduğu bu araştırmada demografik değişkenlerden cinsiyet değişkeninin tükendişliğin alt basamaklarından duyarsızlaşma boyutunu, iş doyumunu alt basamaklarından kendini gerçekleştirme boyutunu etkilediği ortaya çıkmıştır. Yaş değişkeninin, tükendişliğin alt basamaklarından duyarsızlaşma boyutunu, iş doyumunda ise 117 elde edilen toplam puanlarda

anlamli bir şekilde etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Tükenmişliğin alt boyutlarından duygusal tükenme alt boyutunda, öğretmenlerde cinsiyet ve medeni hal değişkenlerinin anlamli derecede farklılık yarattığı; görev türü değişkeninin ise, iş doyumunun alt boyutlarından kendini gerçekleştirme, kişiler arası ilişkiler ve iş doyumunun genelindeki toplam puanlarda anlamli derecede farklılık ortaya çıkardığı görülmüştür. Görev süresi değişkeni, iş doyumunun alt basamaklarından kişiler arası ilişkiler alt boyutunda anlamli derecede farklılık yarattığı ortaya çıkmıştır. Tükenmişlikte elde edilen toplam puanlarında en önemli yordayıcı, her iki grup açısından kendini gerçekleştirme alt boyutu tespit edilmiştir.

Başaran, özel eğitim kurumlarında görev yapan 104 öğretmen ve 65 yönetici üzerinde yaptığı çalışmada, farklı özel eğitim kurumlarında çalışan zihinsel, görme ve işitme özürlü çocuklara eğitim öğretmenlerin kişilik yapı ve özelliklerini incelemeye almıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre; öğretmenler ve yöneticiler arasında, tükenmişliğin alt boyutlarından duyarsızlaşma ve duygusal tükenme alt boyutlarında anlamli farklılıkların ortada olduğu saptanmıştır. Yöneticilerde elde edilen tükenmişlik puanlarında genelinde etkisi olan en önemli değişkenler; öğretmenlik mesleğinde özel eğitim okulunda çalışmanın bireye uygun bir alan olup olmaması, medeni hal durumu, engelli bireylere yönelik tutumlar ve bulunduğu okuldaki görev süresi olarak ortaya çıkmıştır. Öğretmenlerdeki tükenmişlikten elde edilen puanlar değerlendirildiğinde, öğretmenler arasındaki en önemli etkisi olan değişkenler; emekli oluncaya dek özel eğitim alanında ve okulunda çalışmak durumunda olanların, engellilere yönelik olumsuz tutumlara sahip olmuş öğretmenlerin, görev yaptığı okuldaki çalışma süresi daha az olanların, işitme engelli çocuklarla ve okullarda çalışanların ve öğretmenler arasında yaşça daha büyük olanların tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Başaran, 1999, Aktaran; Oruç, 2007).

Özmen, görme engelliler okullarında görev yapan 47 öğretmen üzerinde ortaya koyduğu çalışmada, öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerini MTÖ' yü kullanarak incelemiştir. Ortaya çıkan sonuçlara göre; tükenmişliğin alt boyutlarından duygusal tükenme ve kişisel başarı alt boyutlarının demografik değişkenlerden yaş değişkeninden etkilenmezken, duyarsızlaşma alt boyutu mesleğe yeni başlamış genç yaş grubunda yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Demografik değişkenlerden cinsiyet değişkeninde duygusal tükenme alt boyutunda kadınların da daha çok etkilendiği, diğer boyutlarda kadınlarla erkekler arasında fark olmadığı bulunmuştur. Medeni hal değişkeninin öğretmenlerin tükenmişliklerinde farklılığa yol açmadığı saptanmıştır. Öğretmenlerin alanlarına göre üniversite eğitimlerinde özel eğitim programı veya diğer eğitim programı mezunu olmalarının tükenmişlik düzeylerinde farklılık yaratmadığı ortaya çıkmıştır. Kurumlardaki görev türü değişkenine bağlı olarak alt

boyutlardan **duygusal tükenme ve kişisel başarı düzeylerinde** anlamlı **farklılık** görülmezken, **duyarsızlaşma** alt boyutunda **yönetici** ve şube öğretmenleri, **rehber** ve **sınıf** öğretmenlerine göre **daha fazla duyarsızlaştıkları** ortaya çıkmıştır. Meslekteki **görev** sürelerine göre öğretmenlerde **duygusal tükenme ve duyarsızlaşma** alt boyutlarında ve aralarındaki farklılıkların anlamlı derecede bir önem arz etmediği, ancak mesleki yaşamında **5 yıl ve altında** olan öğretmenlerin kendilerini daha başarılı hissettikleri ortaya çıkmıştır (Özmen, 2001, Aktaran: Oruç, 2007).

Urfalı **Aksoy (2007)**, Eskişehir ilinde görev yapan **özel eğitim öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerini ve tükenmişliği etkileyen demografik değişkenlerle, mesleki** açıdan değişkenlik gösteren bazı olguları 104 öğretmende MTÖ ve Kişisel Bilgi Formunu kullanarak incelemiştir. Araştırmada yer alan özel eğitim öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin tükenmişliğin alt boyutlarından duygusal tükenme boyutunda, mesleğini kendi kişilik özelliklerine uygun bulma, erkek ve kadın yönünden, medeni hal, çalışılan iş ortamından memnun olma, okul yönetiminden takdir görme, çalışılan kurumdaki ödül ve ceza sistemi ve adil olarak işleyip işlememesi, kendi mesleğinin toplumun gözünde **hak ettiği yeri bulması**, veliler ve velilerle yaşanan sorunlar **değişkenlerine göre anlamlı derecede farklılık gösterdiği saptanmıştır**. Diğer alt boyutlardan **duyarsızlaşma boyutunda**; erkek ve kadın yönünden, medeni durum, mesleğini kendi kişilik özelliklerine uygun bulma ve isteyerek yapma, çalışılan iş ortamından memnun olma, okul yönetiminde takdir görme, kendi **yakınları arasında özel eğitime ihtiyacı olan birinin olması**, kendi mesleğinin toplumun gözünde **hak ettiği yeri bulması**, veliler ve velilerle yaşanan sorunlar; Diğer alt boyutlardan **kişisel başarı boyutunda** ise; **medeni durum, öğretmenlik mesleğinde isteyerek çalışma mesleğini** kendi kişilik özelliklerine uygun bulma, öğretmenin sosyo-ekonomik açıdan durumu, iş yaşamında **iş arkadaşlarından destek görme değişkenlerine göre anlamlı derecede farklılık gösterdiğini saptamıştır**.

Girgin (1995), 401 sınıf öğretmeniyle yaptığı çalışmada, mesleki yaşamlarında tükenmişliği ortaya çıkaran ve gelişimini etkileyen değişkenleri incelemiştir. Çalışma sonucunda; MTÖ' nün alt boyutlarından **duygusal tükenmeyi etkileyen değişkenler; mesleği sürdürmedeki kişisel nedeni**, yaşamında bu **mesleği isteyerek seçip seçmemesinin** yaşamındaki etkisi, kurumsal alanda ya da sosyal yaşamında meslektaşlardan gördüğü destek, yönetim kademesindeki yöneticilerinden takdir görmesi, kişisel düşüncesine göre mesleğinin toplumda hak ettiği değeri gördüğü ya da görmediği düşüncesi, ülkedeki eğitim sisteminden ortaya çıkan olumlu ya da olumsuz durumlara göre memnuniyet ölçüsü olarak tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlardan **duyarsızlaşma boyutunu etkileyen değişkenler; cinsiyet,**

mesleki yılı, kişisel düşüncesine göre mesleğinin toplumda hak ettiği değeri gördüğü ya da görmediği düşüncesi, eğitim sisteminden ortaya çıkan olumlu ya da olumsuz durumlara göre memnuniyet ölçüsü, öğretmenler ve çalışılan okulun sosyo-ekonomik düzeyi olarak tespit edilmiştir. Üçüncü alt boyut olan kişisel başarıyı etkileyen değişkenler ise; mesleki yılı, okuldaki konumu, mesleği sürdürmedeki kişisel nedeni, yönetim kademesindeki yöneticilerinden takdir görmesi, çalışılan okulun ve öğretmenlerin sosyo-ekonomik düzeyi olarak tespit edilmiştir. Cinsiyetlere göre, erkek öğretmenlerin duyarsızlaşma boyutunda puanlarının yüksek olduğu ve meslekteki hizmet arttıkça tükenmişlik olgularının azaldığı tespit edilmiştir. Meslekteki çalışma yılı arttıkça öğretmenlerde mesleki başarı puanlarının arttığı ve mesleğini seven öğretmenlerin, yöneticilerin mesleki başarı puanlarının yüksek olduğu, öğretmenlik mesleğini isteyerek seçen öğretmenlerin, mesleği kendisine uygun bulanların tükenmişliklerinin, diğer değişkenlerle etkilenen guruplara göre düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Yaşamlarından ve mesleki gelecekleri hakkında iyimser düşünceleri olan öğretmenlerle, olumlu bir okul atmosferine sahip olup iş yaşamından memnun olan öğretmenlerin tükenmişlikleri düşük, okuldaki ve sosyal yaşamında meslektaşlarından destek gören, okul yöneticilerinden takdir gören öğretmenlerin ise duygusal tükenmişlikleri düşük, kişisel başarılarının pozitif yönde değişip yükseldiği tespit edilmiştir. Kişisel düşüncesine göre mesleğinin toplumda hak ettiği değeri gördüğü ya da görmediği minvalinde, gördüğünü düşünenlerde duyarsızlaşma düşük, görmediğini düşünlerde ise yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Oruç (2007), yapmış olduğu araştırmasında Adana ilinde çalışan özel eğitim alanındaki öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin bazı demografik ve mesleki açıdan oluşan değişkenler tarafından farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmeye çalışmıştır. Araştırmaya Seyhan ilçesinden 68 öğretmen katılmıştır. Bu çalışmada MTÖ' yü kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre araştırmaya katılan özel eğitim öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri alt boyutlarından duygusal tükenme boyutunda görev şekilleri, öğretmenlik mesleğini isteyerek seçip seçmeme düşüncesi, kendi kişilik özelliklerine bu mesleğin uygun olup olmama düşüncesi, okul yönetiminden takdir görme, görmeme; diğer alt boyutlardan duyarsızlaşma boyutunda görev şekilleri, öğretmenlik mesleğini isteyerek seçip seçmeme düşüncesi, kendi kişilik özelliklerine bu mesleğin uygun olup olmama düşüncesi; son olarak kişisel başarı alt boyutunda ise; bireyin yaşı, görev yaptığı okulun türü, meslekteki görev süresi ve kendi kişilik özelliklerine bu mesleğin uygun olup olmama düşüncesinden oluşan değişkenlere göre anlamlı derecede farklılık olduğunu tespit etmiştir.

Yiğit (2007) yaptığı araştırmada ⁷⁴ özel eğitim alanında görev yapan öğretmenlerin iş doyumları, tükenmişlikleri ve ruh sağlığı durumlarını, demografik özelliklere göre değişimlerini ve birbirleriyle olan ilişki biçimlerini amaçlayan bir araştırmadır. Araştırmadaki örneklem grubunu ²⁷ Adana, Afyonkarahisar, Aksaray, Amasya, Ankara, Bitlis, Bursa, Erzurum, İstanbul, İzmir, Kayseri, Kırıkkale, Kırşehir, Niğde, Sakarya, Samsun, Sivas ve Uşak illerinde görev yapan ¹¹⁶ 402 özel eğitim öğretmeni içinden oranlı küme örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Verilerin toplanmasında MTÖ, İş Doyum Ölçeği ve SCL-90 Anket ölçeği kullanılmıştır. Öğretmenlerde obsesif kompulsif (takıntılı) ve genel ruh sağlığı semptomları gösterdikleri ortaya çıkmış olup, tükenmişlik boyutunda alt boyutlardan duygusal tükenme boyutunda oldukları, orta düzeyde bir iş doyum düzeyi gösterdikleri, ¹⁶ kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere oranla iş doyumlarının daha yüksek olduğu, 26-30 yaş aralığında olan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri, 46-50 yaş aralığında olan öğretmenlerden daha olumlu düzeyde olduğu, ekonomik düzeylerine göre orta düzeyde olanların yüksek ekonomik düzeye sahip olanlara göre daha yüksek tükenmişlik yaşadığı görülmüştür.

Kaya (2010), araştırmasında ⁶⁴ Isparta ilinde engellilere yönelik hizmet veren kamu kurumları ve özel eğitim rehabilitasyon merkezlerinde çalışan farklı meslek grupları ve farklı alanlardaki öğretmenlerde tükenmişlik düzeyleri ve iş doyum düzeylerinin ortaya çıkarılması ve etkileyen değişkenlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmada MTÖ ve Hackman İş Doyum Ölçekleri uygulanmıştır. Araştırmaya göre; çalışan farklı meslek grupları ve eğitimcilerde gelir düzeyi arttıkça işten aldıkları doyum artmakta, demografik değişkenler (cinsiyet, medeni durum ve öğrenim durumu) 'e göre farklılık göstermediği görülmüştür. Yöneticilerden takdir göremediğini düşünen bireylerde alt boyutlardan kişisel başarı, kişisel düşüncesine göre mesleğinin toplumda hak ettiği değeri görmediği düşünenlerde ise diğer alt boyutlardan ¹⁴² duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutları yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışan bireylerde kurumdaki fiziki koşullar ve durumlardan memnun olmayanlarda ¹¹⁵ tükenmişlik alt boyutlarından duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutu daha yüksek, bireylerin haftalık ders saati süreleri arttıkça duygusal tükenme alt boyutu daha yüksek çıkmaktadır. Bireylerin yaşı, tecrübesi ve iş arkadaşları, yöneticilerle ilişkileri arttıkça ve olumlu bir atmosfer ortaya çıktıkça duygusal tükenme alt boyutu azalmaktadır.

Yungul (2006), resmi devlet kurumlarında çalışan sınıf öğretmenlerindeki tükenmişlik düzeylerini ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır. İstanbul İli Bahçelievler ilçesindeki ilkokullarda çalışan 267 sınıf öğretmeni dâhil edilmiştir. Öğretmenlerdeki demografik ⁹⁰ (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu) değişkenlere göre farklılaşmalar ve mesleki yaşamdaki değişkenlere (kıdem süresi, öğrenci sayısı) göre, gibi değişkenlere göre

tükenmişlikleri arasında anlamlı farklılaşmalar olup olmadığı amaçlanmıştır. Veri toplama aracı olarak MTÖ kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, sınıf öğretmenlerinde tükenmişlik alt boyutlarından duygusal tükenmişlik düzeyleri düşük, duyarsızlaşma alt boyutu normal düzeyde, kişisel başarı alt boyutu ise yüksek çıkmıştır.

Keser (2005), iş doyumunu ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki konulu çalışmalarında, yaşam doyumuna etki eden bileşenlerden cinsiyet ile arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Buna göre, kadınların yaşamlarında almış olduğu yaşam doyumunun, erkeklere oranla daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Andrew ve Withey (1976), yine aynı etmen üzerinde yaptıkları çalışmada ise, cinsiyetle yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığını ortaya koymuşlardır. Ancak farklı bir bileşen olan medeni durum ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişkiyi ortaya çıkarmışlardır. Bu çalışmaya göre evlilik yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemektedir.

Sener (2005), Çetinkaya (2004), Özer (2004)'ün ülkemizde yaptıkları çalışmaların sonuçlarına göre ise cinsiyet ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Aktaran; Annak, 2005.).

Erdem ve arkadaşlarının (2004) hemodiyaliz hastalarında umutsuzluk ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında ise, umutsuzluk ile yaşam doyumunu arasında eksi yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada 50 yaş ve üzerinde olan hemodiyaliz hastalarının aldıkları puanların 50 yaş ve altında olanlardan daha yüksek olmasının nedeni ise hastalıklarının daha kolay kabullenmiş olmaları, hastalığın vermiş olduğu psikolojik durumu kabullenmeleri ve hastalığı iyileştirici tedavi yöntemlerini geliştirmeleri, uyum göstermeleri olarak saptanmıştır. Cinsiyet, evli olma ve hastalığıdaki çoğu etmenlerin, yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir farklılık göstermediği de bu çalışmada görülmektedir (Annak, 2005).

