



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**TÜKENMİŞLİK SENDROMUNUN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİ ÜZERİNDEN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

Mine KARAKAŞ

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Gül ERYILMAZ

İSTANBUL – 2017



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**TÜKENMİŞLİK SENDROMUNUN
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
BAĞLANMA STİLLERİ ÜZERİNDEN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

Mine KARAKAŞ

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Gül ERYILMAZ

İSTANBUL – 2017



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	:	
Öğrenci Adı Soyadı	:	Milne KARAKAŞ
Anabilim Dalı	:	Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	:	Doç. Dr. Gül Eryılmaz
Tezin Başlığı	:	Tükenmişlik sendromunun Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri üzerinden değerlendirilmesi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	:	02.06.2017	Saati	:	11:15
Öğrenci Savunmaya	:	<input checked="" type="radio"/> GELDI			
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,					
<input checked="" type="radio"/> OY BİRLİĞİ <input type="radio"/> OY ÇOKLUĞU					
<input type="radio"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.					
<input type="radio"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)					
<input type="radio"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.					
Savunmada Tezin Başlığı	:	<input checked="" type="radio"/> Değişmedi.	<input type="radio"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:				
Öğrenci Savunmaya	:	<input type="radio"/> GELMEDİ			
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki karar,					
<input type="radio"/> OY BİRLİĞİ ile REDDEDİLMİŞTİR.					

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	
Danışman Üye	Doç. Dr. Gül ERYILMAZ	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Hüseyin ÜNÜBOL	
Üye	Doç. Dr. Korkut ULUCAN	

Yemin Metni

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “TÜKENMİŐLİK SENDROMUNUN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĐLANMA STİLLERİ ÜZERİNDEN DEĞERLENDİRİLMESİ” adlı çalıŐmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı dűşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluŐtuđunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmıŐ olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

02/06/2017

Mine KARAKAŞ

İmza

TEŞEKKÜR

Bu çalışmayı gerçekleŐtirmemde bana yönlendirmeleriyle yardımcı olan sevgili tez danıŐmanıma,

Bugünlere gelmeme sebep olan, her durumda yanımda ve destekçim olan, koŐulsuz sevgiyi ve birlikteliği öğrendiğim sevgili babam Selahattin KARAKAŞ'A ,annem Őaziye KARAKAŞ'A ,kardeŐim Melike KARAKAŞ'A ,

Bu süreçte yanımda olan , desteğini esirgemeyen niŐanlım Yusuf AYDEMİR'E,

Ve alıŐma arkadaŐlarım İrem TÜYLÜ, Zeynep Seher Gl KOLOT, Ebru NUHOğLU'NA çok teşekkür ederim.

Mine KARAKAŞ
İstanbul, 2017

ÖNSÖZ

Bu çalışma sayesinde, ifade edilen faktörlerin birbirleriyle olan bağlantıları açısından bir analiz / değerlendirme süreci ortaya konulmuş olacak ve bu açıdan ilgili literatüre katkı sağlanmıştır. Ayrıca, çalışma içerisinde ifade edilen temel kavramlar ve konular da, çalışmanın anahtar kelimeleri olan tükenmişlik sendromu ve bağlanma stilleri üzerine araştırmalar yapacak olan okuyuculara ihtiyaç duydukları bilgi ve tutumları kazandırabilecek niteliktedir. Çalışmanın özellikle dünya çapında yapılmış çalışmalarını Türkiye örneklemini dâhilinde ele alması ve değerlendirmesi, ulusal çapta olduğu kadar uluslararası literatüre de önemli çıktılar sağlamıştır. Bu çalışma ile elde edilen çıktılar sayesinde uluslararası literatürün Türkiye dâhilindeki sonuçlar bağlamında bir tür değerlendirmesi / incelemesi de elde edilmiş durumdadır.

Kaleme alınan bu tez çalışması raporunun geriye kalan bölümleri, çalışmanın temel konusu, ifade edilen amaç ve alt-amaçlar kapsamında ele alınmış ve gerçekleştirilen süreçlere göre organize edilmiştir. Bu bağlamda, sonraki bölümlerin organizasyonuna yönelik detayları şu şekilde açıklayabiliriz:

İkinci bölüm altında, tükenmişlik kavramının detaylarına odaklanılmış ve tükenmişlik sendromuna yönelik yeter düzeyde bir inceleme gerçekleştirilmiştir. Genel olarak, tükenmişlik sendromunun arka planında yatan sebeplere değinilmiş ve mevcut çalışmalar ışığında açıklamalarla birlikte bağlı literatürde gerçekleştirilmiş olan çalışmalardan da bahsedilmiştir. Çalışmanın konusunda söz konusu olan diğer kavram: bağlanma stillerine dair birtakım bilgiler sunulmuştur. Okuyucuların söz konusu konu hakkında yeter düzeyde bilgi edinmesi için bağlanma stilleri ile alakalı olarak bilinmesi gereken temel başlıklara odaklanılmıştır. Ayrıca, aynı bölüm altında bağlanma stillerine dair bağlı literatürde gerçekleştirilmiş olan çalışmalar da açıklanmıştır. Sonuç itibariyle, ikinci ve üçüncü bölümler sayesinde, çalışmanın temel konusu altında ifade edebileceğimiz iki kavrama yönelik, okuyucuyu aydınlatacak bilgiler açıklanmıştır.

İkinci bölümün sonunda ise tükenmişlik sendromu ve bağlanma stilleri arasında kurulacak bağlantılara yönelik bazı bilgilendirmelerde bulunulmuştur. Bu bölüm yardımıyla, okuyucuların tez çalışmasının ana konusuna / temasına odaklanması adına dikkate alınan araştırma sebeplerine ve genel değerlendirmelere dair açıklamalara yer verilmiştir.

Üçüncü bölüm kapsamında, tez çalışması dâhilinde uygulanmış olan araştırma yöntemine yönelik bilgilere yer verilmiştir. Buna göre, izlenen araştırma modeline dair temel bilgiler açıklanmış, ayrıca çalışmanın hedef aldığı örneklem açıklanmıştır. Söz konusu açıklamalara ek olarak, çalışma dâhilindeki analiz ve değerlendirme süreçleri için seçilmiş olan veri toplama araçlarına dair bilgiler de verilmiştir.

Dördüncü bölüm altında, çalışmada araştırmaya konu olan örneklem üzerinden elde edilen analiz sonuçlarına (bulgulara) ilişkin değerlendirmelerde bulunulmuştur. Bu değerlendirmeler sayesinde, çalışmanın temel konusu ve açıklanan amaçlara / alt-amaçlara yönelik olarak tamamlanmış olan araştırmanın çıktılarına ve bu çıktıların ilgili literatür bakımından nasıl analiz edilmesi gerektiğine yönelik olarak açıklamalara yer verilmiştir. Kısacası bu bölüm, tez çalışmasının uygulama ve değerlendirme sürecindeki detaylara odaklanmıştır.

Son bölüm olan sonuçlarda ise çalışma ile birlikte ulaşılmış olan sonuçlara dair detaylı açıklamalarda bulunulmuş, ayrıca çalışmadan yola çıkarak ve ilgili literatürdeki mevcut gelişmeler / çalışmalar dikkate alınarak çeşitli öneriler sunulmuştur. Böylelikle, bir önceki bölüm altında açıklanan bulguların genel sonuçlar çatısı altında toplanması ve önerilerle desteklenmesi doğrultusunda bir yaklaşım izlenmiştir.

(KARAKAŞ, MİNE, Yüksek Lisans İstanbul, 2017)

*TÜKENMİŞLİK SENDROMUNUN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
BAĞLANMA STİLLERİ ÜZERİNDEN DEĞERLENDİRİLMESİ*

Özet:

Tükenmişlik sendromu yavaş gelişen bir süreçtir ve çalışan kişilerin %80' i iş yaşamlarının bir noktasında tükenmişlik yaşayabilmektedir. Bu sendrom özellikle insanlarla birebir etkileşimde olan meslek gruplarıyla, kişisel gelişim ve analiz üzerine harcanan vakit ve duygusal çöküntü ile belirmektedir. Tükenmişlik sendromu ve bağlanma stilleri arasında söz konusu olabilecek muhtemel bağlantılara yönelik düşünceleri değerlendirmek amacıyla bu çalışma ele alınmıştır.

Bu çalışmada katılımcılara sırasıyla Araştırma kapsamında Sosyodemografik bilgi formu, Maslach Tükenmişlik Envanteri, İlişki Ölçekleri Anketi verilmiştir. Katılımcılara anket ve ölçek formlarının doldurulması ile ilgili bilgilendirme yapılacak ve soruları mümkün olduğunca boş bırakmamaları talep edilmiştir. Sonuçlar, bu çalışmada tükenmişlik ölçeği değerlerinin evrendeki katılımcılarda da yüksek olduğu görülmektedir. Maslach tükenmişlik ölçeği alt boyutları incelenirken katılımcıların ortalama duygusal tükenmişlik boyutunun 20.15 ortalamaya sahip olduğu ($ss=5.54$), duyarsızlaşma boyutunun 7.68 ortalamaya sahip olduğu ($ss=2.72$), kişisel başarı boyutunun 26.58 ortalamaya sahip olduğu ($ss=4.79$) hesaplanmıştır. İlişkiler Ölçeği Anketi alt ölçek ortalamalarında ise güvenilirlik değerlendirmeleri düşük olduğu için evrendeki katılımcılar adına ilişki ölçeğini değerlendirmek uygun bulunmamaktadır. Bu sebeple sadece Maslach tükenmişlik envanteri ile ilişki ölçeği anketi arasında herhangi bir ilişkinin olup olmadığı nonparametrik Sperman korelasyon değerlendirilmesiyle incelenmiştir. Sonuç olarak Maslach Tükenmişlik Envanteri ile İlişkiler Ölçeği Anketi sorularının arasında istatistiksel anlamda pozitif korelasyon anlamlı ilişkisi bulunmuştur ($r=0,234$, $p<0,05$).

Anahtar Kelimeler: Tükenmişlik sendromu, bağlanma stilleri, tükenmişlik envanteri, ilişkiler ölçeği.

(Karakas, Mine, Masters, Istanbul, 2017)

CONNECTING THROUGH THE EVALUATION OF STYLES OF BURNOUT SYNDROME OF UNIVERSITY STUDENTS

Summary:

Burnout syndrome is a slowly developing process, and 80% of working people may experience burnout at the same time of their work life. This syndrome is manifested by the time spent on personal development and analysis, and emotional depression, especially with occupational groups interacting with people. This study was considered in order to assess possible link considerations between burnout syndrome and attachment styles.

In this study, sociodemographic information form, Maslach Burnout Inventory, Relationship Scale Questionnaire were performed by the volunteers. Participants were informed about the filling of questionnaire and scale forms and were asked not to leave questions. It is obtained that the burnout scale values in this study are also higher in the participants at the stage. When the maslach burnout scale subscales were examined, the average emotional burnout dimension of the participants had an average of 20.15 (ss = 5.54), the desensitization dimension had an average of 7.68 (ss = 2.72), and the personal achievement dimension had an average of 26.58 (ss = 4.79). Since reliability scores are lower in the mean of the Relative Scale Questionnaire subscale, it is not appropriate to evaluate the relationship scale in the name of participants in the questionnaire. For this reason, only the relationship between the Maslach burnout inventory and the relationship scale questionnaire was examined by evaluating nonparametric Sperman correlation. As a result, there was a statistically significant positive correlation between Maslach Burnout Inventory and Reliance Questionnaire Questionnaire ($r = 0,234, p < 0,05$).

Key words: Burnout syndrome, attachment styles, burnout inventory, relationship scale.

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL FORMU

YEMİN METNİ

TEŞEKKÜR-

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	iii
SUMMARY.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar DİZİNİ	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	ix
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Tükenmişlik Sendromu Nedir?.....	5
2.1.1. Belirtileri	6
2.1.1.1. Fiziksel Belirtiler.....	9
2.1.1.2. Zihinsel Belirtiler	12
2.1.2. Sebepleri.....	12
2.1.2.1. Çevresel Sebepler.....	13
2.1.2.2. Bireysel Sebepler.....	14
2.2. Tükenmişlik Sendromu Evreleri.....	16
2.3. Tükenmişlik Sendromunun Çalışma Hayatı Üzerine Etkisi.....	17
2.4. Tükenmişlik Sendromu ile Başa Çıkma Yolları.....	17
2.4.1. Çalışan Kişilerdeki Değişiklik ve Gelişmelerin Tanımlanması .	18
2.4.2. Çalışan Kişilere Rol ve Görevlerinin Yeniden Hatırlatılması.....	20
2.4.3. Değişen Yönetim ve Örgüt Anlayışı Hakkında Bilgilendirme ..	21

2.5.Bağlanma Stilleri	24
2.5.1. Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri	27
2.5.2. Bağlanma Sistemi ve Zihinsel Modeller	29
3. GEREÇ VE YÖNTEMLER.....	30
3.1.Kullanılan Gereçler.....	30
3.1.1. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	30
3.1.2. Maslach Tükenmişlik Envanteri.....	30
3.1.3. İlişki Ölçekleri Anketi.....	30
3.2.Kullanılan yöntem ve yöntemler	30
3.3.Araştırmanın yeri ve zamanı.....	31
3.4. Araştırmada örneklem	32
3.5. Bağımlı ve Bağımsız Değişken	32
3.6. Veri toplama yöntemi ve süresi	33
3.7. Etik açıklamalar	33
4. BULGULAR.....	37
4.1. Katılımcıların Demografik ve Tanımlayıcı İstatistik Bilgileri	41
4.2. Maslach Tükenmişlik Envanteri ve İlişki Ölçekleri Anketi Güvenilirlik Analizi.....	44
4.2.1. Maslach Tükenmişlik Envanteri Değerleri	45
4.2.2. İlişki Ölçekleri Anketi Değerleri	46
4.3. Maslach Tükenmişlik Envanteri ve İlişki Ölçekleri Anketi Sonuçları Alt Ölçeklerinin İncelenmesi	47
4.4. Maslach Tükenmişlik Envanteri Soruları ile İlişki Ölçeği Anketi Soruları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	48
5. SONUÇ ve TARTIŞMA	50
KAYNAKÇA	59
EKLER	61

EK1- MASLACH TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ.....	61
EK2- İLGİ ÖLÇEĞİ.....	62
ÖZGEÇMİŞ.....	63

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Araştırmadaki katılımcıların yaş aralıkları, ortalaması ve standart sapma

Tablo 2. Maslach Tükenmişlik Envanteri sorularının ortalama değerleri ve standart sapmaları

Tablo 3. Maslach Tükenmişlik Envanteri cronbach analiz değerleri ve KMO faktör analizi

Tablo 4. Maslach Tükenmişlik Envanteri KMO faktör analizi

Tablo 5. İlişki Ölçekleri Anketi sorularının ortalama değerleri ve standart sapmaları

Tablo 6. İlişki Ölçekleri Anketi Cronbach analiz değerleri ve KMO faktör analizi

Tablo 7. İlişki Ölçekleri Anketi KMO faktör analizi

Tablo 8. Maslach Tükenmişlik Envanteri sorularının alt ölçekleri incelenmiş ve ölçek aralarındaki güvenilirlik hesaplamaları

Tablo 9. İlişki Ölçekleri Anket sorularının alt ölçekleri incelenmiş ve ölçek aralarındaki güvenilirlik hesaplamaları

Tablo 10. Maslach Tükenmişlik Envanteri Soruları ile İlişki Ölçeği Anketi Soruları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Faktörlerin Eigen değerleri

Şekil 2. İlişki Ölçekleri Anketi Faktörlerin Ergen

1. GİRİŞ

Dünya üzerinde insanlık için kurulan büyük düzen dahilinde, insanlığın değişimini yakından ilgilendiren çevresel faktörlerin anlaşılması, tarih sürecinde en önemli problemlerden birisi olmuştur. İnsanlığın toplumsal manada farklı düzeylere erişmesi ve yüksek medeniyet boyutlarına ulaşması adına gerekli olan bütün çözüm yolları ve destekleyici unsurlar, insanlar tarafından oluşturulmuş olan farklı uğraşı alanlarının temel odak noktasını oluşturmuştur. Bu uğraşı alanları sayesinde modern hayat daha anlamlı hale gelmiş ve problemlere çözümler daha etkin – verimli biçimlerde tasarlanabilmiştir.

İnsanların üzerinde yaşadıkları dünya ve çevresel faktörlerin yanında, kendilerini değerlendirmesi ve anlaması da bir diğer önemli problem kapsamı içerisindedir. Özellikle insanların kurulu düzen dâhilinde birbirleriyle olan ilişkileri ve iletişimleri sonucunda ortaya çıkan sonuçların daha iyi anlaşılması ya da bu ilişkiler ve iletişim süreçlerinin sebeplerinin analiz edilmesi, insan adlı unsurun fiziksel ve ruhsal anlamda tanınması doğrultusunda yapılmış olan çalışmalar sayesinde mümkün hale gelmiştir. Bu çalışmaların en önemli ve kritikleri, insanın ruhsal düzenine yönelik olarak gerçekleştirilmiş olanlardır. Söz konusu bu çalışmalar genel olarak psikiyatri, psikoloji ya da bu alanlara bağlı alt-araştırma kapsamlarının uğraşı sahaları içerisine girmiştir.