Şahin'in (2008) beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyet ve evlilik açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Ancak özel okullardaki öğretmenlerin yaşam doyumunu düzeyleri kamuda çalışan öğretmenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Meslek seçiminde şu anki mesleğini isteyerek seçen öğretmenlerin yaşam doyumunu puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca çalıştıkları okulun fiziki imkânları daha fazla olan ve eğitimle ilgili tüm materyallere sahip okullardaki öğretmenlerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Bunların dışındaki diğer sosyo-demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, evlilik, çocuk sayıları, bekâr veya tek başına yaşam, şu an ve çocukluğundaki fiziki çevre, maddi durumu, geçirilen fiziksel ya da ruhsal hastalıklar, çocukluk yaşantı öyküleri vb.) yaşam doyumunu

zerinde istatistikî olarak anlamlı birer etkisi bulunmamıştır (Temiz, 2010). İl ve ilçe merkezlerinde ve kasaba merkezlerinde yaşayanlar arasındaki karşılaştırmalarda yaşam doyumları büyükşehirlerde yaşayanlarda anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Öğretmenlerin ülkedeki yaşadıkları yerleşim yeri ve bölgelere göre değerlendirme yapıldığında ülkenin batı orta güney ve kuzey bölgelerinde yaşayanların yaşam doyumları güneydoğu ve doğu bölgelerinde yaşayanlardan daha yüksek bulunmuştur. Yaşamında sosyal aktivitelere yer veren bireylerin yaşam doyum puanları yer vermeyenlere göre daha yüksek bulunmuştur (Taş, 2011)

1 **BÖLÜM III**

YÖNTEM

Bu bölümde yapılan araştırmanın modeli, modelin uygulandığı çalışma grubu, ölçekler, elde edilen verilerin analiz yöntemleri, ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik konuları üzerinde durulmuştur.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, sınıf öğretmenliğinden özel eğitim öğretmenliği alanına alan değişikliği ile geçen özel eğitim okulları ve kurumlarındaki sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın amacına uygun sonuç ve sonuçlara varabilmek için nicel araştırma yöntemi esas alınarak bilgi toplanmıştır. Bu yöntemle uygun model olarak da survey (anket) modeli tercih edilmiştir.

3.1.1. Nicel Araştırma Yöntemi:

Nicel yaklaşım, realist, pozitivist, objektivist paradigmanın temel prensiplerine dayanan bir yöntemdir. Pozitivist felsefenin temel paradigmasının bilimsel yöntem ve araştırmaya uygulanması bu yöntemin temelini oluşturmaktadır. Bu yöntemde en önemli olan, araştırmanın nesnel bir anlayışta olmasıdır (Çepni, 2001). Nesnel anlayışta olması gereken araştırmacı, gözlem yaparken, ölçümleme yaparken, veri toplama ve bu verileri analiz etme sürecinde, sürece kişisel yargı, düşünce ve yorumlarını araştırma sürecine katmadan nesnel bir çalışma şekli benimsemelidir. Çıkaracak sonuç ve olguların dayandığı gerçeklikler arasındaki ilişkiler için daha çok istatistiksel yöntemler kullanarak sonuçları sayısal veriler olarak ortaya koyar (Ekiz, 2003).

3.1.2. Survey tarama modeli:

Survey, tarama modeli veya örneklem surveyi olarak da bilinir. Bu modelin amacı var olan olguyu, durumu aynen yansıtmaktır. Temel olarak ortak özellikleri olan örnekleme dâhil edilmiş bir nüfusun belirli soru ve sorunlara karşı düşünceleri, cevapları çalışma konusudur. Bu yöntemle çok sayıda kişiye ulaşılarak örneklem grubunun evreni temsil etme yetisi en üst düzeyde olması esas alınmaktadır. Araştırma bu nitelik ve özellikleri ile olguları, durumları var olduğu haliyle yalın bir şekilde belirlemeyi amaçlamış betimsel bir modeldir. (Karasar, 1999)

Surveyin güçlü yanları:

- Survey tekniği ile çok sayıda kişiden çok sayıda veri toplanabilir.
- Örnekleme metodu kullanıldığı için, elde edilen verilerden genellemelere ulaşılabilir.
- Diğer yöntemlere göre hem zamandan hem de maddi kaynaklar açısından daha tasarruf olan bir yöntemdir.

Surveyin sınırlılıkları:

- Veri çok fazla toplanabilir, ancak bu verilerin temsil etme kabiliyeti yüzeyseldir.
- Genellemelere ulaşılması için oluşturulan evren çok geniş bir kitle olması gerekiyorsa, örneklem kümesini oluşturmada sorunlar fazlaca görülecektir.
- Survey metodunda katılımcıların verdikleri yanıtların doğru olduğu ve bağlı oldukları zorunluluğu önemli bir olgu olsa da, katılımcılar çok çeşitli etmenlerin etkisi altında kalarak yanıt verme ihtimalleri vardır (Kağıtçıbaşı, 1999).

3.2. Çalışma Grubu

Konya ilinde sınıf öğretmenliğinden özel eğitim öğretmenliği alanına, alan değişikliği ile geçen özel eğitim okul ve kurumlarındaki sınıf öğretmenlerinden oluşmaktadır. Konya merkez ve 31 ilçede bulunan hedef kitlenin tamamı çalışma grubuna dâhil edilmiştir.

Tablo 1: Kişisel Bilgiler Formundan Çalışma Grubu Hakkında Bilgiler Tablosu

Katılımcılara İlişkin Bilgiler	N
Cinsiyet	
Erkek	119
Kadın	91
Görev Yapılan Yerleşim Yeri	
İl Merkezi	163
İlçe Merkezi	38
Mahalle	9
33 silekteki Çalışma Süreniz	
0-4 Yıl	6
5-9 Yıl	52
10-14 Yıl	76
15-19 Yıl	35
20 Ve Üstü	41
33 el Eğitim Alanında Çalışma Süreniz	
0-4 Yıl	170
5-9 Yıl	31
10-14 Yıl	9
Mesleği Seçim Şekliniz	
İsteyerek	147
Zorunlu	56

3.3. Verileri Toplama Aracı

Araştırma da şu ölçek ve formlar kullanılmıştır.

1 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu:

Öğretmenlerin kişisel özellikleri, mesleki yaşamları hakkında araştırmanın ana eksenindeki soruları da oluşturan demografik değişkenler hakkında bilgi edinebilmek amacı ile 3 kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu formada ölçekleri cevaplamaya katılan öğretmenlerin; cinsiyet, görev şekli, istihdam tipi, çalışmış olduğu okul kademesi, öğretmenin eğitim durumu, mezun olduğu bölüm, görev yapılan yerleşim yeri, meslekteki çalışma süresi, özel eğitim alanında çalışma süresi, özel eğitim alanını seçim şekliniz olarak bilgiler toplanmıştır

3.3.2. Kopenhag Tükenmişlik Ölçeği

3.3.2.1. Ölçeğin Geliştirilmesi Ve Özellikleri

Tükenmişlik kavramının ilk ortaya çıkışı olan 1970'ler de ki Freudenberger den 2004 yılına kadar ki süreçte alan yazına baktığımızda Maslach Tükenmişlik ölçeğinin çokça kullanıldığı görülmektedir. İlgili alanyazında daha farklı bir ölçüm amaçlı ölçeğin olmaması sonucu, akademik çevrelerin Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin (MTÖ) eleştirilen yönlerini dikkate alarak 11 ona alternatif olabilecek Halbesleben ve Demerouti' nin 2005 yılında geliştirdiği Oldenberg Tükenmişlik Envanteri (Oldenburg Burnout Inventory) (OLBI), Kristensen ve arkadaşlarının yine 2005 yılında geliştirmiş oldukları Kopenhag Tükenmişlik Ölçeği (Copenhagen Burnout Inventory) (KTÖ) akademik çevrelerce kullanılmaya başlanmıştır. İlgili akademik çevrelerin araştırmaları sonucu ortaya çıkan bu ölçeklerden KTÖ alanyazındaki diğer ölçeklerden daha yeni ve kapsamlı olmakla beraber, özellikle MTÖ' den yapılan eleştirileri ön planda tutarak geliştirilmiş bir ölçektir.

Akademik çevrelerinin ve bilim insanlarının MTÖ' ye getirmiş olduğu eleştiriler genel olarak şunlardır;

- Ölçeğin tükenmişlik kavramını tam olarak ölçmedeki soru işaretlerinin fazla olması, sadece hizmet sektörü alanında çalışanlara yönelik oluşturulması, bireyde sadece iş hayatı ile ilgili tükenmişliği ortaya çıkarmaya çalışması ve bazı soruların farklı kültürlerle göre eksik, kabullenilemeyecek türde olmasıdır (Borritz, Rugulies, Bjirner, Villadsen, Ole, Kristensen, 2006).

- Yapılan eleştirilerden başat olarak ölçeğin sınırlı bir alan için geliştirilmiş olması da önemli bir eksik yöndür. MTÖ sadece, bireyin mesleki yaşamında ki insanlarla bire bir ilişki içinde olan bireyler için kullanılabilir (Deliorman Bakoğlu, Boz Taştan, Yiğit, Yıldız, 2009).
- Diğer bir eleştiri ise, bireylerin cinsiyet, sosyal, ekonomi ve kültürel farklılıkları göz ardı etmesidir. Yapılan çoğu çalışmada ölçeğin doğduğu ülke olan Amerikan kültürüne uygun olduğu diğer ülkelerin kültürlerine uygun olmadığı çalışmaların eleştiri ve eksikliklerinde belirtilmiştir (Yıldırım ve İçerli, 2010).

İlgili akademik çevrenin yukarıda saydığımız nedenlerde özellikle uzlaşmış olduğu en önemli eleştiri noktası özellikle, MTÖ' nün kelimeler ile ilgili sorununun olduğu, bireyin sadece iş yaşamındaki tükenmişliği ölçtüğü söylenebilmektedir (Schaufeli ve Taris, 2005). Bununla beraber tükenmişlik kavramının ilgili alanyazında açık olarak tanımlanamaması da, net bir tükenmişlik tanımına sahip olan KTÖ' nün seçilme düzeyini arttırdığı diğer ölçekler incelendiği zaman görülebilecek bir farklılıktır.

Kopenhag Tükenmişlik Ölçeği (KTÖ) bireyin iş yaşamıyla ilgili ve iş yaşamındaki müşterilerle ilgili bireydeki kişisel yorgunluğu, bitkinliği ölçen bir ölçektir. KTÖ' yü geliştiren akademik çevreye göre, tükenmişlik kavramının özü olarak bireydeki bitkinlik, yorgunluk hali olduğundan, bireyin yaşamında çeşitli alanlarda tükenmişlik olgusu ortaya çıkabilir (Karapınar, 2012). KTÖ' nün diğer ilgili akademik alanyazındaki tükenmişliği ölçen araştırma ölçeklerine göre farklılığı; bireyin yaşamış olduğu iş yaşamındaki kişisel tükenmişlik, iş tükenmişliği ve müşterilerden kaynaklanan tükenmişlik ile ilgili ortaya çıkan sonuç ve verileri ölçebilmesi olup, özellikle yapılan incelemelerde KTÖ' nün bu verileri daha net olarak ortaya koyduğu görülmüştür. Bundan dolayı KTÖ' nün bu kapsayıcı özelliği diğer ölçeklere göre artı bir özellik sağlamaktadır. Kopenhag Tükenmişlik Ölçeğini, Maslach Tükenmişlik Ölçeği ile karşılaştıran Kristensen ve arkadaşları (2005) Kopenhag Tükenmişlik Ölçeğini mükemmel yakın bir ölçülebilir psikolojik veri ve özelliklere sahip, uygun bir ölçüt aracı olarak gördüklerini çalışmalarında belirtmişlerdir (Kristensen vd., 2005)

Kopenhag tükenmişlik ölçeği üç bölümden oluşmaktadır. Bunlar:

- Kişisel tükenmişlik,
- İş tükenmişliği
- Müşteri tükenmişliği,

Alanlarında ki tükenmişlik düzeylerini belirleme amaçlı bireylere 19 sorudan oluşan bir tarama ölçeğidir.

İlgili akademik çevreler tarafından KTÖ' nün, tükenmişlik yaşayan bireyin duyarsızlaşma boyutunu ölçmediği eleştiri konusu yapılmaktadır. Ancak uluslararası akademik camia açısından, KTÖ' nün çok yeni bir çalışma sonucu oluşması, ölçeğin asıl hedefi olan tükenmişlik kavramını açık bir şekilde tanımlaması, bireyin mesleki yaşamı dışında kalan alanında da yaşadığı tükenmişliği dikkate alması, envanterdeki soruların MBI' ya göre çok açık bir dille ve anlaşılır bir şekilde yazılması bu ölçek için önemli bir noktadır (Deliorman vd., 2009).

3.3.2.2. ¹¹ Kopenhag Tükenmişlik Ölçeği 'ne Yönelik Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmaları

Kopenhag tükenmişlik ölçeğinin az ve anlaşılabilirliği yüksek olan sorularla, bireydeki farklı alanlardaki tükenmişlik olgularını tespit etmeyi amaçlamış olması, ölçeğin kullanılmasında kolaylık sağlaması, MTÖ' ye göre daha yüksek oranda ve güvenilirlikte bireydeki tükenmişliği ölçmesi diğer tükenmişlik ölçeklerinin karşısında önemli bir avantaj sağlamaktadır. KTÖ' nün birçok ülkede kullanılması ve dünyada sekiz dilde tercüme edilmiş olması etkin bir şekilde ilgili alanyazın da kullanıldığını göstermektedir.

Danimarka'da yapılmış olan PUMA çalışması, Avusturya'da dış doktorları arasında yapılan çalışma, Yeni Zelanda da öğretmenler arasında yapılan çalışma, Taiwan' da uluslararası iki şirketin çalışanları arasında yapılan çalışma, Kopenhag tükenmişlik ölçeğinin Çin versiyonunda uygulayan kişinin seçmiş olduğu alt bölümlerden kişisel tükenmişlik ve mesleki tükenmişliğin ölçülebilir psikolojik verilerin özellikleri üzerindeki araştırması sayılı örnekler arasındadır. Bu çalışmalar ve alanyazındaki diğer çalışmaların sonucunda; KTÖ' nün akademik çevrede tatmin edici bir düzeyde geçerliliği ve güvenilirliği olan bir ölçek olduğu görülmüştür (Milfont vd., 2007)

Yukarıda saydığım çalışmalardan PUMA çalışması bu ölçek için bir mihenk taşı olması açısından önemli bir çalışmadır. Bu çalışmada;

Danimarka Ulusal İş Sağlığı Birliğince yapılan ve çeşitli organizasyon alanlarındaki, hizmet sektörlerinden 6 yıl içinde 3 dalga olacak şekilde ileriye dönük planlanmış (1999-2005) bir çalışmadır. Projeden toplanan bilgi ve veriler 1999-2002 yılları arasında, yıllık takiple 1984 kişi üzerinde toplanmıştır. Kopenhag tükenmişlik ölçeği PUMA çalışması için geliştirilmiş olup tükenmişliği 3 bölümde incelemiştir.

Bu çalışmaya katılan organizasyon ve sektörler, çeşitli alanlardaki işçi ve işverenlerin temsilcilerinin arasındaki toplantılar ve PUMA (Project on Burnout, Motivation and Job Satisfaction) proje grubu tarafından seçilmiştir. Bu çalışmaya dâhil olma ölçütleri:

- İnsanlara hizmet eden sektörlerden farklı alanlar temsil edilmeli,
- Organizasyon içindeki sektörlerden seçilenlerin 200-500 arası toplam çalışanı olmalı.
- Her organizasyon içindeki sektörlerden seçilen gruplar projeye katılmaya istekli olmalı.
- Tüm çalışma periyodu sürecinde projedeki her seçilen birey ve uygulayıcılar üzerlerine düşeni tam olarak yapmalı (Karapınar, 2012)

Projenin amaçları şunlardır:

- Seçilen sektörlerde, insana hizmet eden meslek gruplarında tükenmişliği değerlendirmek,
- Tükenmişlik nedenlerinin analizini yapmak,
- Tükenmişliğin sonuçlarını psikolojinin ileriye dönük hafıza modeli (prospektif) açısından incelemek.
- Tükenmişliği azaltmak için uygulanan yöntemleri (isteklendirme ve iş doyumunu artırmak amaçlı) değerlendirmek.
- Tükenmişliğin depresyon, yorgunluk, stres vb. gibi diğer benzer kavramlarla olan ilişkisini analiz etmek olacaktır.

(<http://www.arbejdsmiljoforskning.dk/en/projekter/puma/> Project Manager: Marianne Borritz. Project Supervisor: Tage S. Kristensen...15.06.2016)

PUMA proje grubu tarafından seçilen farklı meslek grupları aşağıdaki gibidir;

- 1) Şehir Sosyal Güvenlik Servisi
- 2) Ülke Psikiyatrik Servisi
- 3) Ağır Engelliler(Yetişkin) Kuruluşları
- 4) Bedensel Hastaneler
- 5) Psikolojik Hastaneler
- 6) Kırsal Alandaki Ev Bakım Servisleri
- 7) Şehirdeki Ev Bakım Servisleri

Kopenhag tükenmişlik ölçeği üç kategoride tükenmişliği incelemektedir. Bunlar: kişisel tükenmişlik, iş tükenmişliği, müşteri tükenmişliğidir.

Kişisel tükenmişlik genel olarak bireydeki bitkinlik duygusunun hâkim olduğu ve belirtilerin bulunduğunu ortaya çıkaracak 6 öge üzerinden incelemekte ve çalışma yaşamında olsun olmasın her bireye uygulanabilir. Çalışma yaşamı ile alakalı tükenmişlik olgusunu ölçmek için ise 7 ögenin yer aldığı ve çalışma hayatından kaynaklanan bitkinlik ve diğer belirtilerin ölçülmeye çalışıldığı bölüm vardır. Müşteri ile ilgili tükenmişlik bölümü ise 6 ögeden oluşmakta olup özellikle hizmet sektöründe yer alarak direkt insanlarla ilgili olan alanlarda çalışanlardaki tükenmişliği ölçmek amaçlıdır.