Yaratılışı gereği, dinamik ve değişken bir kimliğe sahip olan insanın, etkileşime girdiği faktörler sebebiyle çeşitli ruhsal problemlerle karşı karşıya kalması da muhtemel olmaktadır. Günümüzde hızla değişen teknolojiler ve nispeten daha ivmeli bir niteliğe sahip olan hayat akışı, kişilerin çeşitli ruhsal problemlerle karşı karşıya kalmasına da sebep olabilmektedir. Hepimizin yüksek ihtimalle hayatının farklı evrelerinde defalarca yaşadığı depresyon süreçleri bunun en basit örneklerinden birisi olarak sayılabilmektedir. Bunun yanında, kişilerin çocukken karşı karşıya kaldığı farklı durumlar ve olaylar da, çok yüksek olasılıkla gençlik ve yetişkinlik dönemlerinde etkilerini göstermekte ve kişiler, ilgili geçmiş durumlara ve olaylara göre olumlu veya olumsuz birtakım ruhsal süreçler içerisine girebilmektedir. Bu süreçler, insanların ruhsal durumlarını konu edinen uğraşı alanlarının zamanla gelişmesi sayesinde daha kolay

değerlendirilmeye başlanmış ve özellikle ruhsal problemlere etkin çözümler üretilme yolunda önemli adımlar atılmıştır.

Tükenmişlik sendromu gelişen teknolojiye bağlı olarak küreselleşmeyle artan bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sendrom özellikle insanlarla birebir etkileşimde olan meslek gruplarıyla, kişisel gelişim ve analiz üzerine harcanan vakit ve duygusal çöküntü ile belirmektedir.

İnsana yönelik hizmetin her daim ön planda olduğu ve insan haklarındaki birinci koşul olan sağlığın korunması özellikle tükenmişlik sendromunun hastanelerde, diğer sağlık kuruluşlarında, topluma açık olan ve insanlara hitap eden kuruluşlarda kısacası insanlarla her daim beraber geçen her gün tükenmişliğe ait bulguların belirmesine sebep olmaktadır. Özellikle hastalarla 24 saat iletişim halinde olan hemşirelerin kendi aralarındaki konuşmalarında geçtiği gibi “kendimi sürekli yorgun hissetmeye başladım” “sanki enerjim hızla tükenip gidiyor” “nedenini bilmediğim bir huzursuzluk var içimde” “pilim bitti artık” “ayaklarım geri geri gidiyor” “halsizim, içimden hiç bir şey yapmak gelmiyor” gibi konuşmaları her geçen gün biraz daha artmaktadır.

Kısaca bu sendrom aile ve sosyal yaşantılarında sorunlara neden olabilmektedir. Tükenmişlik sendromu yavaş gelişen bir süreçtir ve çalışan kişilerin %80’ i iş yaşamlarının bir noktasında tükenmişlik yaşayabilmektedir

Çalışmanın temel konusu ve amacı doğrultusunda bahsedebileceğimiz diğer alt-amaçları da şöyle sıralayabiliriz:

- Tükenmişlik kavramına yönelik olarak gerekli bilgilerin ve farkındalık düzeyinin kazandırılması,
- Tükenmişlik sendromu bağlamında, söz konusu tetikleyici faktörlerin ve bu konu kapsamında gerçekleştirilmiş literatür çalışmalarının neler olduğuna değinmek / açıklamak,
- Bağlanma stilleri kavramına ilişkin olarak gerekli bilgilerin ve farkındalık düzeyinin kazandırılması,

- Bağlanma stilleriyle ilişkili olarak genel bilgiler sunmak, bağlanma stillerini etkileyen temel faktörlerin neler olduğundan bahsetmek ve literatürde bu konuda yapılmış başlıca çalışmaları açıklamak,
- Tükenmişlik sendromu ve bağlanma stilleri arasında söz konusu olabilecek muhtemel bağlantılara yönelik düşüncelere / değerlendirmelere değinmek,
- Çalışma süreci dahilinde gerçekleştirilecek istatistiksel değerlendirmelerden elde edilen bulguları yorumlamak ve çalışmanın temel amacına ilişkin bağlantılar kurarak ifade etmek,
- Çalışma ile elde edilen çıktıların, dünya çapında yapılan çalışmalara göre değerlendirmesini yapmak.

Bu alışma sayesinde, ifade edilen faktörlerin birbirleriyle olan bağlantıları açısından bir analiz / değerlendirme süreci ortaya konulmuş olacak ve bu açıdan ilgili literatüre katkı sağlanmıştır. Ayrıca, alışma içerisinde ifade edilen temel kavramlar ve konular da, çalışmanın anahtar kelimeleri olan tükenmişlik sendromu ve bağlanma stilleri üzerine araştırmalar yapacak olan okuyuculara ihtiyaç duydukları bilgi ve tutumları kazandırabilecek niteliktedir. Çalışmanın özellikle dünya çapında yapılmış alışmaları Türkiye örneklemini dâhilinde ele alması ve değerlendirmesi, ulusal çapta olduğu kadar uluslararası literatüre de önemli çıktılar sağlamıştır. Bu alışma ile elde edilen çıktılar sayesinde uluslararası literatürün Türkiye dâhilindeki sonuçlar bağlamında bir tür değerlendirmesi / incelemesi de elde edilmiş durumdadır.

Kaleme alınan bu tez çalışması raporunun geriye kalan bölümleri, çalışmanın temel konusu, ifade edilen amaç ve alt-amaçlar kapsamında ele alınmış ve gerçekleştirilen süreçlere göre organize edilmiştir. Bu bağlamda, sonraki bölümlerin organizasyonuna yönelik detayları şu şekilde açıklayabiliriz:

İkinci bölüm altında, tükenmişlik kavramının detaylarına odaklanılmış ve tükenmişlik sendromuna yönelik yeter düzeyde bir inceleme gerçekleştirilmiştir. Genel olarak, tükenmişlik sendromunun arka planında yatan sebeplere değinilmiş ve mevcut çalışmalar ışığında açıklamalarla birlikte bağlı literatürde gerçekleştirilmiş olan çalışmalardan da bahsedilmiştir. Çalışmanın konusunda söz konusu olan diğer kavram:

bağlanma stillerine dair birtakım bilgiler sunulmuştur. Okuyucuların söz konusu konu hakkında yeter düzeyde bilgi edinmesi için bağlanma stilleri ile alakalı olarak bilinmesi gereken temel başlıklara odaklanılmıştır. Ayrıca, aynı bölüm altında bağlanma stillerine dair bağlı literatürde gerçekleştirilmiş olan çalışmalar da açıklanmıştır. Sonuç itibarıyla, ikinci ve üçüncü bölümler sayesinde, çalışmanın temel konusu altında ifade edebileceğimiz iki kavrama yönelik, okuyucuyu aydınlatacak bilgiler açıklanmıştır.

İkinci bölümün sonunda ise tükenmişlik sendromu ve bağlanma stilleri arasında kurulacak bağlantılara yönelik bazı bilgilendirmelerde bulunulmuştur. Bu bölüm yardımıyla, okuyucuların tez çalışmasının ana konusuna / temasına odaklanması adına dikkate alınan araştırma sebeplerine ve genel değerlendirmelere dair açıklamalara yer verilmiştir.

Üçüncü bölüm kapsamında, tez çalışması dâhilinde uygulanmış olan araştırma yöntemine yönelik bilgilere yer verilmiştir. Buna göre, izlenen araştırma modeline dair temel bilgiler açıklanmış, ayrıca çalışmanın hedef aldığı örneklem açıklanmıştır. Söz konusu açıklamalara ek olarak, çalışma dâhilindeki analiz ve değerlendirme süreçleri için seçilmiş olan veri toplama araçlarına dair bilgiler de verilmiştir.

Dördüncü bölüm altında, çalışmada araştırmaya konu olan örneklem üzerinden elde edilen analiz sonuçlarına (bulgulara) ilişkin değerlendirmelerde bulunulmuştur. Bu değerlendirmeler sayesinde, çalışmanın temel konusu ve açıklanan amaçlara / alt-amaçlara yönelik olarak tamamlanmış olan araştırmanın çıktılarına ve bu çıktıların ilgili literatür bakımından nasıl analiz edilmesi gerektiğine yönelik olarak açıklamalara yer verilmiştir. Kısacası bu bölüm, tez çalışmasının uygulama ve değerlendirme sürecindeki detaylara odaklanmıştır.

Son bölüm olan sonuçlarda ise çalışma ile birlikte ulaşılmış olan sonuçlara dair detaylı açıklamalarda bulunulmuş, ayrıca çalışmadan yola çıkarak ve ilgili literatürdeki mevcut gelişmeler / çalışmalar dikkate alınarak çeşitli öneriler sunulmuştur. Böylelikle, bir önceki bölüm altında açıklanan bulguların genel sonuçlar çatısı altında toplanması ve önerilerle desteklenmesi doğrultusunda bir yaklaşım izlenmiştir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Tükenmişlik Sendromu Nedir?

Tükenmişlik sendromu, meslek gruplarında iş tatminsizliği ile ortaya çıkan, bireysel ve toplumsal anlamda geniş negatif etkilere sahip olan bir problemdir (Ardıç ve Polatçı, 2008). Bir meslek grubu gibi algılanan ve tanımlanan öğrencilik de tükenmişlik sendromunun yaşandığı gruplardandır (Güdüük vd. 2005). Tükenmişlik sendromunun mikro ve makro ölçekteki negatif etkilerini azaltmak veya yok etmek, problemin nedenleri ve sonuçlarıyla yapılmış isabetli analizine bağlıdır. Öte yandan, kişinin bağlanma stili, onun hayat görüşünü ve diğer insanlarla olan ilişkilerini hayli etkilemektedir. İlgili literatür de bu bağlamda birtakım çalışmalara sahne olmuştur:

- Reizer'in 339 çalışanla yaptığı çalışanların bağlanma stilleri ve hayat tatminlerinin ilişkisi çalışması sonucunda bağlanma anksiyetesi ve hayat tatmini ilişkisinin tükenmişlik sendromu üzerinden şekillendiğini ortaya koymuştur (Reizer, 2015).
- Pines, İsraili ve Macar asıllı Yahudi ve Arap öğrenci ve çalışanlarla yürüttüğü, yetişkin bağlanma stilleri ve bunların tükenmişlikle ilişkisi çalışması sonucunda güvenli bağlanma stilleri ile tükenmişlik arasında negatif, güvensiz bağlanma stilleri ile tükenmişlik arasında ise pozitif bir ilişki saptanmıştır (Pines, 2004).
- Çapri ve Sönmez tarafından yapılan çalışma, lise öğrencilerinde tükenmişlik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler, psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri açısından incelemesini yapmıştır. Mersin ilindeki 4 lisede 1260 öğrenci üzerinde yapılan çalışma sonucunda, tükenmişlik üzerinde cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, psikolojik faktörler ve bağlanma stillerinin yordayıcı rol oynadığı saptanmıştır (Çapri & Sönmez-Yedigöz, 2013).
- Gündüz, Çapri ve Gökçakan'ın çalışması öğrencilerdeki tükenmişlik düzeylerinin, cinsiyet, sosyal destek, doğup-büyüdüğü yer, fakülte, sınıf seviyesi ve haftalık ders yüküne göre değişmekte olduğunu göstermiştir (Gündüz vd., 2012).

- Yazıcıoğlu'nun ODTÜ'de yaptığı çalışma üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejilerini incelemiştir. Dokuz Eylül Üniversitesi'nde Yüksek Lisans Tezi kapsamında yapılan çalışma, kaygılı bağlanma ile kaçınma stratejisi arasında ve kaçınan bağlanma ve sosyal destek arama stratejisi arasında bir bağlantı olduğunu göstermiştir (Yazıcıoğlu, 2011).

2.1.1. Belirtileri

Bir metafor olarak enerji boşalması olarak açıklanan tükenme, bir yangının sönmesi veya bir mumun söndürülmesi anlamına gelmektedir. Zamanla, tükenmişlik yaşayan çalışanlar, etki yaratan yoğun katkılar sağlamaya yönelik kapasitelerini kaybederler. Çalışanların yoğun katılımını sürdürme kapasitesinin olmayışını tükenmişlik kavramı açıklar ve bu anlamlı bir etkiye sahiptir. Tükenmişlik metaforunun başarısı, kavramın genel söylemdeki kökenlerini yansıtmaktadır. İnsanlar bu terimi, bilimsel psikolojide incelemeye geçecek bir fenomen olarak tanımlasada önce bir deneyim tanımlamak için kullanmıştır. Freudenberger (1974), terimi, kronik uyuşturucu suiistimalinin yıkıcı etkisine atıfta bulunmak amacıyla yasadışı uyuşturucu sahnesinden ödünç alarak tanımlamıştır. Bu terimi, danışman bir psikiyatrist olarak New York'un Doğu Köyü'ndeki St Mark Free Clin'in gönüllüleri arasında aşamalı duygusal tükenmeyi, motivasyon kaybını ve azalan bağlılığı tanımlamak için aslen kullanmıştır. Uyuşturucu bağımlıları ve evsiz insanlar için böyle ücretsiz klinikler, kuruluşa karşı yapılan karşı hareketten çıkmıştır. Önemli olan aslında, Freudenberger'in kendisi bünyesinde iki kez tükenme durumunu keşfetmesiyle bu konuda hastalarına bu terimi yayma konusundaki güvenilirliğini artırmıştır. Konuyla ilgili yazıları ise kesinlikle otobiyografiktir ve etkisini 1999'da Boston APA Konvansiyonunda Psikoloji Uygulamasında Yaşam Başarı Altın Madalyası Ödülü'nü almasıyla göstermiştir.

Maslach ve arkadaşları, bağımsız olarak ve eşzamanlı olarak çeşitli sosyal hizmetler üzerine görevli iken röportaj esnasında bu duruma ilk kez Kaliforniya'da rastlamışlardır. Bir sosyal psikolojik araştırmacı olan Maslach, bu işçilerin duygusal uyanışlarına, endişe gibi bilişsel stratejileri kullanarak nasıl baş ettikleriyle ilgilenmiştir.

Bu görüşmeler sonucunda, bu işçilerin sıklıkla duygusal olarak bitkin olduklarını, müşterileri veya hastaları hakkında olumsuz algı ve duygular geliştirdiklerini ve duygusal kargaşa sonucu profesyonel yeterlilikte krizler yaşadıklarını öğrenmiştir (Maslach, 1976; 1993). Bu uygulayıcılar, bu sendromu "tükenmişlik" olarak adlandırmıştır.

Daha sonra Maslach ve arkadaşları, görüşmelerin, gözlemlerin ve psikometrik gelişmelerin kapsamlı bir süreçte tükenmeyi yalnızca tükenmenin ötesine geçen çok boyutlu bir yapı olarak değerlendiren bir yöntem geliştirmişlerdir (Maslach ve Jackson, 1981; Maslach ve diğerleri, 2008). Başta, tükenmişlik çoğunlukla insan hizmetleri içinde tanımlanmıştır: "Tükenmiş olma, duygusal tükenmenin, kişilik giderilmesinin ve bazı kapasitelerde insanlarla birlikte çalışan kişiler arasında meydana gelebilecek kişisel başarının bir sendromudur" (Maslach ve diğerleri, 1996, s. 4). Bununla birlikte, 1980'lerin sonunda, araştırmacılar ve uygulayıcılar tükenmişliğin insan hizmetleri dışında, örneğin yöneticiler, girişimciler ve beyaz ve mavi yakalı işçiler arasında gerçekleştiğini fark etmeye başlamışlardır. Böylece tükenmişlikmetaforu, müşteri hizmetinin yoğun gereksinimlerinden, yaratıcılık, problem çözme veya danışmanlık gerektiren diğer işe kadar genişletilmiştir.

Bu sebeple daha genel formda, tükenme için " kişinin işgalinin değeri hakkında alaycı bir hal aldığı ve bir işi gerçekleştirme kapasitesinden şüphelendiği bir durum olan tükenmişlik hali" olarak geniş çaplı tanımlanmıştır (Maslach ve diğerleri, 1996).

Tükenmişliğin "tıbbileştirilmesi" ile tükenmişlik kavramının yorgunluğun bir seviyesi olduğu konusunda tartışmalarla iç içe geçmiş durumdadır. Bu "sadece yorulmaya" bakış açısı olarak değerlendirilmektedir, hem bazı araştırmacılar hem de bazı uygulayıcılar tarafından da ifade edilmiştir. Çoğu bilimsel araştırma Maslach Tükenmişlik Envanteri'nde (MBI - Maslach ve Jackson, 1981) ima edilen tükenme, kinizm ve sağlıksızlık üç boyutlu tasvirini kullanmaktadır. MBI, bu alana açıkça hakim olmaktadır: 1990'ların sonunda, dergi makaleleri ve tezlerinin yüzde 93'ünde kullanılmıştır (Schaufeli ve Enzmann, 1998).

Ayrıca Kopenhag Tükenmişlik Envanteri (Kristensen ve ark., 2005) ve Oldenburg Tükenmişlik Envanteri (Demerouti ve diğerleri, 2001) gibi olay yerinde bazı

alternatif tükenmişlik araçları ortaya çıkmış olsa da MBI, tükenmişliği değerlendirmek için "altın standart" olarak kalmaya devam etmektedir. Pratik olarak tükenme kavramı ile MBI aynı seviyede ilerlemektedir. MBI'nın bilimsel araştırmalarda üstünlüğünü sürdürmesine rağmen, uzmanlar arasında tükenmişliğin doğası üzerine bir tartışma halen devam etmektedir (Work ve Stress özel sayısında, Cilt 19 (3), 2005'e bakınız).

Bu tartışma, birbiriyle ilişkili iki konu etrafında dönmektedir; tükenmenin boyutsallığı ve kapsamı. Bazı eleştirmenler, çok boyutlu bir olgu olmaktan ziyade tükenmenin asıl olarak yorgunluğa eşdeğer olduğunu savunmaktadır (Pines ve Aronson, 1988; Kristensen ve ark., 2005; Melamed ve Shirom, 2005). Tek boyutlu görüş lehine olanlar için tükenme ise, tükenmişliğin tek ve en önemli özellik oluşudur. Teorik olarak tükenmenin çeşitli yönleri vardır; örneğin fiziksel, duygusal ve zihinsel tükenme (Pines and Aronson, 1981) veya fiziksel ve psikolojik tükenme (Kristensen ve ark., 2005) veya fiziksel yorgunluk, duygusal tükenme ve kognitif yorgunluk (Melamed ve Shirom, 2005) gibi tanımlanmış olmasına rağmen, bu raporlardatek bir üstten gelen tükenme faktörü üretilmektedir. Yorgunluğun çalışanların perspektifindeki faktör analizlerinden indüktif olarak çıkan yapılardan da teşhis edilebileceğini (MBI gibi) ve kavramsal olarak kuramsal çerçevelerden türemiş yapılara göre bu durumun daha düşük olduğu iddia edilmektedir.