Bu üç ögenin de ¹³ 5 cevap kategorisi vardır. Cevaplar 0-100 arası puanlama ile ölçeklendirilmiştir (Değerler: 0-25-50-75-100). Ölçeklerin skoru ölçekteki öğelerin ortalaması olarak hesaplanır (Borritz vd., 2006:15)

Kopenhag Tükenmişlik Ölçeği' nin kişisel tükenmişlik cevap kategorileri şunlardır;

- ⁸⁷ Her zaman,
- Çoğu zaman,
- Bazen,
- Nadiren,
- Hiçbir zaman.

Puanlama:

- ⁷³ Her zaman: 100,
- Çoğu Zaman: 75,
- Bazen: 50,
- Nadiren: 25,
- Hiçbir Zaman:0'dır.

Ölçekteki toplam puan maddelerdeki puanların ortalamasıdır.

KTÖ' nün iş ile ilgili tükenmişlik cevap kategorilerinde ise ilk üç soru:

- Çok büyük ölçüde,
- Büyük ölçüde,
- Oldukça,
- Küçük ölçüde,
- Çok küçük ölçüde

Son dört soru ise kişisel tükenmişlik cevapları ile aynı cevaplardandır.

İlk ölçek puanlamasında, cevaplayan birey dört cevaptan az soru cevapladı ise, sorulara cevap vermemiş sayılmaktadır.

KTÖ' nün müşteri ile ilgili tükenmişlik kategorisindeki cevapları ise; İlk dört soru:

- Çok büyük ölçüde,
- Büyük ölçüde,
- Oldukça,
- Küçük ölçüde,
- Çok küçük ölçüde

Son iki soru:

- ⁴⁰ Her zaman,
- Çoğu zaman,
- Bazen,
- Nadiren,
- Hiçbir zaman

İlk iki ölçekte görüldüğü üzere bu alt ölçeğin puanlamasında da cevap veren birey üç cevaptan az soru cevapladı ise, diğer alt kategorideki gibi sorulara cevap vermemiş sayılmaktadır. Kopenhag Tükenmişlik Ölçeğinde, alt kategorilerinde bulunan, kişisel soruların puanlamasında her bir soruya eşit ağırlık vererek oluşturulmaktadır. Sorular beş li likert tipi olmak üzere, beş adet cevap seçeneği bulunmaktadır. Bu cevap seçeneklerinin değeri ise; 0, 25, 50, 75, 100 puan şeklindedir Ölçeğin toplam değeri ise basit klasik ortalama formülü aracılığı ile hesaplanır. Genel olarak soruların yarısından fazlası cevaplanmadı ise ölçeği cevaplayan bireyin diğer cevapları dâhil kabul edilmeyerek cevaplanmamış sayılır. Ancak kişi en azından ölçekte bulunan soruların yarısını cevapladı ise, toplam ölçüm değeri bireyin cevapladığı soruların ortalaması olarak hesaplanmalıdır (Borritz vd., 2006). Toplam 19 soru yer almaktadır ölçekte. Bu soruların kişisel tükenmişlik alt alanında 6 adet sorusu (9, 13, 14, 15, 17, 19) bulunmaktadır. İşle ilgili tükenmişlik alt alanında 7 adet soru (2, 4, 6, 8, 10, 12, 16) soru bulunmaktadır. Müşteri ile ilgili tükenmişlik alt alanında ise 6 adet (1, 3, 5, 7, 11, 18) soru bulunmaktadır.

Borritz ve Kristensen, KTÖ' den elde edilen sonuç verilerini ¹³ sıfır, düşük, orta, yüksek ve çok yüksek tükenmişlik olmak üzere 5 ayrı seviye belirlemişlerdir. Bunlar şöyle tanımlanmaktadır. ¹³ Sıfır = skor dağılımında en düşük seviye olan %25'e eşit olan skor, düşük = bir sonrada bulunan %25'lik skor dağılımını tanımlamakta, orta = skor dağılımının bir

sonraki %12,5'lik dilimini, yüksek = skor dağılımının bir sonraki %12,5'lik dilimini, çok yüksek = skor dağılımının en üst olan %25'lik kısmını tanımlamaktadır (Karasu, 2009, Akt: Karapınar, 2012)

63
Tablo 2. Kopenhag Tükenmişlik Ölçeğinin Güvenilirlik Sonuçları

Yapılan Çalışmalar	Kişisel Tükenmişlik	İş Yaşamındaki Tükenmişlik	11 İstereye İlişkin Oluşan Tükenmişlik
Borritz ve Kristensen vd.(1999)	0,86	0,87	0,85
Hapuarachchi vd. (2003)	0,90	0,91	0,83
Hasselhom vd. (2004)	0,84-0,91 arası	-	-
Winwood ve Winefield (2004)	0,89	0,79	0,85
Kristensen vd.(2005)	0,87	0,87	0,85
Borritz vd. (2006)	0,87	0,87	0,85
Borritz (2006)	0,87	0,87	0,85
Yeh vd. (2007)	0,93	0,87	-
Milfont vd. (2008)	0,87	0,87	0,79

(Deliorman vd.,2009)

Akademik çevrelerde yapılan başka bir araştırmada ise; Avustralya'da dış doktorlarındaki tükenmişliğin ölçülmesidir. bu araştırmada KTÖ ile MTÖ' nün karşılaştırılmıştır. Ayrıca bu araştırmada alkol kullanımı ve stres gibi olgular ile tükenmişlik arasındaki ilişki de incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; KTÖ' nün mükemmel düzeyde psikolojik ölçülebilir verilerin elde edildiği ve alan özellikleri gösterdiği, sağlık sektöründe çalışanlarda ki tükenmişlik olgusunu ölçmede çok uygun bir ölçek olarak kullanılabileceği, MTÖ' ye göre daha iyi bir ölçüm aracı olduğu ortaya çıkmıştır (Winwood ve Winefield, 2004).

Öğretmenler üzerindeki ilk araştırma ise; tükenmişlik ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlı olarak Yeni Zelanda'daki öğretmenler arasından seçilen örneklem grubu ile test edilmiştir. bu araştırma sonucunda bireyde tükenmişlik olgusunun arttıkça, iyi oluş olgusunun azaldığını yani negatif yönlü bir ilişkinin bulunduğu tespit etmiştir. Ayrıca Milfont ve ark. (2007) yaptıkları çalışmada KTÖ' nün alt boyutları olan kişisel ve iş tükenme ölçekleri arasındaki çoklu doğrusal oluşunu fark etmişlerdir. KTÖ' nün alt boyutlarının puanlarını birleştirerek genel bir tükenmişlik puanı elde edebilmek dahi mümkün olabilmekte ve bilim

dünyası için genellenebilen ve geçerliliği olan genel bir sonuç ortaya konulabileceğini araştırmalarında bulmuşlardır (Milfont vd., 2007).

Tayvan'daki araştırmada ise, iki ulusal şirketteki 384 adet çalışan üzerinde KTÖ' nün Çin (C-CBI) uyarlamasından ölçeğin alt boyutlarından kişisel tükenmişlik boyutu ve işle ilgili tükenmişlik boyutu kullanılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda, çalışmanın yüksek içsel tutarlılığa sahip olduğu ve bireyin sağlık durumu, mesleğinin özellikleri, işini algılama biçimi arasında yüksek düzeyde ilişki olduğu görülmüştür (Deliorman vd.,2009)

4 3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği

3.3.3.1. Ölçeğin Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışmaları

62 Yaşam doyumu ölçeği Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formu, beş madde ve her bir madde için likert tipinde 7'li derecelendirme vardır. Form bireyin tamamen kendini değerlendirebileceği bir ölçektir

18 Her bir madde 7'li likert tipi derecelendirmede

1. Kesinlikle katılmıyorum
2. Katılmıyorum
3. Kısmen katılmıyorum
4. Kararsızım
5. Kısmen katılıyorum
6. Katılıyorum
7. Kesinlikle katılıyorum

6 Şeklinde İngilizceden orijinal olarak çevrilmiştir. Diener ve arkadaşları orijinal çalışmada ölçeğin güvenilirliğini Cronbach Alpa 87 olarak tespit etmişlerdir.

Köker (1991) yapmış olduğu ergenlik dönemindeki gençler üzerindeki bir çalışmada ölçeğin Türkçeye uyarlaması yapılmış ve 7'li likert tipi derecelendirme şekli ile kullanmış ve daha sonrasında akademik çevrelerce kullanılmıştır. Köker (1991) ölçeğin kullanılmasında belli aralıklarla yaptığı 30 test tekrar test sonucunda tutarlılık katsayısını 0,85 olarak bulmuştur.

44 Yetim (1991) tarafından yapılan çalışmada da Kuder Richardson-20 değerini 0,79 olarak saptamış bulunmaktadır. Ancak bu araştırmada, ilgili "Yaşam Doyumu Ölçeği" eğitim çevrelerince derecelendirme şekli ve çözümlemesinde bireylere uygulandığında, kendini değerlendiren katılımcılar 7' li seçenek sisteminde birbirine anlamsal olarak yakın olduğunu düşündükleri maddelerin olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu nedenle ölçeğin özgün formunda

yedi olan değerlendirme seçeneklerini, Türk kültürü ve dilin yapısına uygun olmadığına karar verilmiş ve değerlendirme seçeneklerinde madde sayısı 5 maddeye indirilmiştir. Bu araştırmada kullanılan “Yaşam Doyumu Ölçeği” (YDÖ)” 5’ li likert ölçeğinde olup araştırma bu ölçeğe göre yapılmıştır. Bu ölçekte ifadeler şu şekilde belirlenmiştir;

- Yaşamım birçok açıdan idealimdekine yakın.
- Yaşam koşullarım mükemmel.
- Yaşamımdan memnunum.
- Şuana kadar , yaşam istediğim önemli şeyleri elde ettim.
- Eğer yaşamımı yeni baştan yaşayabilseydim, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.

3.3.4. Verilerin Toplanması:

Veriler Konya şehir merkezini oluşturan 3 merkez ilçede yüz yüze görüşmeler ile doldurulmuştur. 31 ilçe ve diğer yerleşim yerlerinde ise kişisel imkân ve posta yolu ile evraklar, izin yazısı gönderilmiş, okuldan bir öğretmenle iletişime geçilmiş gerekli bilgiler verilmiş ve ölçeklerin doldurulması sonucu posta yolu ile evraklar teslim alınmıştır.

9 BÖLÜM IV

4.1. Bulgular

Bu bölümde araştırmanın alt problemleri tek tek ele alınmış ve tükenmişlik düzeyleri ve yaşam doyumlarına ait bulgular tablolar halinde sunularak verilerin sonuçları ortaya konmuştur.

Tablo 1: Tanımlayıcı İstatistikler

	N	Ortalama	Standart Sapma
Cinsiyet	210	1.43	.497
Gör. Yap. Yerleşim Yeri	210	1.27	.532
Mesleği Seçim Şekli	210	1.33	.539
Yaşam Doyumu	210	17.70	4.397
17 Kişisel Tükenmişlik	210	218.57	109.69
İşle İlgili Tükenmişlik	210	298.57	119.60
Müşteri (Öğrenci) İle İlgili Tükenmişlik	210	229.40	106.04

Tablo 1 incelendiğinde, tükenmişlik düzeylerinde işle ilgili tükenmişlik düzeyinde orta düzey bir tükenmişlik yaşadıkları görülmektedir. Kişisel tükenmişlik ve müşteri (öğrenci) ile ilgili tükenmişlik verilerinde ortadan az düzeyde bir tükenmişlik yaşadıkları görülmektedir.

4.2. 1.Alt Problem: Özel eğitim okul ve kurumlarında, alan değişikliği yoluyla özel eğitim öğretmenliğine geçen sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri nedir?

Tablo 2: Değişkenlere İlişkin Shapiro-Wilk Sonuçları

	Shapiro-Wilk		
	İstatistik	Sd	P
Yaşam Doyumu	.974	210	.001
17 Kişisel Tükenmişlik	.987	210	.053
İşle İlgili Tükenmişlik	.989	210	.126
Müşteri İle İlgili Tükenmişlik	.982	210	.008

Tablo 2 incelendiğinde; yaşam doyumu ve müşteri ile ilgili tükenmişlik puanlarının anlamlı düzeyde olduğu, kişisel tükenmişlik ve işle ilgili tükenmişlik puanlarının ise anlamsız

olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre yaşam doyumu ve müşteri ile ilgili tükenmişlik puanlarının normal dağılım göstermediği, kişisel tükenmişlik ve işle ilgili tükenmişlik puanlarının ise normal dağılım gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu nedenle bundan sonraki yapılan analizlerde; yaşam doyumu ve müşteri ile ilgili tükenmişlik puanları için parametrik olmayan istatistikler, kişisel tükenmişlik ve işle ilgili tükenmişlik puanları için ise parametrik istatistikler kullanılması uygundur.

4.3. 2. Alt Problem: Özel eğitim okul ve kurumlarında, sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri aşağıdaki değişkenler açısından farklılaşmakta mıdır?

4.3.1. Cinsiyet:

Tablo 3: Cinsiyet Göre Kişisel Tükenmişlik Ve İşle İlgili Tükenmişlik Puan Ortalamalarına İlişkin T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	T	P
Kişisel Tükenmişlik	Erkek	119	209.87	115,495	-1.34	.44
	Kadın	91	229.95	101,120		
İşle İlgili Tükenmişlik	Erkek	119	302.10	120,054	.48	.76
	Kadın	91	293.96	119,509		

Tablo 4: Cinsiyete Göre Müşteri İle İlgili Tükenmişlik Puan Ortalamalarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Değerler Ortalaması	Değerler Toplamı	Mann-Whitney U	Z	P
Müşteri	Erkek	87	86.18	7497.50	2594.500	-1.866	.062
(Öğrenci) İle İlgili Tükenmişlik	Kadın	72	72.53	5222.50			
	Toplam	159					

Tablo 3 ve 4 incelendiğinde; cinsiyete göre kişisel ve işle ilgili tükenmişlik puan ortalamaları incelendiğinde; erkeklerin kişisel tükenmişlik puan ortalamasının 209.87 ve kadınların kişisel tükenmişlik puan ortalamasının 229.95 olduğu, ancak puan ortalamaları

arasındaki farkın anlamlı düzeyde ($p=.44$, $p>.05$) olmadığı görülmektedir. Ayrıca erkeklerin işle ilgili tükenmişlik puan ortalamasının 302.10 ve kadınların işle ilgili tükenmişlik puan ortalamasının 293.96 olduğu, ancak puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ($p=.76$, $p>.05$) olmadığı bulunmuştur. Bu sonuç erkeklerin ve kadınların kişisel ve işle ilgili tükenmişlik bakımından benzer özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca erkeklerin müşteri ile ilgili tükenmişlik puan ortalamasının 86.18 ve kadınların müşteri ile ilgili tükenmişlik puan ortalamasının 72.53 olduğu, ancak puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ($p=.06$, $p>.05$) olmadığı bulunmuştur.

4.3.2. Mesleğini isteyerek seçip seçmemesi:

Tablo 5: Mesleği Seçim Şekline Göre Kişisel Tükenmişlik Ve İşle İlgili Tükenmişlik Puan Ortalamalarına İlişkin T Testi Sonuçları

	Mesleği Seçim Şekli	N	Ortalama	Standart Sapma	T	P
Kişisel Tükenmişlik	İsteyerek	147	217.35	108.36	-.15	.66
	Zorunlu	56	220.09	117.49		
İşle İlgili Tükenmişlik	İsteyerek	147	298.13	124.282	.06	.25
	Zorunlu	56	296.88	113.12		

Tablo 6: Mesleği Seçim Şekline Göre Müşteri İle İlgili Tükenmişlik Puan Ortalamalarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Mesleği Seçim Şekli	N	Değerler Ortalaması	Değerler Toplamı	Mann-Whitney U	Z	P
Müşteri (Öğrenci) İle İlgili Tükenmişlik	İsteyerek	147	101.79	14963	4085	-.08	.93
	Zorunlu	56	102.55	574			
	Toplam	203					

Tablo 5 ve 6 incelendiğinde; mesleği seçim şekline göre kişisel ve işle ilgili tükenmişlik puan ortalamaları incelendiğinde; isteyerek mesleği seçenlerin kişisel tükenmişlik puan ortalamasının 217.35²⁰ ve zorunluluktan mesleği seçenlerin kişisel tükenmişlik puan ortalamasının 220.09 olduğu, ancak puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ($p=.66$, $p>.05$) olmadığı görülmektedir.