Bu eleştiri, Maslach ve meslektaşlarının kapsamlı ve derinlemesine MBI ölçeğini geliştirerek yinelemeleri gerektiğini göstermektedir (Maslach ve Schaufeli, 1993). Üretilen bu kavramsal çalışma, istatistiksel olarak onaylanmış üç boyutlu bir yapıya karşılık gelmektedir. Tersine fikirli araştırmacıların yorgunluk kavramını, tükenmişlik olarak etiketlemeleri bumetaforun gücünü yansıtmaktadır.

Kronik yorgunluk - fiziksel veya zihinsel - çalışma dünyasında veya dışında birçok kişi tarafından karşılaşılan sorunlardan biridir. Bununla birlikte, yalnızca tükenmeye atıfta bulunulursa tükenme terimini kullanmak için bilimsel bir nedenin olmadığı gözükmektedir. Ancak tükenme, akıl almaz bir metafor olup, geniş bir kültürel tecrübeyi yansıtmakta fayda sağlamakta zorlanmaktadır.

Tükenmişlik kapsamı konusunda bazı araştırmacılar tükenmişliği iş dışında ortaya çıkabilecek genel ve herhangi bir bağlam içermeyen fenomen olarak

görmektedirler. Örneğin başlangıç olarak, Kristensen ve ark. (2005, s.197), işle ilgili tükenmişlik, müşteri ile ilgili tükenmişlik ve kişisel tükenmişlik arasında ayrım yapılmasını gerektiğini önermişlerdir. İkincisi, "kişinin yaşadığı fiziksel ve psikolojik yorgunluk ve tükenme derecesi" olarak tanımlamışlardır. Onların görüşüne göre kişisel tükenmişlik, gençler, işsizler, erkenden emekliler, emekliler ve ev hanımları gibi işyerlerinde de görülmektedir. Nitekim, tükenmenin bağlam-içermeyen bir fenomen olduğu varsayımı, tükenmişlik araştırmasının ilk günlerine dek uzanan bir geçmişe sahiptir ve o tarihten beri bu sınırlılık bu kavrama eşlik etmektedir (ör. Pines and Aronson, 1981).

Bununla birlikte, MBI'deki gibi çok boyutlu bir yaklaşımla, bağlamsal-özgürlük tükenme kavramıyla uyuşmamaktadır. Ardından, herhangi bir bağlamda işyerinde veya dışarıda insanlar yorgun düşebilirler, ayrıyeten kinizm ve azaltılmış profesyonel etkiler belirli bir nesneye atıfta bulunmaktadır (diğer bir deyişle alaycıdır ve bir şey yapmaya inandırıcı hissettirir). Emekli veya işsiz bir kişi bitkin hissedebilir ancak işsizlerin veya emeklilerin alaycı ya da inandırıcı hissetmeleri gereken "bir şey" in olduğunu tanımlamak imkansızdır. Bu nedenle nesnedir, bağlamsal-özgürlüğünise aşırı tükenmeye eşdeğer olarak tükenmenin sınırlı bir tanımıyla gereksiz yere bağdaştırıldığı düşünülmektedir.

2.1.1.1.Fiziksel Belirtiler

Girdin, Everly ve Dusek (1996) tarafından tanımlanan diğer bir tbbi tanımlama da ise, tükenmişlik "aşırı ve uzun süreli stresin neden olduğu zihinsel ve / veya fiziksel yorgunluk hali" dir. (Araştırma çalışmalarının, tükenmenin başlıca nedenlerinden ikisinin bürokratik atmosfer ve aşırı çalışma olduğu ileri sürülmüştür) (Girdin, D.A., Everly, G.S. ve Dusek, D.E., Control Stress and Tension, Allyn ve Bacon, Needham Heights, MA, 1996)

Tanı stratejisine göre ise, teşhis noktalarını oluşturmak için bağımsız olarak kurulmuş bir tükenme teşhisi haricinde kriterler kullanılmaktadır. Örneğin, Schaufeli ve ark. (2001) Uluslararası Ağrılık Sınıflandırması'nda (ICD-10, 1994) belirlenen

nevrasteni, şiddetli tükenme kavramının eşdeğeri olarak kullanmıştır. ICD-10'a göre bir nevrastenik teşhis (kod F43.8) için şunlar gerekmektedir:

- (Zihinsel) çabalardan sonra kalıcı ve artan yorgunluk
- Zayıflık
- Sinirlilik
- Gevşeme yetersizliği
belirtisinden en az ikisi ve;
- Duygu durumu bozukluğu veya kaygı bozukluğu gibi diğer bozuklukların olmaması.

Ayrıca ülkemizdeki çalışmalara bakıldığında tükenmişlik ile ilgili belirtiler alanyazına dayanarak şu şekilde sıralanmıştır (Izgar, 2001):

- Yorgunluk ve bitkinlik hissi
- Sık sık baş ağrısı
- Uykusuzluk
- Canlılığı kaybetmek
- Solunum güçlüğü
- Uyuşukluk
- Kilo kaybı
- Genel ağrı ve sızılar
- Yüksek kolesterol
- Koroner kalp rahatsızlığı oranının artışı
- Çok sık görülen soğuk algınlığı ve gripler

Tıbbî teşhisler net bir kategorizasyona yönelse de, teşhis koymak için potansiyel sağlık sorunlarından bu kavramı ayırmak için uygulamada çoklu bilgi kaynağı entegreedilmelidir. Bu nedenle, tükenmişliğin yorgunluğa indirgenmesini basitleştirmek yerine, tükenmişlik için tanısal protokol oluşturulmuşveya farklı bir tanı standardına ulaşmak için üç MBI alt ölçeğini içerebilecek çeşitli bilgiler bütünleştirilmiştir.

İsveç'te ICD-10 tükenmişlik tanısı 1997'de tanıtılmıştır ve kısa bir süre sonra en sık karşılaşılan tanılardan birisi haline gelmiştir. Özellikle kamu sektöründe en fazla artış gösteren kişi Maslach olmuştur (Friberg, 2006, s. 72). "Tükenmişlik" başlangıçta 1997'de İsveç'te tercüme edilen ICD-10'a göre teşhis edilmiştir. ICD-10, resmi bir ICD-10 teşhisi olmaksızın İsveç sağlık bakımında fiilen kullanılan tanı aracı olarak zaten bilinmektedir.

ICD-10 teşhis sistemine göre tükenmişlik kavramı (Z73.0 kodu), "yaşam yönetiminde zorluklarla ilgili sorunlarla baş edememe" kategorisine girmekte ve daha ayrıntılı bir açıklama yapılmaksızın, "hayati yorgunluk hali" olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle, İsveç Sağlık ve Refah Ulusal Kurulu 2005 yılında ICD-10'un ulusal versiyonuna (kod F43.8) "tükenmişlik sendromu" nu (utmattningssyndrom) eklemiştir. Kriterleri ise şu şekildedir:

- En az iki haftalık bitkinliğin fizyolojik veya zihinsel belirtileri,
- Psikolojik enerjinin önemli bir eksikliği ve konsantreolunamaması,
- Stresle başa çıkma yeteneğinin azalması
- Sinirlilik veya duygusal istikrarsızlık
- Uyku bozuklukları
- Kas ağrısı
- Baş dönmesi
- Çarpıntı

Bu semptomlar iki hafta süresince her gün olmalı ve iş kapasitesindeki bozulmayla önemli derecede etkileşmelidir. Nihayetinde tüm bu belirtiler diğer psikiyatrik tanımlamalardaki gibi, maddenin kötüye kullanımı veya tıbbi tanı ile ilişkili olmamalıdır. Benzer bir şekilde, 1990'lı yıllarda Hollanda'da, meslekî ve birinci basamak sağlık hizmetlerinde stresle ilgili bozuklukların değerlendirilmesi ve tedavisi için verilen uygulama kılavuzunda bu sendrom aynı şekilde tanımlanmış ve 2000 yılında Royal Dutch Medical Association tarafından yayınlanmıştır (Van der Klink ve van Dijk, 2013). Bu kılavuzların tanısal sınıflandırmasında ise, stresle ilişkili bozuklukların seviyelerini birbirinden ayırmaktadır:

- (1) sıkıntı (yani kısmen bozulmuş psikolojik durum ve mesleki işlev görülememesine neden olan nispeten hafif semptomlar);
- (2) sinir bozulması (yani, ciddi sıkıntı belirtileri ve mesleki rolün zamansal kaybı); Ve
- (3) tükenmişlik (mesela işe bağlı nevrasteni ve mesleki rolü uzun süreli kaybetmek).

Açıkçası, bu tanımlamaya göre "tükenme" bir son aşama olarak tanımlanmaktadır.

2.1.1.2.Zihinsel Belirtiler

Tükenmişlik aynı zamanda Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı DSM-IV'de açıklandığı gibi zihinsel uyum bozukluğu olarak tanımlanmaktadır(Schaufeli ve Enzman, 1998). Zihinsel uyum bozuklukları ayrıca bu sendromu "tanımlanabilir bir psikososyal stres faktörü veya stres faktörüne yanıt olarak klinik olarak anlamlı duygusal veya davranışsal belirtilerin gelişimi" ile karakterize etmiştir. Belirtiler, stresör (ler) in başlangıcından itibaren 3 ay içinde gelişmektedir: "Tanım gereği, bir uyum bozukluğunun yaşanması için stres faktörünün sona ermesinden sonraki 6 ay içinde gerçekleşmelidir" (Schaufeli ve Enzman, 1998, s.55).

DSM-IV, altı uyum bozukluğu alt türünü ayırt etmektedir. Belirtilmemiş alt türün tanımı tükenme tanımına en çok benzemektedir.

Uyum bozukluğunun spesifik alt tiplerinden biri olarak sınıflandırılmayan psikososyal stresörlere yönelik "uygunsuz tepkiler (örn; Fiziksel şikâyetler, sosyal

çekilme veya çalışma veya akademik engelleme) ile karakterize edilmiştir. Bununla birlikte, tükenmişliği teşhis etmek için duygusal ve zihinsel bozukluk tanımı kullanılmaktadır(Van Emmerik, 2004).

Tükenmişlik, genellikle teşhis edilebilir bir stresör için ani bir reaksiyon değildir. Daha olasılıkla kronik stres kaynaklarının bir sonucudur (yani sürekli sorunlu durumlar ortaya çıkmaktadır) ve oldukça yavaş ilerlemektedir. Altı ay sonra genellikle çözülmeyecek duruma gelmektedir.

2.1.2. Sebepleri

2.1.2.1.Çevresel Sebepler

Aşırı iş yükü ve zaman baskısı gibi iş özellikleri sürekli olarak tükenmişlikle ilişkilidir (Maslach ve ark. 2001). İş bulma taleplerinin sübjektif deneyimi ile iş saatlerinin / müşterilerin / müşterilerin fiili sayısı için de bu ilişki benzer bulgularla bulunmuştur. Rol çatışması ve rol belirsizliği gibi diğer özellikler, özellikle talepkar olarak algılanabilmektedir. İşin çelişkili taleplerini karşılayamayan ya da tam mesleki sorumluluklarını dile getiremeyen bireylerde tükenmeyi tetikleyebilecek bir fiziksel çevrenin oluşumu öngörülememekle beraber bilinmemektir (Maslach et al., 2001).

Fiziksel çevre (örn; Gürültü, ısı) ve vardiya çalışması da önemli bir rol bu durumda karşımıza çıkabilir (Demerouti ve diğerleri, 2001). Bu genel iş stresörleri, her işte en azından bir nevi bulunmaktadır. Bu nedenle, neredeyse her meslekte tükenme görülebilmektedir. Bununla birlikte, göz önünde olma ihtiyacı, şiddetli müşteri sorunları (örneğin hastanelerde ölüm / hastalıklarla yüzleşme), yüksek müşteri talepleri vb. gibi "halkla çalışma" özel duygusal talepleri de etkilemektedir (Maslach Et al., 2001). Dahası, bu sebeple iş ortamındaki bir takım kaynak yetersizlikleri de tükenmeye yol açabilmektedir.

Özellikle, iş ortamında danışmanlar ve meslektaşlardan yeterince destek almamak tükenme ihtimalini arttırmaktadır(Gürbüz, 2006). İş özerkliği / kontrolün (yani bir işte karar üzerine bir genel özgürlüğün olmayışı) yokluğu da daha fazla tükenmeye yol açmaktadır. Maslach ve Leiter (1997, s.42) "insanlar mesleklerinin önemli

boyutlarını kontrol edemedikleri zaman, bu sorunlarla kendilerini duygusal anlamda engellemektedirler.”

Kontrol olmadan işlerin ilerleyişi, danışmanların ilgisizliği, örgütlenmede yetersizlik, çalışmayla ilgili geribildirim eksikliği, performans veya anlamlı ödüller ve iş güvenliği eksikliği de "tükenme potansiyelini" artıran fiziksel çalışma koşullarıdır(Demerouti ve ark., 2001)).

2.1.2.2.Bireysel Sebepler

Schaufeli ve Enzman (1998) en sık çalışılan meslek gruplarının hemşire, öğretmen ve sosyal hizmet uzmanı olduğunu bildirmektedir. Bu mesleklerin ortak noktası, "çalışanlar" üzerine yoğunlaşmasıdır. Burisch (2006) ise, öğrencilerin, atletlerin, gazetecilerin, hakimlerin, kütüphanecilerin ve hatta işsizlerin üzerinde odaklandığı çalışmaları rapor etmektedir.

Bu nedenle, neredeyse her meslekte tükenme meydana gelebilmektedir. Bununla birlikte, daha yakın tarihli araştırmalar, insanlarla temas da içeren "temasın bu daha kapsamlı ilişkilerin taleplerinin altında kaldığı" meslekleri incelemektedir (Maslach ve diğerleri, 2001). Bu araştırma doğrultusunda daha çok yöneticiler ilgi odağı olmuştur. Lee ve Ashforth (1993) özellikle insan hizmetleri sektöründeki yöneticilere / denetleyicilere odaklanmıştır. Bu şekilde duygusal tükenmenin de yönetsel tükenmede merkezi bir boyut olduğunu keşfetmişlerdir. Buna ek olarak, insan hizmet yöneticilerinin astlarını desteklemeleri ve sorunlarına müdahale etmesi konusunda oldukça zaman harcadıklarını savunmuşlardır. İnsana hizmet alanında çalışmaları için, müşteriler / hizmet alıcıları ile birlikte çalışmak onlara göre çok zaman harcamak ve işe emek vermektedir. Bu nedenle, müşteri ve astlarla harcanan toplam süre, özellikle insan hizmetlerinde yönetim tüketiminin gelişmesini hızlandırmaktadır.

Bazı diğer çalışmalar, farklı mesleklerin spesifik özelliklerini ve bunun tükenme gelişimine olan etkilerini de incelemektedir (Burisch, 2006). Bu tür araştırmalar, sosyal açıdan taahhütlü işlerde çalışanlarda (örn; Yeni halk uzmanları) tükenme eğiliminin olduğunu göstermektedir. Özellikle bu tip çalışanlar, işe yönelik çok idealist beklentilere sahip çalışanlardır. Ve hatta bir şekilde "dünyayı kurtarabileceklerine"

inanmaktadırlar. Bu nedenle, muhtemelen tükenmeye yol açabilecek iş hayal kırıklığı da yaşamaları beklenmektedir. Bununla birlikte, bu tür meslekler konusunda yalnızca az sayıda araştırma yapılmıştır. Birkaç meslek için bunların spesifik karakteristikleri ve tükenmeyle ilgili muhtemel etkileri de incelenmemiş durumdadır (örneğin, girişimciler).

Tükenmişliğin başlıca öncülleri çalışma ortamında bulunabilmesine rağmen, birkaç yazar tükenmişlik gelişimini incelerken zorlayıcı bir aile ortamının ihmali iddia etmektedir (ör., Peeters, Montgomery, Bakker ve Schaufeli, 2005). Çoğu yazar, tükenmişliğin bireysel bir tarihe göre daha toplumsal bir olgu olduğunu kabul etmektedir (örn., Maslach ve diğerleri, 2001). Bireysel faktörler, açıklanmasında daha küçük bir rol oynamaktadır.

Tükenmenin gelişiminde, örneğin yüksek iş yükü ve benzeri sebeplerle, bazı insanlar diğerlerine kıyasla daha fazla tükenme eğilimindedir. Örneğin, genç çalışanlar ve yüksek öğrenim görmüş olanlar daha fazla tükenmişlik sendromuna girdiklerini bildirmektedirler. Bazı çalışmalar ayrıca kadınların yüksek düzeyde yorgunluk bildirdiğini bildirmektedir. Erkekler ise, daha yüksek düzeylerde duyarsızlaşma ve kinizm bildirmektedir. Bununla birlikte, bu faktörler kişilik farklılıkları göz önüne alındığında oldukça önemsiz bir rol oynamaktadır (Maslach ve diğerleri, 2001).

Harici bir denetim odağına (yani, yaşam olaylarını ve kazanımlarını güçlü kişilere veren veya kendi yeteneği ve çabası yerine şansa) sahip çalışanlar, daha fazla tükenmişlik yaşarlar. Stresli durumla etkisiz olarak başa çıkılamaması da tükenme yaşanma olasılığını artırabilmektedir. Başa çıkma ile mücadele yerine, savunma amaçlı, pasif başa çıkma yolundaki çalışanlar ise, daha fazla tükenmişlik eğilimi göstermektedirler(Gürbüz, 2008).