Ayrıca isteyerek mesleği seçenlerin işle ilgili tükenmişlik puan ortalamasının 298.13²⁰ ve zorunluluktan mesleği seçenlerin işle ilgili tükenmişlik puan ortalamasının 296.88 olduğu, ancak puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ($p=.25$, $p>.05$) olmadığı bulunmuştur. Bu sonuç mesleği isteyerek ve zorunluluktan seçenlerin kişisel ve işle ilgili tükenmişlik bakımından benzer özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Tablo 11 incelendiğinde; Mesleği seçenlerin müşteri ile ilgili tükenmişliği ile zorunluluktan mesleği seçenlerin müşteri ile ilgili tükenmişliği puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ($p=.93$, $p>.05$) olmadığı görülmektedir.

4.3.3. Görev yapılan yerleşim yeri açısından:

Tablo 7: Görev Yaptığı Yerleşim Yerine Göre Kişisel Tükenmişlik ve İşle İlgili Tükenmişlik Puan Ortalamalarına İlişkin Anova Sonuçları

Görev Yaptığı Yerleşim Yeri	¹¹¹ Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
⁷⁹ Gruplar Arası	24596.731	2	12298.365	1.022	.362
Kişisel Tükenmişlik					
Gruplar İçi	2490474.698	207	12031.279		
Toplam	2515071.429	209			
Gruplar Arası	34255.801	2	17127.900	1.200	.303
İşle İlgili Tükenmişlik					
Gruplar İçi	2955315.628	207	14276.887		
Toplam	2989571.429	209			

Tablo 8: Görev Yaptığı Yerleşim Yerine Göre Müşteri (öğrenci) ile İlgili Tükenmişlik Puan Ortalamalarına İlişkin Kruskal Wallis Sonuçları

	Görev Yaptığı Yerleşim Yeri	N	Ortalama	Ki-Kare	P
Müşteri(öğrenci) İle İlgili Tükenmişlik	İl	163	104.52	3.963	.138
	İlçe	38	100.54		
	Kırsal	9	144.17		
	Toplam	210			

Tablo 7 incelendiğinde; görev yaptığı yerleşim yerine göre kişisel tükenmişlik ve işle ilgili tükenmişlik puan ortalamaları arasındaki fark incelendiğinde; kişisel tükenmişlik($F=1.022$, $p=.36$, $p>.05$) ve işle ilgili tükenmişlik ($F=1.20$, $p=.30$, $p>.05$) puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır.

Bu sonuç görev yapılan yerleşim yeri açısından kişisel tükenmişlik ve işle ilgili tükenmişlik özelliklerinin benzer nitelik taşıdığı anlamına gelmektedir. Tablo 8 incelendiğinde; Görev yaptığı yerleşim yerine göre müşteri ile ilgili tükenmişlik puan ortalamaları arasındaki fark incelendiğinde; müşteri ile ilgili tükenmişlik (Ki-kare= 3.96 , $p=.14$, $p>.05$) puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır.

4.4. 3.Alt Problem: Özel eğitim okul ve kurumlarında çalışan, alan değişikliği yoluyla özel eğitim öğretmenliğine geçen sınıf öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyi nedir?

Tablo 9: Yaşam Doyumu Tanımlayıcı İstatistikler

	N	Ortalama	Standart Sapma
Yaşam Doyumu	210	17.70	4.397

Shapiro-Wilk		
İstatistik	Sd	P

Yaşam Doyumu	.974	210	.001
--------------	------	-----	------

Değişkenlere İlişkin Shapiro-Wilk Sonuçları

Tablo 9 incelendiğinde, tüm öğretmenlerde orta düzeyde bir yaşam doyumu olduğu bulgulardan görülmektedir.

4.5. 4.Alt Problem: Özel eğitim okul ve kurumlarında çalışan sınıf öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyleri aşağıdaki değişkenler açısından farklılaşmakta mıdır?

4.5.1. Cinsiyet:

Tablo 10: Cinsiyete Göre Yaşam Puan Ortalamalarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Değerler Ortalaması	Değerler Toplamı	Mann-Whitney U	Z	P
Yaşam Doyumu	Erkek	119	102.37	12181.50			
	Kadın	91	109.60	9973.50	5041.500	-.857	.391
	Toplam	210					

Tablo 10 incelendiğinde; cinsiyete göre yaşam doyumu ile ilgili puan ortalamaları incelendiğinde; erkeklerin yaşam doyumu puan ortalamasının 102.37 ve kadınların yaşam doyumu puan ortalamasının 109.6 olduğu, ancak puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ($p=.39$, $p>.05$) olmadığı görülmektedir

4.5.2. Mesleğini İsteyerek Seçip Seçmemesi:

Tablo 11: Mesleği Seçim Şekline Göre Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Mesleği Seçim Şekli	N	Değerler Ortalaması	Değerler Toplamı	Mann-Whitney U	Z	P
Yaşam Doyumu	İsteyerek	147	105.56	15517.5			
	Zorunlu	56	92.65	5188.5	3592.5	-1.40	.16
	Toplam	203					

Tablo 11 incelendiğinde; mesleği seçim şekline göre yaşam doyumu puan ortalamaları incelendiğinde; isteyerek mesleği seçenlerin yaşam doyumu ile zorunluluktan mesleği seçenlerin yaşam doyumu puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ($p=.16$, $p>.05$) olmadığı görülmektedir

4.5.3. Görev yapılan yerleşim yeri açısından:

Tablo 12: Görev Yaptığı Yerleşim Yerine Göre Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarına İlişkin Kruskal Wallis Sonuçları

	Görev Yaptığı Yerleşim Yeri	N	Ortalama	Ki-Kare	P
Yaşam Doyumu	İl	163	102.30	4.161	.125
	İlçe	38	110.33		
	Kırsal	9	143.11		
	Toplam	210			

Tablo 12 incelendiğinde; görev yaptığı yerleşim yerine göre yaşam doyumu ile ilgili puan ortalamaları arasındaki fark incelendiğinde; yaşam doyumu (K-kare=4.1+, $p=.12$, $p>.05$) puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır.

4.6. 5.Alt Problem: Özel eğitim okullarında çalışan, alan değişikliği yoluyla özel eğitim öğretmenliğine geçen sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyi ve yaşam doyumu düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

Tablo 13: Yaşam Doyumu, Kişisel Tükenmişlik, İşle İlgili Tükenmişlik Ve Müşteri İle İlgili Tükenmişlik Arasındaki İlişki

		Kişisel Tükenmişlik	İşle İlgili Tükenmişlik	Müşteri İle İlgili Tükenmişlik
Yaşam Doyumu	R	-,433**	-,330**	-,378**
	P	,000	,000	,000

N 210 210 210

Tablo 13 incelendiğinde; yaşam doyumu, ¹⁷ kişisel tükenmişlik, işle ilgili tükenmişlik ve müşteri ile ilgili tükenmişlik Arasındaki İlişki İncelendiğinde; yaşam doyumu ile kişisel tükenmişlik ($r=-.43$), ¹³ işle ilgili tükenmişlik ($r=-.33$) ve müşteri ile ilişkin tükenmişlik ($r=-.38$) ¹⁶ arasında negatif yönde ve ¹⁷ anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuç bireylerin yaşam doyumu arttıkça, ¹⁷ kişisel tükenmişlik, işle ilgili tükenmişlik ve müşteri ile ilgili tükenmişlik düzeylerinin azaldığını göstermektedir.

BÖLÜM V

5.1. Tartışma ve Sonuçlar

Bu araştırmada, sınıf öğretmenliğinden özel eğitim öğretmenliği alanına alan değişikliği ile geçen özel eğitim okulları ve kurumlarındaki sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bölümde bulgular bölümünde ki tablolar ve sonuçların yorumlamaları alt problemler başlığı altındaki sıraya uygun olarak ortaya konmaya çalışılmıştır.

5.1.1 1.Alt Problem; Özel eğitim okul ve kurumlarında, alan değişikliği yoluyla özel eğitim öğretmenliğine geçen sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri nedir?

Ortaya çıkan bulgular ışığında alan değiştiren öğretmenlerin orta düzeyde bir tükenmişlik yaşadığı görülmektedir. Kopenhag tükenmişlik ölçeğinin alt boyutlarına bakılırsa, öğretmenlerde işle ilgili tükenmişliğin en yüksek düzeyde olduğu ve müşteri (öğrenci) tükenmişliğin en az düzeyde olduğu görülmektedir. Bunun sebebi olarak alan değiştiren öğretmenlerin en çok alanın özelliklerini barındıran öğretim yöntemleri, özel eğitim alanında sınıf yönetimi, materyal eksikliği, sınıfların fiziki şartları, ailelerin psikolojik durumları gibi birçok nedenden dolayı daha fazla tükenmişlik yaşadıkları düşünülmektedir. Araştırma örneklemindeki öğretmenlerden 151 öğretmenin 10 yıl ve üstü olması öğrenciler ile ilgili tükenmişlik konusunda önceki mesleki açıdan tecrübeleri bu alandaki tükenmişliğin az olmasını sağlamakta olduğu da nedenler arasında olduğu söylenebilir. Çokluk (2001)' a göre meslek yaşamının ilk yıllarında olan genç öğretmenlerin yaş ve tecrübe olarak daha üst yaşlarda olan öğretmenlere göre daha çok tükenme yaşadıkları yapmış olduğu çalışmasında da ortaya çıkmıştır. Bu bulgunun ışığında, alan değiştiren öğretmenlerin de, mesleğin ilk yıllarında ki tecrübe eksikliği hızlı bir şekilde tükenmişliğe doğru yol almalarına sebebiyet verdiği söylenebilir. Ancak meslekteki ilerleyen yıllarda, öğrenci davranışlarını kontrol edebilme, öğrenci için doğru yöntem ve materyalleri kullanabilme gibi öğrenci ile ilgili yaşadıkları tükenmişlik duygusu ile mücadele edebildikleri bu yüzden de tükenmişliğin az olduğu görülmektedir. Sınıf öğretmenliği alanında çalışan 10 yıl ve üzeri öğretmenlerin özel eğitim alanına yabancı olmamaları ve bu alanla ilgili de mesleki yaşamlarında tecrübe sahibi olmaları öğrenci tükenmişliğinin az olmasını sağlamaktadır. Problem durumunda belirtildiği üzere ülkemizde özel eğitim alanında çalışan öğretmenler genel olarak, üniversitelerin özel eğitim bölümünden mezun olmuş öğretmenlerin yanı sıra farklı bölümlerden mezun olmuş ve kısa süreli hizmet içi programlara katılmış sınıf öğretmenleri de özel eğitim okulları ve

kurumlarında görev yapmaktadırlar. Ancak alanyazındaki Sucuoğlu ve Kuloğlu (1996)' nun yapmış olduğu çalışmada da görüleceği üzere değişik alanlardan mezun olmuş öğretmenler ile alandan mezun olmuş öğretmenler arasında tükenmişlik puanlarında anlamlı farklar ortaya çıkmamaktadır

5.1.2. 2.Alt Problem: Özel eğitim okul ve kurumlarında, sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri aşağıdaki değişkenler açısından farklılaşmakta mıdır?

5.1.2.1. Cinsiyet değişkeni

Bu çalışmada tükenmişlik üzerindeki demografik değişkenlerden cinsiyet değişkeni yordamıştır. Bulgulara baktığımızda, erkeklerin ve kadınların kişisel, iş ve müşteri (öğrenci) tükenmişlik bakımından benzer özelliklere sahip olduğunu, kişisel tükenmişlikte kadın öğretmenlerin daha çok tükenmişlik yaşamakta olduğu görülmektedir. Günümüz toplumlarında kadının çalışması erkeğe göre hala arka planda bırakılmaya çalışılmakta ve bu durum, çalışan kadınların kendisini mesleklerinde yeterince başarılı hissetmelerine engel teşkil etmektedir. Bu durum sonucu kadın öğretmenlerin kişisel tükenmişlik yaşadıkları alanyazında Purvanova ve Muros (2010) çalışmasını incelediğimiz zaman görülmektedir.

Bulgularda işle ilgili ve müşteri(öğrenci) ile ilgili tükenmişliklerde erkek öğretmenlerin daha yüksek tükenmişlik yaşadıklarını göstermektedir. Kopenhag tükenmişlik ölçeğinin uygulandığı banka çalışanları arasında gerçekleştirilen çalışmada **erkek ve kadın banka çalışanlarının tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı** ortaya çıkmıştır (Karapınar, 2012). Alanyazında öğretmenler üzerinde yapılan demografik değişkenlerin yordandığı çalışmalardan bu çalışmayı destekleyen çalışmalar; Kayabaşı, (2008) nın 190 öğretmen üzerinde yapmış olduğu çalışmada genel olarak tükenmişlik ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Kırılmaz vd., (2003) yapmış oldukları **Maslach Tükenmişlik Envanteri ve 28 sorudan oluşan kişisel bilgi formu ile** bir çok açıdan inceledikleri demografik değişkenlerde cinsiyet değişkeni açısından, alt boyutlarda dahil olmak üzere anlamlı bir fark bulamamıştır. Akın, 2010; Cemaloğlu ve Şahin, 2007; Telef, 2011; Bağcı ve Karagül, 2013; Sucuoğlu ,Kuloğlu-Aksaz (1996); Akçamete, Kaner ve Sucuoğlu, 2001; Başaran (1999); Özmen (2001); Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, (2005); Alkan vd., (2011); Soyer vd., (2009), Polat vd. (2012): bu çalışma ile benzer sonuçlar bulmuştur.

Bu çalışmadan elde edilen bulguların aksine cinsiyet değişkeninin tükenmişliği etkilediği çalışmalarda alanyazında bulunmakta olup eğitim alanında yapılmış birkaç örnek aşağıda sunulmuştur:

Girgin, (2011); Başol ve Altay, (2009: 191-216); Sezgin ve Kılınc, (2012); Çağlar, (2011); Tümkaya (1996), Vızlı (2005), Budak ve Sürvegil, (2005), Platsidou ve Agalotis (2008) çalışmalarında tükenmişliğin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiğini ortaya koymuşlardır.

Cordes ve Dougherty (1993) çalışanlarda tükenmişlik verilerinin cinsiyet demografik değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığının net olarak ortaya koyan çalışmaların olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Purvanova ve Muros (2010) tarafından yapılan benzer bir çalışmada, tükenmişlik ve cinsiyet farklılığı arasındaki ilişkiyi alanyazındaki çalışmalar üzerinden belirlemek istemişlerdir. Analiz sonuçlarına göre tutarsızlıkların çok fazla olduğunu ve kadınların erkeklere göre kişisel, duygusal olarak daha fazla tükendiği erkeklerin de daha fazla duyarsızlaşma mesleki açıdan tükenme içinde olduğunu ortaya koymuşlardır. Ancak yine de bu farklılıkların istatistiksel açıdan da oldukça küçük seviyelerde olduğunu vurgulamışlardır.

Alanyazındaki bu çalışmalarda cinsiyet değişkeninin bu şekilde farklı sonuçlar gösterme sebebi; günümüz şartlarında ekonomik ve sosyal statülerin gereksinimleri, toplumsal cinsiyet rollerinin yakınlaşması veya algılanış biçimlerinden dolayı, kadınların ve erkeklerin eşit şartlar, koşullar altında çalışmaları sonucu tükenmişliğin bu kadar farklı sonuçlar çıkardığı düşünülmektedir.

5.1.2.2. Mesleğini İsteyerek Seçip Seçmeme Değişkeni

Araştırma sonucu bulgularda da görüldüğü üzere mesleğini isteyerek seçenler sadece işle ilgili tükenmişlikte daha fazla tükenirken, kişisel tükenmişlik ve müşteri (öğrenci) tükenmişliğinde mesleğini zorunlu seçenler daha fazla tükenmişlerdir. Ancak istatistiki veriler arasındaki farkların çok az olması, anlamlı bir farklılığın olmadığını göstermiştir. Bu araştırmadaki verileri destekleyen alanyazındaki çalışmalar: Kulaksızoğlu, Dilmaç, Aydın (2003); Vızlı (2005) ve Aksoy (2007) yaptıkları araştırmalarda özel eğitim alanında mesleğini isteyerek seçenlerin tükenmişlikleri ile zorunluluktan seçenlerin tükenmişlikleri arasında anlamlı bir fark bulamamışlardır.

Oruç (2007), çalışmasında da duygusal ve duyarsızlaşma alt boyutlarında mesleğini isteyerek seçenlerle seçmeyenler arasında anlamlı derecede farklılık bulmuş ancak kişisel başarı alt basamağında ise anlamlı derecede fark olmadığını belirtmiştir. Öğretmenlerin mesleklerini istemeyerek seçmelerinin, tükenmişliği artırıcı etkisi olduğunu Atameriç (2012) çalışmasına ortaya koymuştur. Kırılmaz vd., 2003 yapmış oldukları çalışmanın bulguları

mesleği isteyerek yapanların tükenmişlikleri ile zorunlu olarak yapanlar arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Bunun nedeninin, öğretmenlik mesleğinin büyük bir özveri ve fedakârlık gerektirmesi ve bu mesleği severek, isteyerek, gerekli olan motivasyonla ve manevi tatminkâr duygularla yerine getiren kişilerin, mesleki yaşamlarında yaşanan ve yaşanacak diğer olumsuzluklarla baş edebilecekleri gücü vermekte olduğu düşünülmektedir. Tükenmişlik ile mesleğini isteyerek seçme seçmeme arasında anlamlı farklılıkların olduğu diğer çalışmalar: Özer (1998); Cemaloğlu ve Şahin (2007); Dolunay (2001), ise çalışmalarında tükenmişlik ile mesleğini isteyerek seçip seçmeme arasında anlamlı farklılıklar bulmuşlardır.