Bir kişinin benlik saygısı, tükenmişlik gelişiminde de rol oynar. Benlik saygısı düşük olan insanlar tükenmeye daha yatkındır. Buna ek olarak, düşmanlık, depresyon, hassasiyet, rekabet gücü ve aşırı kontrol ihtiyacı gibi kişilik özellikleri de tükenmişlik seviyesinin yüksekliğiyle ilişkilidir. İnsanlar işlerine yönelik tutumlarında da farklılık gösterirler. İşin doğasına (iş zorlayıcı, eğlenceli olarak algıladıkları gibi) ve işteki başarısına (örneğin, her şeyi yapmaya, hastaları iyileştirmeye vb.) göre bu durum değişmektedir. Daha yüksek iş beklentileri olanlar da tükenmeye daha yatkındır; çünkü

çok fazla çalışmaya eğilimli olmaktadır. Bu nedenle, beklentileri karşılanmadığında, işe daha alâmetli ve isteksizyaklaşmaları muhtemeldir.

2.2. Tükenmişlik Sendromu Evreleri

Araştırmacılar, tükenmişliğin "gecede" gerçekleşmediğini kabul etmektedirler. Bunun nedeni, yıllarca sürebilen uzun süreli ve yavaş bir evrenin sonucu olmasıdır. Birkaç yazara (örn., Burisch, 2006) göre "tetikleyiciler", aşırı iş talepleri ve çalışanların talepleri karşılarken sürekli olarak birey enerjisini bastırmasından kaynaklanmaktadır.

Tükenmişlik gelişimi genellikle duygusal tükenmenin erken bir aşamasında başlar. Yüksek seviyedeki duygusal tükenme sonucunda, çalışanların birlikte çalıştıkları / müşterilerin / hastaların / müşterilerin işlerinden ve genel olarak kendi işlerinden soğumaları gerçekleşmektedir. Bu tür bir geri çekme, kişilere / müşterilere / hastalara karşı duyarsızlaşan tepkiler ve işle ilgili alaycı bir tavırla sonuçlanmaktadır (ör., Taris, Le Blanc, Schaufeli ve Schreurs, 2005). Başka bir deyişle, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma aşamasına götürebilmektedir (Maslach ve ark., 2001).

Bununla birlikte, birkaç yazar tükenme ve duyarsızlaşmanın oldukça paralel olduğunu ve farklı öncüllere sahip olduğunu iddia etmektedir (Demerouti ve ark. 2001). Demerouti ve diğerlerine göre (2001, s.525) "tükenmenin gelişimi iki işlemi izlemektedir". İlk süreç sık sık aşırı yokuşa yol açan iş talepleriyle ilgilidir ve sonuç olarak tükenme evresi görülmektedir. Öte yandan ise, iş kaynaklarının yetersizliği (örn. Sosyal destek eksikliği) sonucunda işten ayrılmaya götüren ikinci bir işlemi temsil etmektedir. Kaynaklar, iş taleplerini karşılamanın işlevsel olmayışıyla ilgili olsa da, işten soğuma davranışı meydana gelecektir. İşten geri çekilme davranışı, sonuç olarak "kendi işinden uzak durması ve çalışma nesnesine, iş içeriğine ve genel olarak kişinin çalışmasına karşı olumsuz tutumları" (Demerouti ve diğerleri, 2001, s. 501) söz konusudur. Tükenmişliğin üçüncü bileşeni, kişisel başarıların azalması, bu süreçte oldukça rastlantısaldır ve tükenmenin temel bir boyutu olarak görülmemektedir (Izgar, 2001).

Genel olarak, tükenmenin nasıl geliştiği ve hangi aşamalara dahil edildiği konusunda çok az mutabakat vardır (Bursich, 2006). Çoğu araştırmacı, tükenmişliğin

bir aşama sürecini takip ettiğini kabul etse de, hemen hemen her yazar farklı bir aşamayı öngörmektedir. Bununla birlikte, tükenme sürecinin temel özellikleri, sonraki aşamalarında yeniden başlayabilmektedir (Burisch, 2006'dan uyarlanmıştır):

Aşama 1: Yüksek iş yükü, yüksek stres stresi, yüksek iş beklentileri

- İş talepleri iş kaynaklarını aşmaktadır.
- İş, kişinin beklentilerini karşılamamaktadır.

Aşama 2: Fiziksel / duygusal tükenme

- Kronik tükenme; Tüm iş görevlerini yerine getirmek için daha yüksek enerji harcanması;
- Uyku bozuklukları, baş ağrısı duyarlılığı ve diğer fiziksel ağrı.
- Duygusal tükenme; İş sadece akla geri geldiğinde bile yorgunluk

Aşama 3: Duyarsızlaşma / Kinizilik / Kayıtsızlık

- Kayıtsızlık, depresyon, can sıkıntısı
- İşe, iş arkadaşlarına ve müşterilere / hizmet alıcılara /Hastalar
- İşten çekilme, sorunlar; Azalan bir çalışma çabası

Aşama 4: Umutsuzluk / Çaresizlik / Kaçınma

- Kendine, başkalarına, her şeye
- Suçluluk duygusu ve yetersizlik

2.3. Tükenmişlik Sendromunun Çalışma Hayatı Üzerine Etkisi

Pines ve Keinen (2004)'in yaptığı ülke genelinde olan bir çalışmada, örneklem olarak polisler seçilmiştir. Araştırma kapsamında polislerin tükenmişlik ve stres düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş olup, araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre tükenmişlik ile stres arasında düşük bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bunun dışında,

araştırmada mesleki yabancılaşma ile mesleki tükenmişlik arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur, ancak mesleki tükenmişlik ile iş stresi ile arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Wang ve diğerleri (2014)'nin yaptığı çalışmanın örnekleme ise Çin'deki polislerdir. Araştırmanın konusu ise, polislerin stres düzeyi ile iş doyumunu arasında anlamlı bir fark olup olmadığıdır. Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre, stres düzeyi ile iş doyumunu arasında negatif yönlü, stres düzeyi ve mesleki tükenmişlik düzeyi ile de pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Hombrados Mendieta vd. (2013: 228-246) ise İspanya Malaga'da işçiler üzerine araştırma yapmışlardır. Araştırmada tükenmişliğin, iş doyumunu, yaşam doyumunu ve örgütsel destek üzerinde negatif etkilerinin olduğu, örgütsel desteğin de iş doyumunu üzerinde pozitif etkilerinin olduğu sonucu saptanmıştır.

Ülkemizdeki çalışmalara bakıldığında ise Özkaya vd. nin (2008: 163-179) Celal Bayar Üniversitesi'nde görev yapan akademik ve idari personel üzerine araştırma yapmışlardır. Araştırma da üniversitede görev yapan personellerin demografik özellikleri ile stres düzeyi ve iş doyumunu üzerinde anlamlı bir fark olup olmadığı araştırılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, çalışanların stres düzeyleri ile iş doyumları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Avşaroğlu vd. (2005: 115-129) ise araştırmalarında örneklem olarak teknik öğretmenleri seçmişlerdir. Araştırmalarının konusu ise, yaşam doyumunu ile iş doyumunu arasında anlamlı bir fark olup olmamasıdır. Elde edilen bilgilere göre yaşam doyumunu ile tükenmişliğin alt boyutlarından duygusal tükenme ve kişisel başarısızlık arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur, ancak duyarsızlaşma alt boyutu ile anlamlı bir fark bulunamamıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulardan bir diğeri ise; öğretmenlerin iş doyumunu ile duygusal tükenmelerinin alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir fark bulunmuştur. Ayrıca iş doyumunu ile duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

2.4. Tükenmişlik Sendromu ile Başa Çıkma Yolları

2.4.1. Çalışan Kişilerdeki Değişiklik ve Gelişmelerin Tanımlanması

Çalışma bağlamında, küreselleşme, en basit ifadeyle, dünyanın farklı bölgelerinde yaşayan insanlar, toplum ve devletler arasındaki etkileşim ve etkileşim düzeyindeki tedrici bir artış olarak tanımlanabilir. Çağdaş küreselleşme için bir destek unsuru olduğu görülse de, en önemli tetikleyici son yıllarda artan teknolojik gelişmede iletişim devrimi. Literatürde, "üçüncü sanayi devrimi" olarak da bilinen bu devrimci özellik, veri iletiminde mikroişlemcilerin (veri teknolojisi işlemcileri) ve uydu teknolojilerinin kullanımının yanı sıra, depolama ve depolamada kullanılan dijital medyadan yararlanmaktadır. Bu devrimde teknoloji, iletişim araçlarının üretim ve kullanım maliyetleri açısından teknolojiadaki radikal düşüşe göre sıralanabilir (Bayar, 2015). Bu devrimci süreçte sahip olduğumuz en önemli fırsatlardan biri, küreselleşme olgusunun gittikçe güçlenmesidir. Günümüzde gelişen teknoloji ile zaman ve mekan yeniden tanımlandı. İnsanın alanının fiziksel sınırını algılama biçimi ileri teknoloji ile değiştirildi. Ekonomik, sembolik ekonomi ya da bilgiyi üretmeye dayanan entelektüel sermaye gibi kavramlar tamamen ortaya çıkmıştır (Bayar, 2015).