5.1.2.3. Görev Yapılan Yerleşim Yeri Değişkeni

Görev yaptığı yerleşim yerine göre kişisel tükenmişlik ve işle ilgili tükenmişlik puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır. Ancak işle ilgili tükenmişlik alt boyutunun kişisel tükenmişlik alt boyutuna göre daha fazla tükenmişlik yarattığı görülmektedir. Görev yaptığı yerleşim yerine göre müşteri ile ilgili tükenmişlik puan ortalamaları arasındaki fark incelendiğinde ise il merkezi ile 31 adet ilçe arasında çok büyük bir fark olmadığı görülmektedir. Kırsal alanda görev yapan öğretmenlerle il merkezi ve ilçe merkezleri arasında görev yapanlar arasında anlamlı düzeyde olmadığı görülmektedir. Ancak kırsal kesimde görev yapan öğretmenlerin tükenmişlik düzey ortalamaların da daha fazla tükendikleri görülmektedir.

Demir, Türkmen, Doğan, (2015) yapmış olduğu üniversite çalışanları üzerindeki çalışmada görev yapılan yerleşim yeri demografik değişkeninde anlamlı bir fark bulamamıştır. Sadece devlet üniversitelerinde çalışan akademisyenlerin tükenmişlik yüzdelerinin daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Soyer, Can ve Kale (2009)' nin yapmış oldukları çalışmada görev yapılan yerleşim yerlerine bağlı olarak maslach tükenmişlik ölçeğine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edememişlerdir. Gencer (2002) yapmış olduğu çalışmada öğretmenler üzerinde mesleki tükenmişlik araştırmasında, merkez ve taşrada görev yapan öğretmenler karşılaştırmasında anlamlı bir farkın ortaya çıkmadığını belirtmiştir. Altinkurt, Ertürk, Yılmaz, (2015) in yapmış oldukları çalışmada mahallerde görev yapan öğretmenlerin il-ilçe merkezlerinde görev yapan öğretmenlere göre maslach tükenmişlik envanterinin alt boyutlarından kişisel başarısızlık duygusunda tükenmişlik yaşadıklarını ancak genel anlamda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmediğini belirtmiştir.

Alanyazında bu çalışmanın aksine anlamlı düzeyde farklılık bulan sonuçların çıktığı çalışma olarak eğitim alanında karşımıza (Tuna ve Çimen (2013) çalışması gelmektedir. Bu çalışma sonuçlarına göre maslach tükenmişlik envanterinin alt boyutlarından duygusal tükenme alt boyutunda il merkezlerinde görev yapan öğretmenlerin ilçe ve diğer yerleşim yerlerindeki öğretmenlere göre daha fazla tükenmişlik yaşadığını ve anlamlı bir fark elde ettiğini tespit etmiştir. Bunun sebebi olarak da öğretmenlerin şehrin trafik, karmaşa ve kalabalığının bunun sebebi olduğunu yorumlamıştır. Sınıf öğretmenliğinden özel eğitim alanına geçen sınıf öğretmenlerinin görev yapacağı tür ve kademeler genel olarak ülkemizdeki tüm yerleşim yerlerinde vardır. Milli Eğitim Bakanlığı içinde yapılan atama ve yer değiştirme işlemlerinden ve yeni eğitim sisteminden dolayı sınıf öğretmenleri yer değiştirmekte oldukça zorluklar yaşamaktadır. Özellikle ilk görev yeri olarak atamalarda bakanlık bu alan öğretmenlerini zorunlu hizmet bölgelerinin 4-5. ve 6. bölgelerine göndermektedir. Bundan dolayı sınıf öğretmenleri, fiziki, sosyoekonomik, toplumsal gerçeklikleri farklı birçok bölgeyi tecrübe etmektedir. Bu çalışmanın %71 i 10 yıl ve üstü olması bu alanda anlamlı bir tükenmişlik yaşanmadığını ortaya çıkaran etkenler olduğu düşünülmektedir.

5.1.3. 3 Alt problem; Özel eğitim okul ve kurumlarında çalışan, alan değişikliği yoluyla özel eğitim öğretmenliğine geçen sınıf öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyi nedir?

Özaydın, (2011) çalışmasında da belirttiği üzere sosyal çevre, aile içindeki değişimler yaşam doyumunu etkilememektedir. Bu çalışmanın bulgularına bakıldığı takdirde öğretmenlerin orta düzey bir yaşam doyumu yaşadıkları görülmektedir. Örneklem grubunun %71'i 10 yıl ve üstü bu meslekte çalışmış öğretmenlerden oluşmaktadır. Bu öğretmenler çoğunlukla sınıf öğretmenliğinin ilk yıllarında zorunlu hizmet bölgelerinde çalışmaları sonucu sosyal açıdan imkânların az olduğu bölgeleri, mesleğin ilk yıllarında görmüş olup alan değişikliği esnasında da atama hakkı olduğu için kendisi ve ailesi için sosyal, toplumsal imkânların daha çok olduğu bölgelere geçmişlerdir. Bundan dolayı yaşam doyumlarının orta düzeyde çıktığı düşünülmektedir. Arcaç ve Kasımoğlu (2006) nun da yapmış olduğu ve özellikle alanyazında sağlık çalışanları üzerinde yapılan çalışmalarda görüleceği üzere zorunlu hizmet alanlarında çalışan kamu hizmetçilerinin yaşam, mesleki ve iş doyumlarının düşüklüğü de bu çalışmadaki yaşam doyumu verilerini desteklemektedir.

5.1.4. 4.Alt Problem; Özel eğitim okul ve kurumlarında çalışan sınıf öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyleri aşağıdaki değişkenler açısından farklılaşmakta mıdır?

5.1.4.1. Cinsiyet Değişkeni

Bu çalışmada kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre yaşamdan aldıkları doyum yüksek çıktığı bulgular bölümünde belirtilmiştir. Dikmen(1995); Tomrukçu (2010); Deniz ve Yılmaz (2004); Keser, (2005) ; Sayan ve Kabakçı (2009), Eryılmaz ve Ercan (2011) eğitim ve diğer alanlarda yapmış oldukları çalışmalarda cinsiyet değişkeninin de kadınların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu çalışmalarında belirtmişlerdir.

Bu çalışmayı destekleyen sonuçlar da alanyazında bulunmaktadır. Bunlar; Şahin (2008), Tomrukçu (2010) özel okullarda çalışan öğretmenler açısından ve Annak (2005) çalışmalarında bay ve kadın öğretmenler arasında anlamlı bir fark bulamamışlardır. Chow'un (2005) üniversite öğrencileri üzerindeki çalışmasında yaşam doyumunu incelemiş ve cinsiyetin yaşam doyumu üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığını belirtmiştir. Özgen (2012) öğretmen adayları olan beden eğitimi bölümü öğrencilerinde yaptığı çalışmada kadın ve erkek öğretmen adayları arasında yaşam doyumu açısından anlamlı bir fark bulamamıştır. Mc Coy ve Heritage, (1992); Tuzgöl-Dost, (2004),(2007); Özen, (2005); Karatzias ve diğerleri, 2006; Tümkaya ve diğerleri, 2008; Saygın, (2008) Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman (2005), Çeçen (2007) çalışmalarında anlamlı düzeyde farklılıklar bulamamışlardır.

Bu çalışmadaki bulguları desteklemeyen ve cinsiyet değişkeninin yaşam doyumunda anlamlı bir fark elde edildiği alanyazındaki çalışmalar; Köker, (1991) Atatürk üniversitesi eğitim fakültesinde 400 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeninin anlamlı bir fark yarattığını ortaya koymuştur.; Feist ve diğerleri, (1995); Gerdtham ve Johansson, (1997); Bergman ve Scoot, (2001); Saföz, (2008); Gençay, (2009).

Yaşam doyumu ile ilgili alan yazın incelendiğinde farklı sonuçların olduğu çalışmalarda vardır. Bunlardan Bowling ve arkadaşlarının (2005) yaptıkları çalışmada bay ve kadınların yaşam düzeylerini eşit düzeyde olduğunu bulmuşlardır. Eryılmaz ve Ercan (2011), Türkiye`de yaşam doyumu ile cinsiyet değişkeninin incelendiği araştırmaların az olduğunu ve cinsiyet ile yaşam doyumunu inceleyen çalışmaların bulgularının birbiriyle tutarlı olmayan sonuçlar çıkardığını belirtmiştir. Alanyazına göre cinsiyet demografik değişkeninin yetişkinlerin yaşam doyumlarının % 10`nda değişken olarak etki edebildiğini belirtmiştir. Myers ve Diener (1995), cinsiyet değişkeninin yaşam doyumundaki etkisini yordamada hiçbir etkiye sahip olmadığını ortaya koymuştur.

Bu çalışmada kadınların yaşamdan aldıkları doyumun erkeklere göre fazla olması sebebi olarak, yaşam doyumunu değişkeni içinde kişilik, yaşadığı kültür, gelir düzeyi, manevi düzey ve eğitim düzeyi gibi faktörlerle ilişkili olacağı akıldan çıkarılmamalıdır. Bulgular bölümünden de anlaşılacağı üzere kişisel tükenmişlik dışındaki diğer tükenmişlik alt basamaklarında erkeklerin daha yüksek çıkması bize gösteriyor ki, Diener (1984)' in çalışmasında da ortaya koymuş olduğu, kadınların yaşamlarında karşıdan beklenti düzey seviyelerinin düşük olması ve bu durum gibi beklenmedik stres yaratan kaynaklar karşısında daha güçlü olduğu görüşü de bu bulguyu destekliyor olduğu düşünülmektedir.

5.1.4.2. Mesleğini İsteyerek Seçip Seçmeme Değişkeni

42
Mesleği seçim şekline göre yaşam doyumunu puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmektedir. Tabloya bakıldığında mesleğini isteyerek seçenlerin yaşam doyum ortalamaları, zorunluluktan seçenlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Alanyazı incelendiğinde bu alanı isteyerek seçmeleri ve bu alan değişikliği ile yer değiştirerek hem kendisi hem de ailesi için sosyal toplumsal açıdan imkânların daha fazla olduğu yerleşim yerlerine gelmeleri isteyerek seçenlerde yaşam doyumlarının yüksek çıkmasına etki ettiği düşünülmektedir.

Şen (2006) ve Aydın (1993) yaptıkları çalışmalarda, öğretmen adayları üzerinde uyguladıkları yaşam doyumunu ölçeğinin, mesleğini isteyerek seçip seçmemenin anlamlı bir fark yaratmadığını belirtmişlerdir. Özyürek ve Erbay (2015) in 200 okulöncesi öğretmeninde yapmış olduğu çalışmada da anlamlı bir fark bulamamıştır. Şen (2006), Aydın (1993), Özyürek ve Erbay (2015)'in çalışmaları da bu çalışmanın bulguları ile paralellik göstermektedir. Alanyazında farklı çalışma sonuçları da vardır.

Aysa ve Bozkurt, (2004), okul psikolojik danışmanları üzerinde, mesleklerini severek isteyerek yaptıklarını belirten psikolojik danışmanlarla, mesleklerini severek isteyerek yapamadıklarını belirten psikolojik danışmanlar arasındadır. Mesleğinin severek ve isteyerek yapan danışmanların yaşam doyumları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Diğer bir çalışmada mesleğini isteyerek seçen beden eğitimi branşındaki öğretmenlerin tükenmişlik alt boyutlarında duygusal tükenmeyi daha az yaşadıkları ve yaşam doyumunu düzeylerinin de ters orantı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir (Baydar, 2013).

Ancak anlamlı bir farkın olmama sebebi olarak alana yabancı olunmaması ve %71 in tecrübe sahibi öğretmen olması yaş ve tecrübe ile bu etkenlerin yaşamlarında çok fazla bir değişim yaşamamalarına sebebiyet verdiği düşünülmektedir.

5.1.4.3. Görev Yapılan Yerleşim Yeri Değişkeni

Görev yapılan yerleşim yeri değişkenine göre, en az yaşam doyumu il merkezlerinde, en çok yaşamdan alınan doyum mahalle ve ilçe merkezlerinde olduğu görülmektedir. Ancak istatistiksel olarak bu farklılık anlamlı düzeyde bir fark yaratmamaktadır.

Başoğlu, Şekeroğlu, Altun ve Dinçer, 2016' da yaptıkları çalışmada Ankara'nın ilçeleri arasında öğretmenlerdeki yaşam doyumu ile görev yapılan yerleşim yeri arasında herhangi bir anlamlı düzeyde farklılık bulamamışlardır. Bunun sebebi olarak da, yaşam doyumunun bireyin fiziksel, sosyal ve ruhsal sağlığından, kişilik yapısından ve kişisel farklılıklardan kaynaklandığını belirtmişlerdir.

Alan değiştiren sınıf öğretmenlerinin alan değişikliği sebebi problem durumunda da belirtildiği üzere, yer değiştirememeye ve bulunduğu bölgede sürekli olarak kalınması sonucu hem kendisi hem de ailesi için sosyal toplumsal açıdan yaşamında değişiklikler yapamamasıdır. Bunun sonucu olarak da bu alana geçilmiş ve geçiş amacı olarak yer değişikliği yaparak yaşamlarında yeni bir sayfa açma istekleri ön plandadır. Bu yüzden yaşam doyumları kısmen yüksek çıkmıştır. Ancak alanın zorlukları sonucu çoğu alan değişikliği yapan sınıf öğretmeni daha sonraki hukuki süreçler sonucunda milli eğitim bakanlığı eski alanlarına dönme kararı vermiştir. Bu karardan sonra yeniden özel eğitim alanına geçen öğretmen sayısı azalmıştır.

5.1.5. 5.Alt Problem: Özel eğitim okullarında çalışan, alan değişikliği yoluyla özel eğitim öğretmenliğine geçen sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyi ve yaşam doyumu düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

Bu çalışmada gösteriyor ki öğretmenlik mesleği, insan eğitimini temel almış, bireyleri yaşama hazırlayan bir meslek grubuna dâhil olduğundan, Çam (1995)' de belirtildiği üzere, bu alanda tükenmişlik daha hızlı ve kolay oluşmaktadır. Bundan dolayı yaşam doyumu genel olarak orta düzeyde çıkan bu çalışmada öğretmenlerin belli bir mesleki kıdemi, bu alana yabancı olmamaları, sınıf öğretmenliği alanındaki branşlarında genel olarak kadro tıkanmışlığı sonucu bu alana geçerek yeni bir sayfa açmaları yaşam doyumlarını artı yönde etkilediği düşünülmektedir.

Soba, Babayigit, Demir(2017); (Avşaroğlu vd., 2005); Işıktaş, (2016) yapmış oldukları çalışmalarda da görüldüğü üzere tükenmişlik ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

(Avşaroğlu vd., 2005), yapmış oldukları çalışmada öğretmenlerde iş doyumu ve mesleki tükenmişlik algılama düzeyleri yaşam doyumlarını etkilemektedir. Alanyazında da birçok çalışma gösteriyor ki, bireylerde tükenmişlik arttıkça yaşamdan alınan doyum azalmaktadır. Yani aralarında negatif yönlü bir ilişki mevcuttur.

5.2. Öneriler

Bu bölümde, araştırmanın bulgu ve tartışmada ortaya konmuş olgulara göre sonuçlar üzerinde durulmuştur. Araştırmanın sonuçları dâhilinde uygulama ve bu alanda araştırma yapmak isteyen araştırmacılara yönelik öneri ve tespitlerde de bulunulmuştur.

5.2.1. Öneriler:

- 1- Sınıf öğretmenliğinden alan değişikliği ile özel eğitim alanına geçen öğretmenlerde anlamlı farklılık gösterecek şekilde bir tükenmişlik belirtisi olmasa da demografik değişkenler dışında işle ilgili tükenmişlik alt boyutunda orta düzeyde bir tükenme yaşadıkları görülmüştür. Bunun sebepleri tartışma bölümünde değinilmiş olup bu alana geçen öğretmenlerin 151 tanesinin 10 yıl ve üstü öğretmen olarak alanda buldukları bilgisi paylaşılmıştır. Bundan dolayı anlamlı bir tükenmişlik görülmemekle beraber eğitim şekli ve alana hâkimiyetlerinin artırılması için hizmet içi eğitimler ve alanda uzman kişilerce yapılacak karşılıklı tecrübe ve deneyim paylaşımlarının daha faydalı olacağı düşünülmektedir.
- 2- Alan değişikliği ile özel eğitime geçen sınıf öğretmenlerinde yaşam doyumlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Genel olarak meslekteki tecrübelerine dayalı olarak orta düzey bir yaşam doyumu içinde oldukları görülmektedir. Bu alandaki öğretmenlerin yaşam doyumlarının artırılması için mesleki yönden gelişmeleri, tecrübelerinin artması ve yeniliklerden yararlanma olanakları sağlanarak seminer, kurs ve eğitimlere katılımlarının sağlanması meslek hayatlarında ilerleme sağlamalarına yardımcı olacak ve böylece yaşam doyumlarını artırıcı etken olacaktır.
- 3- Bu araştırmanın ortaya koyduğu sonuçlar, özel eğitim öğretmenlerinin iş streslerinin ve tükenmişliklerinin farkında olmaları, bu olumsuz durumu dikkate almaları ve bas etme kaynaklarını harekete geçirmeleri açısından önemlidir. Bu çerçevede alandaki tüm öğretmenlere tükenmişlik olgusu hakkında gerekli bilgilendirmeler yapılarak bu olumsuz durum karşısında savunmasız kalmamaları sağlanmalıdır. Ayrıca da alanyazında da belirttiğimiz üzere okul ve sınıfların, fiziki yapıları, çocukların özür grupları ve özrün özellikleri, öğretmenlere eğitim, maddi ve sosyal olanaklar

sağlanarak yaşam doyumları yükseltmeli böylece tükenmişlik olgusuna yakalanma olasılıkları azaltılmalıdır

5.2.2. Bu konuda araştırma yapacaklara öneriler:

- 1- Diğer tükenmişlik ölçeklerinin bu alanda uygulanması sağlanmalı, böylece bu alana geçen sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırılması sağlanmalıdır.
- 2- Özel sektörde yer alan ¹⁰⁴rehabilitasyon merkezleri ve özel özel eğitim kurumlarındaki özel eğitim öğretmenlerin tükenmişlikleri ve yaşam doyumlarının bu çalışma ile karşılaştırması yapılabilir.
- 3- Kopenhag tükenmişlik ölçeğinin daha çok bireysel ve örgütsel düzeydeki demografik değişkenlerle çeşitlendirerek tükenmişlik çalışması yapılmalı ve sonuçların ilgili alanyazında tüm paydaşlarla paylaşımı yapılarak ölçeğin daha çok alanda kullanılması sağlanmalıdır.

5.3. Kaynakça

- Akandere, M., Acar, M., & Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve Fiziksel Engelli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *SELÇUK ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23-32.
- Akçamete, G., & Kaner, S. (1998). Cumhuriyetn 75. Yılında Çocuğa Yönelik Özel Eğitim Çalışmaları. *Cumhuriyet ve Çocuk*, 2. *Ulusal Çocuk Kültürü Kongresi Bildirileri* 4-6 Kasım (s. 395-406). Ankara: Ankara Üniversitesi Çocuk Kültürü Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayınları.
- Akçamete, G., Kaner, S., & Sucuoğlu, B. (2001). *Öğretmenlerde Tükenmişlik İş Doyumu ve Kişilik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Akın, U., & Oğuz, E. (2010). Öğretmenlerin işkoliklik ve tükenmişlik düzeylerinin ilişkisi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 16(3), 309-327.
- Aksoy, Ş. U. (2007). *Eskişehir İli Özel Eğitim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Alkan, E., Yıldız, S. M., & Bakır, M. (2011). Yıldırmanın (Mobbing) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Tükenmişliği Üzerine Etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(3), 270-280.
- Altunkurt, Y., Ertürk, A., & Yılmaz, İ. (2015). Öğretmenlerin Psikolojik Sermayeleri ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Journal of Teacher Education and Educators*, 4(2), 166-187.
- Annak, B. B. (2005). *Sosyal Destek, Sosyal Ağ, Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumu: Duygu-Durum ve Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Kişiler ve Düzenli Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalar Açısından Bir Karşılaştırma*. Yüksek Lisans Tezi, MERSİN ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

- Arcak, R., & Kasımoğlu, E. (2006). Diyarbakır Merkezdeki Hastane ve Sağlık Ocaklarında Çalışan Hemşirelerin Sağlık Hizmetlerindeki Rolü ve İş Memnuniyetleri. *Dicle Tıp Dergisi*, 33, (1).
- Atameriç, A. (2012). *İşyerindeki Stres Düzeyinin Çalışanların Tükenmişlik Alguları Üzerindeki Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M., & Kahraman, A. (2005). Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115-129.
- Aydemir, H. (2013). *Özel Eğitim Alanında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Aydın, O. (1993). *Sınıf Öğretmeni Adaylarının Psikolojik İhtiyaçları İle Öğretmenlik Tutumları Arasındaki İlişki*. Doktora Tezi. MARMARA ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bağcı, H., & Karagül, S. (2013). Türkçe Öğretmenlerinin Meslekî Tükenmişlik Düzeyi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(8), 184-193.
- Barutçu, E., & Serinkan, C. (2008). Günümüzün Önemli Sorunlarından Biri Olarak Tükenmişlik Sendromu ve Denizli'de Yapılan Bir Araştırma. *Ege Akademik Bakış*, 8(2), 541-561.
- Başaran, B. (2001). Özel Eğitim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Çalışma Koşulları. *Ege Eğitim Dergisi*, 1,41-53.
- Başoğlu, B., Şekeroğlu, M., Altun, E., & Dinçer, N. (2016). Öğretmenlerin İş Yaşamındaki Yalnızlıkları ile Sosyo Demografik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11,(2).
- Başol, G., & Altay, M. (2009). Eğitim Yöneticisi ve Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15(58), 191-216.

- Başören, M. (2005). *Çeşitli Değişkenlere Göre Rehber Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi (Zonguldak İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, ZONGULDAK KARAELMAS ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak.
- Baydar, H. (2013). *İlkokul ve Ortaokulda Görev Yapan beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaşam Doyumları ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, GAZİ ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bayrak, M. (2014). *İlkokullarda Eğitim Veren Sınıf Öğretmenlerinin Mesleki Doyum ve Tükenmişlik Düzeyi*. Yüksek Lisans Tezi, GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Baysal, A. (1995). *Lise ve Dengi Okul Öğretmenlerinde Meslekte Tükenmişliğe Etki Eden Faktörler*. Doktora Tezi, DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Bergman, M. M., & Scott, J. (2001). Young adolescents' well-being and health-risk behaviors: Gender and socio-economic differences. *Journal of Adolescence*, 24, 183-197.
- Bilge, F., Sayan, A., & Kabakçı, Ö. F. (2009). Aile Mahkemesi Uzmanlarının Meslek Doyumları, Yaşam Doyumları ve İlişkilere Yönelik İnançlarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4,(32).
- Bines, H., & Lei, P. (2011). Disability and Education: The Longest Road to Inclusion. *International Journal of Educational Development*, 419-424.
- Blore, J. D. (2008). *Subjective Wellbeing: An Assessment of Competing Theories*. Doktora Tezi, DEAKİN ÜNİVERSİTESİ, Avustralya.
- Borritz, M., Rugulies, R., Bjirner, J. B., Villadsen, E., Ole, M. A., & Kristensen, T. S. (2006). Burnout Among Employees in Human Service Work: Desing and Baseline Findings of the PUMA Study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 34;49-58.
- Bowling, N., Beehr, T., & Swader, W. (2005). Giving and Receiving Social Support at Work: The Roles of Personality and Reciprocity. *Journal of Vocational Behavior*., 67(3).

- Bozkurt, F., & Aysan, N. (2004). Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa çıkma Stratejileri ile Olumsuz Otomatik Düşünceleri: İzmir İli Örneği. 13. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı (s. 1-9). *Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Bradley, R., & Corwyn, R. (2004). Life Satisfaction Among European American, African American, Chinese American, Mexican American and Dominican American Adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 28 (5), 385-400.
- Budak, G., & Sürvegil, O. (2005). Tükenmişlik ve Tükenmişliği Etkileyen Örgütsel Faktörlerin Analizine İlişkin Akademik Personel Üzerinde Bir Uygulama. *D.E.Ü.İ.B.F. Dergisi*, 20(2), 95-108.
- Camkurt, M. Z. (2013). 2022 Sayılı Kanuna Göre Engelliliğin Tespiti ve Engelliliğe Dayalı Aylıkların Bağlanması İşlemleri. *Mali Çözüm Dergisi*, 79-119.
- Cemaloğlu, N., & D.E., Ş. (2007). Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(2), 465-484.
- Chow, H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: a multivariate analysis. *Social Indic Research*, 70, 139-150.
- Cirhinlioğlu, F., & Ok, Ü. (2010). İnanç ya da Dünya Görüşü Biçimleri ile İntihara Yönelik Tutum, Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 34(1), 1-8.
- Cordes, C. L., & Dougherty, T. W. (1993). A Review and an İntegration of Research on Job Burnout. *Academy of Management Review*, 18,(4).
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow (The Psychology of Optimal Experience). Amerika: *Harperperennial Modernclassics*.
- Çağlar, Ç. (2011). Okullardaki Örgütsel Güven Düzeyi ile Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(4), 1827-1847.
- Çam, O. (1995). *Tükenmişlik*. İstanbul: Saray Medikal Yayıncılık.

- Çapcıoğlu, İ., & Bilgin, Ö. (2012). Yaşlılara Yönelik Dini Sosyal Hizmet Uygulamaları Çerçevesinde Yaşlılık ve Dindarlık İlişkisinin Tarihsel Gelişimi ve Ülkemizde Durumu Üzerine. *Eğitim ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 41(193), 44-55.
- Çavuşoğlu, İ. (2005). *Endüstri Meslek Şiselerinde Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyleri ile Bazı Kişisel Değişkenler Arasındaki İlişki (Bolu İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü , Bolu.
- Çeçen, A. R. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1), 19-30.
- Çepni, S. (2001). *Araştırma ve Proje Çalışmalarına Giriş*. Trabzon: Erol Matbaacılık.
- Çetinkaya, H. (2004). *Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması*. Yüksek Lisans Tezi, MERSİN ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Çevik, N. (2010). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordayan Bazı Değişkenler*. Yüksek Lisans Tezi, GAZİ ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çimen, Z., & Tuna, M. (2013). Ankara'da Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences* , 4 (2), 60-78.
- Çitil, M. (2009). *Cumhuriyetin İlanından Günümüze Kadar Türkiye' de Özel Eğitim*. Ankara: Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çokluk, Ö. (1999). *Zihinsel ve İşitsel Engelliler Okullarında Görev Yapan Yönetici ve Öğretmenlerde Tükenmişliğin Kestirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, ANKARA ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çokluk, Ö. (2001). Engelliler Okullarında Görev Yapan Yöneticilerde ve Öğretmenlerde Tükenmişlik. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 3,(1).

- Deliorman Bakoğlu, R., Boz Taştan, İ., Yiğit, İ., & Yıldız, S. (2009). Tükenmişliği Ölçmede Alternatif Bir Araç: Kopenhag Tükenmişlik Envanterinin Marmara Üniversitesi Akademik Personeli Üzerinde Uyarlanması. Antalya 16. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildiriler Yayını, 77-98.
- Demir, R., Türkmen, E., & Doğan, A. (2015). Akademisyenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education*, 1(4).
- Demirbaş, A. R. (2006). *Üç Farklı Hastanede Görev Yapan Yöneticilerin ve Klinikte Çalışan Sağlık Personelinin Tükenmişlik Durumlarının Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, ANKARA ÜNİVERSİTESİ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Deniz, M., & Yılmaz, E. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Yetenekleri ve Yaşam Doyumları. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Dergisi*.
- Dibeklioğlu, Z. (2006). *Okul Yöneticilerinin Denetim Odaklarına Göre Tükenmişlik Düzeyleri(Sakarya İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi SAKARYA ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., & Seligman, M. (2002). Very Happy People. *American Psychological Society*, 13(1), 81-94.
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring Quality of Life: Economic, Social and Subjective Indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189-216.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors Predicting the Subjective Well-Being of Nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5),851-864.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 74-85.
- Diener, E., Lucas, R., & Oishi, S. (2000). Subjective Well-Being (The Science of Happiness and Life Satisfaction). *Emotion-Focused Approaches*, 5, 63-73.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2003). Personality, Culture and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annu. Rev. Psychol.* , 54, 403-425.

- Diener, E., Wolsic, B., & Fujita, F. (1995). Physical Attractiveness and Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 120-129.
- Dikmen, A. A. (1995). İş Doyumu Ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi*, 50 (3).
- Dolunay, A. (Ankara). *Keçiören İlçesi Genel Liseler ve Teknik-Ticaret-Meslek Liselerinde Görevli Öğretmenlerde Tükenmişlik Durumu Araştırması*. Yüksek Lisans Tezi, ANKARA ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dworkin, G. A. (2001). Perspectives on Teacher Burnout and School Reform. *International Education Journal*, 2(2), 69-78.
- Ekiz, D. (2003). *Eğitimde Araştırma Yöntem ve Metodlarına Giriş*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4,(36).
- Farber, B. A. (1984). Stress and Burnout in Suburban Teachers. *The Journal of Educational Research*, (77), 325-331.
- Feist, G., Bodner, T., Jacobs, J., Miles, M., & Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: a longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, (68),138-150.
- Fox, C., & Kahneman, D. (1992). Correlations, Causes and Heuristics in Surveys of Life Satisfaction. *Social Indicators Research*, (27),221-234.
- Frisch, M. B. (2006). *Quality of Life Therapy*. New Jersey: Joh Wiley and Sons Inc.
- Gencer, A. (2002). *Öğretmenlerinin İş Doyumu ile Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Gençay, S. (2009). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Umutsuzluk ve Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8,(27).

- Gerdtham, U., & Johannesson, M. (1997). The relationship between happiness, health, and socioeconomic factors: results based on Swedish microdata. *Journal of Socio – Economics*, 553 -557.
- Girgin, G. (1995). *İlkokul Öğretmenlerinde Meslekten Tükenmişliğin Gelişimini Etkileyen Değişkenlerin Analizi ve Bir Model Önerisi*. Doktora Tezi, DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Girgin, G. (2011). Bir Grup İlköğretim Öğretmeninde Tükenmişlik Sendromu. *Türkiye Klinikleri Dergisi*, 31(3).
- Golden, J., Piedmont, R., Ciarrocchi, J., & Rodgeron, T. (2004). Spirituality and Burnout: An Incremental Validity Study. *Journal of Psychology and Theology*, (32), 115-125.
- Gümüşbaş, B. (2008). *Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programının İlköğretim 2.Kademe Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.
- Haybron, D. M. (2000). Two Philosophical Problems in the Study of Happiness. *Journal of Happiness Studies*, (1), 207-225.
- Hesapçioğlu, M. (2009). *Türkiye'de Cumhuriyet Döneminde Eğitim Politikası ve Felsefesi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Iacovides, A., Fountoulakis, K., Kaprinis, S., & Kaprinis, G. (2003). The Relationship Between Job Stress, Burnout and Clinical Depression. *Journal of Affective*, (75), 209-221.
- İskender, Ö. (2004). *Engelli Çocuklar ve Eğitimi Özel Eğitim*. Adana: Karahan Kitapevi.
- Işıktaş, S. (2016). Özel Eğitim Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumlarına İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. *Turkish Studies Dergisi*, 11,(19).
- Izgar, H. (2001). *Okul Yöneticilerinde Tükenmişlik*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Jackson, S., Schwab, R., & Schuler, R. (1986). Toward an Understanding of the Burnout Phenomenon. *Journal of Applied Psychology*, (4), 630-640.

- Jackson, S., Turner, J., & Brief, A. (1987). *Correlates of Burnout Among Public Service Lawyers*. Yüksek Lisans Tezi, NEWYORK UNIVERSITY Graduate School of Business Administration Journal, New York.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). *Yeni İnsan ve İnsanlar*. İstanbul: Evrim Publishing.
- Karasar, N. (1999). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karatzias, A., Chouliara, Z., Power, K., & Vivien, S. (2006). Predicting general wellbeing from self-esteem and affectivity: An exploratory study with Scottish adolescents. *Quality of Life Research*, (15), 1143-1151.
- Kargın, T. (2003). Cumhuriyetin 80. Yılında Özel Eğitim. Ankara: *Eğitim ve Sosyal Bilimler Dergisi*.
- Kavaklı, U., & Özkara, E. (2012). Kişisel, Sosyal ve İş Hayatında Özürlü Bireylere Tanınan Haklar ve Özürlü Olguların Medikolegal Değerlendirmesi. *Dokuz Eylül Tıp Fakültesi Dergisi*, 65-74.
- Kaya, A. (2010). *Isparta İlinde Engellilere Yönelik Hizmet Veren Kamu ve Özel Eğitim Kurumlarında Çalışan Meslek Gruplarında Tükenmişlik Düzeyi*. Yüksek Lisans Tezi, SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Kayabaşı, Y. (2008). Bazı Değişkenler Açısından Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri. *Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (20),191-212.
- Kayhan, C. (2008, Mayıs). *AktüelPsikoloji, Burnout Tükenmişlik Snedromu*, <http://www.aktuelpsikoloji.com/burnout-tukenmislik-sendromu-228yy.htm>. Erişim Tarihi: Kasım 2016
- Keser, A. (2005). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama. *Çalışma ve Toplum Dergisi*, (4), 77-96.
- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., N.Scollon, C., & Diener, M. (2005). Integrating th Diverse Definitions of Happiness: A Time-Sequential Framework of Subjective Well-Being. *Singapore Management Univesity Research Collection School of Social Sciences*, 1-33.

- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., & Diener, M. (2000). Integrating the Diverse Definitions of Happiness: A Time-Sequential framework of Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 2016-300.
- Kırılmaz, A. Y., Çelen, Ü., & Sarp, N. (2003). İlköğretimde çalışan Bir Öğretmen Grubunda Tükenmişlik Durumu araştırması. *İlköğretim Online*, 2(1),2-9.
- Kock, M. (2004). Disability Law in Germany: An Overview of Employment, Education and Access Rights. *German Law Journal*, 1373-1392.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, ANKARA ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, ANKARA ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kristensen, T., Borritz, M., Villadsen, E., & Karl, B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work and Stress*, 192-207.
- Kulaksızoğlu, A., Dilmaç, B., & Aydın, A. (2003). *Özel Eğitim Alanında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Duygusu Üzerine Karşılaştırmalı Bir İnceleme*. TRAKYA ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Dergisi, 3(1) 15-27.
- Lance, C., Mallard, A., & Michalos, A. (1995). Tests of Causal Directions of Global Life Facet Satisfaction Relationships. *Social Indicators Research*, (34), 69-92.
- Larsen, R., Diener, E., & Emmons, R. (1985). An Evaluation of Subjective Well-Being Measures. *Social Indicators Research*, 17, 1-17.
- Maslach, C., Jackson, S., & Leiter, M. (1997). *The Maslach Burnout Inventory Manual*. Consulting Psychologists Press, 191-218.
- Maslach, C. (1986). Stress, Burnout and Workaholism. *American Psychological Association*, 4, 53-75.
- Maslach, C., & Jackson, S. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, (2), 99-113.

- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annu Rev. Psychol.*, (52):397-422.
- McCoy, D., & Heritage, J. (1992). The relationship of dominance, self-esteem and life satisfaction to selected variables. *Middle Tennessee Psychological Association*, 26.
- MEB. (2006). Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği. T.C. Resmi Gazete, 26184, Mayıs 2006.
- MEB. (2016). *T.C.Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim Ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü*. http://orgm.meb.gov.tr/alt_sayfalar/kurum.asp. Erişim Tarihi: Haziran 2016
- Melin, R., Fugl-Meyer, K., & Fugl-Meyer, A. (2003). Life Satisfaction in 18- To 64- Year-Old Swedes: in Relation to Education, Employment Situation, Health and Physical Activity. *Journal of Rehabilitation Medicine*, (35), 84-90.
- Milfont, T., Denny, S., Ameratunga, S., Robinson, E., & Merry, S. (2008). Burnout and Wellbeing: Testing the Copenhagen Burnout Inventory in Zealand Teachers. *Soc Indic Research*, 169-177.
- Mitra, S. (2006). The Capability Approach and Disability. *Journal of Disability Policy Studies*, 236-247.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who Is Happy? *American Psychological Science*, 6(1), 1-17.
- Ok, S. (2004). Banka Çalışanlarının Tükenmişlik Düzeylerinin Rol Çatışması, Rol Belirsizliği ve Bazı Bireysel Özelliklere Göre İncelenmesi. *Tük Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (21), 57 - 67.
- Orhan, S., & Genç, K. G. (2015). Engellilere Yönelik Ülkemizdeki Özel Eğitim Hizmet Uygulamaları ve Örnek Ülke Karşılaştırması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 115-146.
- Oruç, S. (2007). *Özel Eğitim Alanında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Adana İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Özaydın, N. (2011). *Mesleki Müzik Eğitimi Alan Öğrencilerin Psikolojik İhtiyaçlarının ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, SELÇUK ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özcan, T. (2008). *Pendik Bölgesinde Görev Yapan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdemir, T. (2009). *İstenmeyen Öğrenci Davranışlarının Görülme Sıklığı ile Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkisi*. Doktora Tezi, ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özer, M., & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Geriatric (Turkish Journal of Geriatrics)*, 6(2), 72-74.
- Özgen, F. (2012). *Ç.O.M.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, ÇANAKKALE ON SEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Spor Yöneticiliği Bölümü, Çanakkale.
- Özipek, A. (., & Onur, V. (2006). *Ortaöğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerde Mesleki Tükenmişlik Düzeyi ve Nedenleri*. Yüksek Lisans Tezi, TRAKYA ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mayıs.
- Özsoy, Y., Özyürek , M., & Eripek, S. (1998). *Özel Eğitime Giriş*. Ankara: Karatepe Yayınları.
- Öztürk, M. (2011). *Türkiye'de Engelli Gerçeği*. İstanbul: MÜSİAD Cep Kitapları.
- Özyürek, A., & Erbay, F. (2015). *Okul Öncesi Öğretmenlerinin Öğretmenlik Tutumları İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. ÇANKIRI KARATEKİN ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6.(2).
- Özyürek, A., Gümüş, H., & Doğan, S. (2012). Öğretmen ve Okul Yöneticilerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 9(2)892-904.

- Platsidou, M., & Agaliotis, I. (2008). Burnout, job satisfaction and instructional assignment related sources of stress in Greek special education teachers. *International Journal of Disability, Development and Education*, 55(1), 61-76.
- Polat, S., Ercengiz Mustafa, & Tetik, H. (2012). Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişliklerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. BARTIN ÜNİVERSİTESİ Eğitim Fakültesi Dergisi, 152-173.
- Proctor, C., Linley, P., & Maltby, J. (2009). Youth Life Satisfaction: A Review of the Literature. *Journal of Happiness Studies*, (10), 583-630.
- Purvano, R., & Muros, J. (2010). Gender differences in burnout: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 77.
- Robson, C., & Evans, P. (2003). *Educating Children With Disabilities in Developing Countries: the Role of Data Sets*. Huddersfield, UK.: OECD.
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, (52), 141-166.
- Saföz, G. (2008). *Fen ve Genel Lise Öğrencilerinin Cinsiyet ve Sosyometrik Statülerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Genel Sağlık Ölümleri ve Psikolojik Belirti Türleri*. Yüksek Lisans Tezi, ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü,, Adana.
- Sağlam Arı, G., & Çina Bal, E. (2008). Tükenmişlik Kavramı: Birey ve Örgütler Açısından Önemi. *Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 15, 131-148.
- Sahraç, Ü. (2007). *Stres Kontrolü, Genel Öz-Yeterlik, Durumluk Kaygı ve Yaşam Doyumuyla İlişkili Bir Akış Modeli*. Doktora Tezi, GAZİ ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, SELÇUK ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Schaufeli, W., & Taris, T. (2005). The conceptualization and measurement of burnout: Common ground and worlds apart. *Work and Stress*, 256-262.
- Seligman, M. E. (2007). *Gerçek Mutluluk(Kalıcı doyum Potansiyelinizi Gerçekleştirmek İçin Yeni Olumlu Psikolojinin Kullanılması*. İstanbul: HYB Yayıncılık.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress Empirical Validation of Interventions. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, (42), 874-894.
- Sezgin, F., & Kılınç, A. Ç. (2012). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri İle Örgütsel Vatandaşlık Davranışları Arasındaki İlişki. *Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(3), 103-127.
- Siliğ, A., & Ceyhan, A. A. (2005). Banka Çalışanlarının Tükenmişlik Düzeyleri İl Uyum Düzeyleri Arasında İlişkiler. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2, 43-56.
- Sirgy, M., & Wu, J. (2009). The Pleasant Life, the Engaged Life, the Meaningful Life: What about the Balanced Life? *Jorunal Happiness Studies*, 10: 183-196.
- Soba, M., Babayigit, A., & Demir, E. (2017). Yaşam Doyumu ve tükenmişlik ; Öğretmenler Üzerine Bir Araştırma. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9,(19).
- Soyer, F., Can, Y., & Kale, F. (2009). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Tatmini ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3),259-271.
- Soysal, A. (2011). İş Yaşamında Tükenmişlik. *Çimento İşvereni Dergisi*, 6(25), 14-26.
- Strack, F., Argyle, M., & Schwarz, N. (1991). *Subjective Well-Being an Interdisciplinary Perspective*. İngiltere: Pergamon Press.
- Sucuoğlu, B., & Aksaz Kuloğlu, N. (1996). Özürlü Çocuklarla Çalışan Öğretmenlerde Tükenmişliğin Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(36), 44-60.
- Şahin, Ş. (2008). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, MERSİN ÜNİVERSİTESİ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

- Şanlı, S. (2006). *Adana İlinde Çalışan Polislerin İş Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Şen, B. (2006). *Sınıf Öğretmenliği Adaylarının Öğretmenlik Tutumları ile Öğrenme ve Ders Çalışma Stratejileri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, MARMARA ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şimşek, E. (2011). *Örgütsel İletişim ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkileri*. Doktora Tezi, ANADOLU ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde Yaşamın Anlamı Yaşam Doyumu Sosyal Karşılaştırma ve İç-Dış Kontrol Odağının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, SAKARYA ÜNİVERSİTESİ, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Telef, B. B. (2011). Öğretmenlerin Öz-yeterlikleri, İş Doyumları, Yaşam Doyumları ve Tükenmişliklerinin İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 10(1), 91-108.
- Temiz, K. (2010). *Görme Engellilerde Ruhsal Belirtilerin, Yaşam Doyumunun ve Stresle Baş Etme Tarzlarının Araştırılması*. Uzmanlık Tezi, İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ, Tıp Fakültesi, Malatya.
- Tomrukçu, Ç. (2010). *Özel ve Kamuya Ait İlköğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Yaşam ve İş Doyumu Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi. SAMSUN ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimleri Fakültesi, Samsun.
- Tuğrul, B., & Çelik, E. (2002). Normal Çocuklarla Çalışan Anaokulu Öğretmenlerinde Tükenmişlik . *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12, 1 - 12.
- Tulunay, Ö. (2010). *Sınıf Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri ve Örgütsel Bağlılık ve Örgütsel İletişim ile İlişkisi (Sivas İl Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.
- Tuna, M., & Çimen, Z. (2013). Ankara'da Görev Yapan Beden Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4.(2),60-78.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Doktora Tezi, HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-143.
- Tümkaya, S. (1996). *Öğretmenlerdeki Tükenmişlik Görülen Psikolojik Belirtiler ve Başa Çıkma Davranışları*. Doktora Tezi, ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Tümkaya, S. (2001). Denetim Odakları Farklı İlkokul Öğretmenlerinin Bazı Değişkenlere Göre Tükenmişlikleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 15,29-40.
- Tümkaya, S., Hamarta, E., Deniz, M., Çelik, M., & Aybek, B. (2008). Duygusal Zeka Mizah Tarzı ve Yaşam Doyumu:Üniversite Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3,8.
- Türe, M. E. (2008). *Özel Eğitim Sektöründe Çalışan Bireysel Eğitimcilerin Tükenmişlik Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, MALTEPE ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Urfalı Aksoy, Ş. (2007). *Eskişehir İli Özel Eğitim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, ESKİŞEHİR OSMANGAZI ÜNİVERSİTESİ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Ümmet, D. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Özgeçicilik Davranışının Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ve Yaşam Doyumu Bağlamında İncelenmesi*. Doktora Tezi, MARMARA ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Veenhoven, R. (2006). The Four Qualities of Life (Ordering Concept and Measures of the Good Life). *Understanding Human Well-being*, 74-100..
- Vızlı, C. (2005). *Görme Engelliler İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerle Normal İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Karşılaştırılması (Üsküdar İlçesi Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, MARMARA ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Winwood, P., & Winefield, A. (2004). Comparing Two Measures of Burnout Among Dentists in Australia. *International Journal of Stress Management*, 1037-1072.

- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*. Doktora Tezi, EGE ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yiğit, A. (2007). *Özel Eğitim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin İş Doyumu Tükenmişlik ve Ruh Sağlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, NİĞDE ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Yıldırım, F. (1996). *Banka Çalışanlarında İş Doyumu ve Algılanan Rol Çatışması ile Tükenmişlik Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Lisesi, Ankara.
- Yıldırım, İ. E. (2017). *İstatiksel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız Kırılmaz, A., Çelen, Ü., & Sarp, N. (2003). *İlköğretimde Çalışan Bir Öğretmen Grubunda 'Tükenmişlik Durumu' Araştırması*. İlköğretim Online, www.ilkogretim-online.org.tr, Erişim Tarihi:26.04.2016.
- Yılmaz Toplu, N. (2012). *Okul Öncesi ve İlköğretim Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri*. Yüksek Lisans tezi, ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Yungul, N. T. (2006). *Sınıf Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi(İstanbul İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yüksel, B. (2009). *Özel Eğitim ve Genel Eğitim Öğretmenlerinin Tükenmişliklerine Etki Eden Değişkenlerin İrdelenmesi*. Doktora Tezi, ANKARA ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

5.4. EK-1

Değerli Meslektaşım;

Bu anket 'alan değişikliği ile sınıf öğretmenliğinden özel eğitim öğretmenliğine geçiş yapan öğretmenlerin mesleki tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeylerinin çeşitli değişkenleri açısından incelenmesi' konulu bilimsel çalışma için bilgi toplamak amacıyla geliştirilmiştir.

Ankete göstereceğiniz samimiyet ve özen bilimsel alanda var olan durumu ortaya koyacaktır. Toplanacak veriler bilimsel amaç ve tez dışında hiçbir şekilde kullanılmayacak ankette özel bilgileriniz tarafınızdan istenmeyecektir.

Anket 'Kişisel Bilgi Formu, Copenhag Tükenmişlik Envanteri ve Yaşam Doyumu Envanterinden 3 bölüm olarak oluşturulmuştur. Değerlendirmede lütfen boş bir işaretleme alanı bırakmamanızı rica eder, katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim...

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

CİNSİYET: ERKEK() KADIN()

GÖREVİNİZ:

MÜDÜR () MÜDÜR YARDIMCISI () ÖĞRETMEN () DİĞER.....

İSTİHDAM TİPİ:

KADROLU () KADROLU (GEÇİCİ GÖREVLENDİRME) () ÜCRETLİ () DİĞER.....

KADEMESİ:

OKUL ÖNCESİ () 1.KADEME () 2.KADEME () 3.KADEME () DİĞER ()

EĞİTİM DURUMUNUZ:

LİSE () ÖN LİSANS () LİSANS () YÜKSEK LİSANS () DOKTORA () DİĞER ()

MEZUN OLDUĞUNUZ

BÖLÜM:.....

GÖREV YAPILAN YERLEŞİM YERİ : İL MERKEZİ () İLÇE MERKEZİ ()
MAHALLE ()

MESLEKTEKİ ÇALIŞMA SÜRENİZ:

0-4 YIL () 5-9 YIL () 10-14 YIL () 15-19 YIL () 20 YIL VE ÜZERİ ()

ÖZEL EĞİTİM ALANINDA ÇALIŞMA SÜRENİZ:

0-4 YIL () 5-9 YIL () 10-14 YIL () 15-19 YIL () 20 YIL VE ÜZERİ ()

MESLEĞİNİZİ SEÇİM SEKLİNİZ: İSTEYEREK () ZORUNLU ()

YAŞAM DOYUMU ENVANTERİ

Aşağıda verilen ifadeleri dikkatle okuyarak ifadeye ne kadar katıldığınızı cümle karşısındaki rakamsal değerlerden size uygun olanı işaretleyiniz..

(1=bu ifade bana kesinlikle uygun değildir5=bu ifade bana kesinlikle uygundur)

	YAŞAM DOYUMU İFADELERİ	1	2	3	4	5
1	Yaşamım birçok açıdan idealimekine yakın.					
2	Yaşam koşullarım mükemmel.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şuana kadar , yaşam istediğim önemli şeyleri elde ettim.					
5	Eğer yaşamımı yeni baştan yaşayabilseydim, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.					

COPENHAG TÜKENMİŞLİK ENVANTERİ

Aşağıda cevaplayacağınız bölümde ilk 7 soruda her soru için 0-4 arasında sadece bir rakam işaretlenecektir.

Rakamların anlamları aşağıda belirtilmiştir:

0= Çok küçük ölçüde; 1= Küçük ölçüde; 2= Oldukça; 3= Büyük ölçüde; 4= Çok büyük ölçüde

Diğer sorularda da her soru için 0-4 arasında sadece bir rakam işaretlenecektir.

Rakamların anlamları aşağıda belirtilmiştir:

0= Hiçbir zaman; 1= Çok nadir; 2= Bazen; 3= Çoğu zaman; 4= Her zaman

KOPENHAG TÜKENİMLİK ENVANTERİ İFADELERİ		0	1	2	3	4
1	Öğrencilerle çalışırken aldığınızdan daha fazlasını verdiğinizi düşünür müsünüz?					
2	İşiniz nedeniyle tükendiğinizi hisseder misiniz?					
3	Öğrenciler ile çalışmak enerjinizi tüketir mi ?					
4	İşiniz duygusal anlamda yorucu mudur?					
5	Öğrenciler ile çalışmak size zor gelir mi?					
6	İşiniz sizi bunaltır mı ?					
7	Öğrencilerle çalışmayı yıpratıcı bulur musunuz?					
8	Çalıştığınız her saatin sizin için yorucu olduğunu düşünür müsünüz ?					
9	Ne sıklıkla kendinizi yıpranmış hissedersiniz?					
10	İş dışı zamanlarınızda aileniz ve arkadaşlarınız için yeterli vakit ayıracak gücü kendinizde bulur musunuz ?					
11	Öğrencilerle çalışmayı ne kadar daha sürdürebileceğinizi düşündüğünüz oluyor mu?					
12	Sabah uyandıığımızda 'bir iş günü daha' düşüncesiyle kendinizi bitkin hisseder misiniz?					
13	Kendinizi ne sıklıkla fiziksel olarak bitkin hissedersiniz?					
14	Kendinizi ne sıklıkla duygusal olarak bitkin hissedersiniz?					
15	Kendinizi ne sıklıkla hastalıklara karşı zayıf ve dirençsiz hissedersiniz?					
16	İş günü sonunda kendinizi tükenmiş hisseder misiniz?					
17	Ne sıklıkla 'daha fazla dayanamayacağım' diye düşünürsünüz?					
18	Öğrencilerle çalışmaktan bıktınız mı?					
19	Kendinizi ne sıklıkla yorgun hissedersiniz?					

ÖZEL EĞİTİM ALANINDA GÖREV YAPAN SINIF ÖĞRETMENLERİNİN TÜKENMİŞLİK VE YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ

ORIJINALLIK RAPORU

%**22**

BENZERLİK ENDEKSİ

%**21**

İNTERNET
KAYNAKLARI

%**7**

YAYINLAR

%

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	library.cu.edu.tr İnternet Kaynağı	%5
2	www.acqol.com.au İnternet Kaynağı	%3
3	dergipark.ulakbim.gov.tr İnternet Kaynağı	%2
4	acikarsiv.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
5	members.comu.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
6	earsiv.arel.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
7	adumilas.adu.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
8	www.ibadergisi.net İnternet Kaynağı	%1

9	acikerisim.deu.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
10	acikerisim.selcuk.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
11	www.iie.istanbul.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
12	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	<% 1
13	KARAPINAR, Murat and GÜRBÜZ, Hüseyin. "Bankacılık Sektöründe Çalışanların Tükenmişlik Düzeylerinin Maslach ve Kopenhag Kriterlerine Göre Ölçülmesi ve Karşılaştırılması", Osmangazi Üniversitesi, 2015. Yayın	<% 1
14	eyh.aile.gov.tr İnternet Kaynağı	<% 1
15	www.onlinedergi.com İnternet Kaynağı	<% 1
16	www.eab.org.tr İnternet Kaynağı	<% 1
17	www.sobiad.org İnternet Kaynağı	<% 1
18	ejercongress.org İnternet Kaynağı	<% 1

19

GÜRBÜZ, Hüseyin and KARAPINAR, Murat.
"Bankacılık sektöründe çalışanların tükenmişlik
düzeylerinin maslach kriterlerine göre
ölçülmesi", Bülent Ecevit Üniversitesi, 2014.

Yayın

<% 1

20

dspace.baskent.edu.tr:8080

İnternet Kaynağı

<% 1

21

share.pdfonline.com

İnternet Kaynağı

<% 1

22

www.saglikcalisanisagligi.org

İnternet Kaynağı

<% 1

23

ilkogretim-online.org.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

24

ER, Özge and ÖREN, Fatma ŞAŞMAZ. "FEN
VE TEKNOLOJİ DERSİ 7.SINIF "IŞIK"
ÜNİTESİNDE ALTERNATİF DEĞERLENDİRME
YAKLAŞIMLARI TEMELLİ ÖĞRETİMİN
ÖĞRENCİLERİN AKADEMİK BAŞARI VE
TUTUMLARI ÜZERİNE ETKİSİ", Celal Bayar
Üniversitesi, 2015.

Yayın

<% 1

25

ramazankaratay.weebly.com

İnternet Kaynağı

<% 1

26

docs.neu.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

27

acikerisim.lib.comu.edu.tr:8080

İnternet Kaynağı

<% 1

28

PEKER, Reşat. "Anaokulu, İlköğretim ve Lise Öğretmenlerinde Mesleki Tükenmişliğin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi", TUBITAK, 2002.

Yayın

<% 1

29

www.bilgiustam.com

İnternet Kaynağı

<% 1

30

www.egitim.sakarya.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

31

www.solhanmetem.com

İnternet Kaynağı

<% 1

32

TOK, Hidayet and BOZKURT, Ali. "Sınıf öğretmenlerinin 1. 2. 3. sınıflar için ayrı ve 4. 5. sınıflar için ayrı yetiştirilmeleri konusunda sınıf öğretmenlerinin görüşlerinin değerlendirilmesi", Gaziantep Üniversitesi, 2010.

Yayın

<% 1

33

sosyalbilimler.cu.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

34

www.researchgate.net

İnternet Kaynağı

<% 1

35

eogrenme.anadolu.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

36

cdn.hitit.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

37

earsiv.atauni.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

38

openaccess.toros.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

39

www.devomda.com

İnternet Kaynağı

<% 1

40

www.erzincan.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

41

sbe.kmu.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

42

GÜLLÜOĞLU IŞIK, Özlem and KOÇAK, Ömer Faruk. "İLETİŞİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM DOYUMLARININ FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ", Selçuk Üniversitesi, 2014.

Yayın

<% 1

43

ideastudies.com

İnternet Kaynağı

<% 1

44

DAĞLI, Abidin and BAYSAL, Nigah. "YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİNİN TÜRKÇE'YE UYARLANMASI: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI", Dicle Üniversitesi, 2016.

Yayın

<% 1

45

dergi.cumhuriyet.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

46

Hülya KULAKÇI,, Tülay AYYILDIZ,, Funda VEREN,, Nihal KALINCI, and Aysel TOPAN,. "Zonguldak İl Merkezi Kamu Hastaneleri nde Çalışan Ebe ve Hemşirelerin Mobbing ve Tükenmişlik Düzeylerinin ve Bunları Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi", Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma, 2015.

Yayın

<% 1

47

dspace.trakya.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

48

orgm.meb.gov.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

49

arastirmax.com

İnternet Kaynağı

<% 1

50

abs.mehmetakif.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

51

CEYHAN, Aykut and SİLİĞ, Aylin. "Banka Çalışanlarının Tükenmişlik Düzeyleri ile Uyum Düzeyleri Arasındaki İlişkiler", Anadolu Üniversitesi, 2005.

Yayın

<% 1

52

www.arbejdsmiljoforskning.dk

İnternet Kaynağı

<% 1

53

www.geriatri.dergisi.org

İnternet Kaynağı

<% 1

54

193.255.184.8

İnternet Kaynağı

<% 1

55

dosyayukleme.ahievran.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

56

dspace.trakya.edu.tr:8080

İnternet Kaynağı

<% 1

57

www.jasstudies.com

İnternet Kaynağı

<% 1

58

www.tsh.hacettepe.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

59

calismatoplum.org

İnternet Kaynağı

<% 1

60

IŞIKTAŞ, Serdal. "ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENLERİNİN TÜKENMİŞLİK VE YAŞAM ", Erzincan Üniv. Fen Edebiyat Fak. Türk Dili ve Edebiyatı Bl., 2016.

Yayın

<% 1

61

etd.lib.metu.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

62

DOĞAN, Tayfun and SAPMAZ, Seda. "Psychometric analysis of the Interpersonal Sensitivity Measure (IPSM) among Turkish

<% 1

undergraduate students", Afyon Kocatepe Üniversitesi, 2012.

Yayın

63

DELİORMAN BAKOĞLU, Refika, BOZ TAŞTAN, İlnur, YİĞİT, İhsan and YILDIZ, Sebahattin. "Tükenmişliği ölçmede alternatif bir araç: Kopenhag tükenmişlik envanterinin Marmara Üniversitesi Akademik personeli üzerine uyarlaması", İstanbul Üniversitesi, 2009.

Yayın

<% 1

64

KAYA, Aysin and USKUN, Ersin. "Engellilere yönelik hizmet veren mesleklerde tükenmişlik ve iş doyumunu", TC. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2012.

Yayın

<% 1

65

BALAY, Refik and ENGİN, Adnan. "GAP Bölgesinde Görev Yapan İlköğretim Müfettişlerinin Tükenmişlik Düzeyi Üzerine Bir Araştırma", Ankara Üniversitesi, 2007.

Yayın

<% 1

66

readgur.com
İnternet Kaynağı

<% 1

67

www.bilgimegitim.com
İnternet Kaynağı

<% 1

68

Ahmet Satilmis, Behcet Oznacar, Huseyin Uzunboylu, Ercan Yilmaz. "The life satisfaction

<% 1

of teachers at work place, research of structural equation modelling regarding general and organized cynicism", Quality & Quantity, 2017

Yayın

69

edergi.sdu.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

70

ARI SAĞLAM, Güler and BAL ÇINA, Emine. "Tükenmişlik Kavramı: Birey ve Örgütler Açısından Önemi", Celal Bayar Üniversitesi İİBF, 2008.

Yayın

<% 1

71

"Chaos, Complexity and Leadership 2016", Springer Nature, 2018

Yayın

<% 1

72

trdocs.org

İnternet Kaynağı

<% 1

73

GÜLEÇ, Selma and ALKIŞ, Seçil. "Öğretmenlerin Sınıf Ortamında Kullandıkları Devranış Değişirme Stratejileri", TÜBİTAK, 2004.

Yayın

<% 1

74

www.nigde.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

75

openaccess.iku.edu.tr:8080

İnternet Kaynağı

<% 1

76

cihaddemirli.com

İnternet Kaynağı

<% 1

77

aksaray.meb.gov.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

78

dergi.amasya.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

79

www.sevalfer.com

İnternet Kaynağı

<% 1

80

www.halksagligi.org

İnternet Kaynağı

<% 1

81

openaccess.inonu.edu.tr:8080

İnternet Kaynağı

<% 1

82

www.onercaliskan.com

İnternet Kaynağı

<% 1

83

ÖZMEN, Fatma and KÖMÜRLÜ, Fatih.
"Education Policies and Practices towards
Gifted and Talented Students in Turkey", İnönü
Üniversitesi, 2013.

Yayın

<% 1

84

www.efdergi.ibu.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

85

Bircan Özdemir, Ayhan Demir. "Romantic
relationship satisfaction, age, course load,
satisfaction with income and parental status as
predictors of instructors' burnout: Evidence

<% 1

from a correlational study", Current
Psychology, 2017

Yayın

86

www.tfk.org.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

87

www.ticaret.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

88

mehmetardicc.blogcu.com

İnternet Kaynağı

<% 1

89

dergi.iibf.gazi.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

90

w3.balikesir.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

91

AKTAŞ, Hakkı and ŞİMŞEK, Eylem. "Pozitif psikoloji bağlamında Türk kültüründe Yaşamın anlamı ve yaşam doyumunun analizi: Neşet Ertuş Türküleri örneği", Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı, 2014.

Yayın

<% 1

92

epublications.uef.fi

İnternet Kaynağı

<% 1

93

ALTAY, Hüseyin and AKGÜL, Volkan. "Seyahat acentaları çalışanlarının tükenmişlik düzeyi: Hatay örneği", Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2010.

Yayın

<% 1

94

KONAKAY, Gönül. "Akademisyenlerde duygusal zekâ faktörlerinin tükenmişlik faktörleri ile ilişkisine yönelik bir araştırma: kocaeli üniversitesi örneği", Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2013.
Yayın

<% 1

95

www.mebozeldanismanlik.com
İnternet Kaynağı

<% 1

96

www.kefdergi.com
İnternet Kaynağı

<% 1

97

acikerisim.dicle.edu.tr:8080
İnternet Kaynağı

<% 1

98

dspace.fairplayforchildren.org:8080
İnternet Kaynağı

<% 1

99

theisrc.com
İnternet Kaynağı

<% 1

100

www.vpu.lt
İnternet Kaynağı

<% 1

101

Singal, Nidhi. "Doing disability research in a Southern context: challenges and possibilities", *Disability & Society*, 2010.
Yayın

<% 1

102

Saygı Gerçeker Ceren. "Investigation of music teacher candidates individual instrument burnout, perceived family support in

<% 1

instrument training and individual instrument
training habits with regard to various variables",
Educational Research and Reviews, 2018

Yayın

103	ceyhunozan.wordpress.com İnternet Kaynağı	<% 1
104	sgb.meb.gov.tr İnternet Kaynağı	<% 1
105	pt.scribd.com İnternet Kaynağı	<% 1
106	dergi.nigde.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
107	ulead2017.ulead.org.tr İnternet Kaynağı	<% 1
108	acikerisim.pau.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
109	www.phdernegi.org İnternet Kaynağı	<% 1
110	acikerisim.pau.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
111	sosbe.firat.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
112	www.ressjournal.com İnternet Kaynağı	<% 1

113

www.journalagent.com

İnternet Kaynağı

<% 1

114

newwsa.com

İnternet Kaynağı

<% 1

115

www.sporbilimleri.org.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

116

www.dergipark.ulakbim.gov.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

117

www.erpacongress.com

İnternet Kaynağı

<% 1

118

www.darsane.com

İnternet Kaynağı

<% 1

119

library.neu.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

120

www.pegem.net

İnternet Kaynağı

<% 1

121

acikarsiv.atilim.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

122

yordam.manas.kg

İnternet Kaynağı

<% 1

123

sbe.balikesir.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

124

www.futourismcongress.com

İnternet Kaynağı

<% 1

125

GİRGİN, Günseli and BAYSAL, Asuman.
"Zihinsel Engelli Öğrencilere Eğitim Veren
Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyi ve
Bazı Değişkenler (İzmir Örneği)", Pamukkale
Üniversitesi, 2005.

Yayın

<% 1

126

eku.comu.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

127

www.academia.edu

İnternet Kaynağı

<% 1

128

ulusaldown.com

İnternet Kaynağı

<% 1

129

www.j-humansciences.com

İnternet Kaynağı

<% 1

130

isarder.org

İnternet Kaynağı

<% 1

131

www.sporbilim.com

İnternet Kaynağı

<% 1

132

www.jtee.org

İnternet Kaynağı

<% 1

133

media.wix.com

İnternet Kaynağı

<% 1

134

www.businessjournalz.org

İnternet Kaynağı

<% 1

135

www.infolla.com

İnternet Kaynağı

<% 1

136

DURNA, Ufuk and ŞENTÜRK, Kerem Faruk. "Üniversite Öğrencilerinin Denetim Odaklarını Çeşitli Değişkenler Yardımıyla Tespit Etmeye Yönelik Bir Çalışma", TUBITAK, 2012.

Yayın

<% 1

137

M. Joseph Sirgy. "The Psychology of Quality of Life", Springer Nature America, Inc, 2012

Yayın

<% 1

138

Çapri, Burhan, Bülent Gündüz, and Sinem Evin Akbay. "The Study of Relations between Life Satisfaction, Burnout, Work Engagement and Hopelessness of High School Students", International Education Studies, 2013.

Yayın

<% 1

139

SOYER, Fikret. "Beden eğitimi öğretmenlerinin iş tatmini ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi", Niğde Üniversitesi, 2009.

Yayın

<% 1

140

İŞIKHAN, Vedat. "ÖZEL EĞİTİM ALANINDA ÇALIŞAN PERSONELİN TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNE ETKİDE BULUNAN

<% 1

FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ", Hacettepe
Üniv. İkt. İd. Bil. Fak., 2017.

Yayın

141

GENÇAY, Selçuk. "BEDEN EĞİTİMİ
ÖĞRETMENİ ADAYLARININ UMUTSUZLUK
VE YAŞAM DOYUMLARININ BAZI
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ",
Dicle Üniversitesi, 2009.

Yayın

<% 1

142

TELEF, Bülent Baki. "The study of teachers'
self-efficacy, job satisfaction, life satisfaction
and burnout", TUBITAK, 2011.

Yayın

<% 1

143

RECEPOĞLU, Ergün and ÜLKER TÜMLÜ,
Gamze. "Üniversite Akademik Personelinin
Mesleki Ve Yaşam Doyumları Arasındaki
İlişkinin İncelenmesi", Kastamonu Üniversitesi,
2015.

Yayın

<% 1

144

ÖZBAY, Yaşar, PALANCI, Mehmet,
KANDEMİR, Mehmet and ÇAKIR, Osman.
"Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının
duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik
ve başa çıkma davranışları ile yordanması",
Gazi Üniversitesi, 2012.

Yayın

<% 1

145

KIROĞLU, Kasım and ÖZDEMİR, Yusuf.

""OKUMADAN ÖNCE, OKUMA ESNASINDA, OKUMADAN ", Erzincan Üniv. Fen Edebiyat Fak. Türk Dili ve Edebiyatı Bl., 2017.

Yayın

<% 1

146

"Learning from Difference: Comparative Accounts of Multicultural Education", Springer Nature America, Inc, 2016

Yayın

<% 1

Alıntıları çıkart

Kapat

Eşleşmeleri çıkar

< 3 words

Bibliyografyayı Çıkart

üzerinde