Başka bir deyişle, yeni yatırım araçlarının oluşturulması, etkinliğini arttıran ve yaygınlaştıran iletişim ve bilgi işlem teknolojilerinin hızla gelişmesi, küreselleşmenin ötesine geçen rekabet kavramının ortaya çıkması ve uluslararası sermaye hareketlerinin serbest bırakılması küreselleşme kavramını ortaya koymaktadır.

Buna ek olarak, menfaat sahipleri, ülkemizdeki stratejik planların ve performans programlarının hazırlanmasına, bilgi yönetiminde bir konseyin uygulanmasına veya ilgili tarafların düzenlemelerin hazırlanmasına vb. istişarelere danışmalıdır. Anlama ve uygulamalar ön plandır. Bu nedenle günümüzdeki dünya değişiklikleri ve dünyadaki gelişmeler için uyguladığımız temel referans noktalarından biri olan bir konsept ortaya çıkıyor. Bu gelişmelerin tek bir bakış açısına göre, tek bir bakış açısından, gerçekte küreselleşme kavramı, başkentin uluslararasılaşmasının hızlanması ve genişleme, bugünkü duruma uymayan bir seviyeye ulaştı. (Çelik, 2012). Bu nedenle, küreselleşme ve teknoloji kavramlarını bir bütün olarak düşünebilir ve yorumlayabiliriz. Nitekim, teknolojiadaki küreselleşme süreci boyunca topluma önemli bir katkıda bulunurken, sosyal, ekonomik, kültürel ve siyasal değişim de değişim kavramında da büyük önem taşır. Bunun birçok nedeni arasında, başta teknolojik gelişmelere, ulaşımda ve yenilikçiliğe dayalı yenilikler ön plandadır.

Küreselleşmeyle birlikte gelişen teknolojik gelişmeler aynı anda ortaya çıkmasa da, belli bir tesadüfi değil. Bütün bunları dikkate alan teknolojik gelişmeler, küreselleşmeyi hızlandıran en önemli unsurdur. Aynı zamanda küreselleşmenin gelişmesinde bilgi alış verişini ve maliyet düşürmeyi kolaylaştırarak teknolojik gelişmeleri hızlandırır. Bu nedenle, küreselleşmenin ve teknolojik gelişmelerin birbirini besleyen süreçler olduğu söylenebilir (Ergin, 1992).

2.4.2. Çalışan Kişilere Rol ve Görevlerinin Yeniden Hatırlatılması

İş doyumu, çalışanların memnuniyetini veya işlerinden duydukları memnuniyetsizliği tanımlayan bir kavramdır. Bireyin işinin ve işyerinin genel duygu ve kalıpları hakkında fikir verebilecek önemli değişkenlerden biri olan iş tatmini, bireyin işyerine yönelik beklentisini ve işine karşı tutumunu ifade eder (Ertürk ve Keçecioglu, 2012). İş doyumu, çalışanın algılarına karşı geliştirdiği tepkilerden ve normlar, değerler ve beklentiler sistemi ile değerlendirilen çalışma koşullarından oluşur (Çekmecelioglu, 2006).

Yapılan araştırmalarda, iş doyumu, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi gibi demografik özellikler yanında iş içeriği, ücretler, ödüller, terfi fırsatları, iş güvenliği, çalışma koşulları, meslektaşlar, yönetim tarzı gibi örgütsel ve çevresel faktörler tarafından değerlendirilmektedir. Sosyal haklar, birçok faktörden etkilendiğini belirtti (Maraşlı, 2005).

İş doyumu yüksek; Yüksek üretkenlik, azalan iş gücü döngüsü ve devamsızlık gibi ve işe olan bağlılığın artması (Çetinkanat, 2000). Bu noktada verimlilik kavramı genel olarak üretilen ürünlerin büyüklüğü ve hizmetin büyüklüğü dikkate alınarak değerlendirilir ki bu da önemli bir konudur. Bununla birlikte, bunlar, mal veya hizmet üreten gerçek çalışanlardır. Bunun nedeni, bir insan olmaktan doğan haklar ve psikoloji genellikle çalışma psikolojisinin değerlendirilmesini gerektirir. Bu bağlamda, örgütsel sadakati sağlamak için yapılan genel faaliyetler, yalnızca üretkenliğin artmasına değil, aynı zamanda çalışanların hayatlarının ve sağlığının önemli bir bölümünü de içermelidir. Hayatlarının büyük bir bölümünü çalışma ortamında, yani

görevlendirildikleri kurumlarda geçiren kişilerin kişilik, değer, inanç ve yargıları, hesap ekleyen bir yaklaşımla ele alınmalıdır. Bu şekilde elde edilecek pozitif psikoloji verimliliğinize en doğru çözüm olacaktır. Sadece çalışanların performansı için yapılan yatırımlar bir kenara bırakılmış ve çalışanlar için yapılan yatırım doğal olarak karşılanmalıdır. Bu, kuruluşun görevlerinden biridir.

Örgütlerde çalışan işçiler genelde beklentilerinin altında yatan davranışlarıyla karşılaşır ve aslında her çalışan belirli gereksinimleri ve beklentileri elde etmek için organizasyona katılır. Beklentilerini karşılayan çalışanların iş doyumuna ulaştığı görülürken, karşılamayanların stres ve depresif durumlarında bozulma vardır. Bunun nedeni, kuruluşların verimliliğinin beklenen hesapların altında olmasıdır. Depresif bir havaya yaklaşan bir çalışan için iş verimliliği ve iş motivasyonunda artış olması düşünülemez. Bu açıdan bakıldığında çalışanları şekillendirmede en önemli faktörlerden biri çalışanların beklentilerini tatmin etmek ve desteklemektir.

İş tatmini, yöneticiler için performans ve üretkenlik üzerindeki etkileri bakımından önemlidir. Davranışları doğrudan doğruya iş güvensizliği nedeniyledir; İşten ayrılma, devamsızlık, zayıf performans, zihinsel ve fiziksel sağlığın bozulması. Araştırmalarda, çalışanların yüksek iş doyumuna sahip olmalarının, bireylerin güvenini, moral, performans ve verimliliğini artıran hastalık, stres, gerginlik, endişe, şikayet, işe gitme ve iş ayrışımını azalttığı belirlenmiştir (Akşit, 2010).

Çalışanlar fazla mesai yapmalı ve görevlerini başarıyla yerine getirebilmek için ek çabalar sarf etmelidirler ve eğer bu yapılırsa, örgütün kaçınılmaz bir durum olarak ücret artışlarını beklemesi kaçınılmaz olacaktır.

Aynı şekilde, daha fazla iş tecrübesi kazanma konusundaki taahhüdünü kanıtlayan bir çalışanın kendisini iyileştirmek isteyeceğini ve kuruluştan destek bekleyeceğini düşünüyoruz. Kariyer gelişim planlarının sağlanması ve teşvik olanakları organizasyon tarafından çalışanlar için bir umut kaynağıdır. Örgütsel taahhüt, iyi tanımlanmış, çerçeveli tanımlanmış ve açıkça kademeli olarak saptanmış kurumsal beklentiler ve kişisel beklentiler aslında uyumluysa, her iki taraf için olumlu olacaktır.

Çalışanların örgütsel amaçları, misyonları ve değerleri içselleştirmesi, bunları kendi değerleri ile tanımlayabilmesi ve onlara bağlanabilmesi için iş beklentileri ve kişisel beklentilerin birbirlerini tamamlaması gerekir (Görgülür, 2013).

2.4.3. Değişen Yönetim ve Örgüt Anlayışı Hakkında Bilgilendirme

Yönetişim, toplumun çıkarlarını adaletli bir şekilde yeniden ele almakta ve toplumsal aktörlerin kendilerini yeniden sorgulayarak düzenlemelerine imkân verecek biçimde tüm kısıtlamaları ve mevcut durumları ortaya çıkarmaktadır (Bozkurt vd., 1998). Toplumun ayrıştığı noktaları öne çıkarmaktan çok, dayanışma ve yardımlaşma içinde (Şaylan, 2000: 20), farklı işlevleri olan birimleri bir araya getirmek öngörülmektedir. Bu düşünce temel alınarak yönetişimin temel özellikleri şu şekilde belirtilmektedir:

1) Yönetim kavramında toplumsal ve siyasi öncelikler gelmektedir; ayrıca bunlara ek olarak katılımcılık, saydamlık ve hesap verebilirlik ilkelerinin birleşmesiyle korunarak bu üç temel ilke sayesinde iktisadi kalkınma adına sosyal ve siyasal önceliklerle aydınlatılmakta ve meydana gelmektedir. Yönetişim üzerine stratejik açıdan bakan uzmanlar, sosyal ve siyasal öncelikler sonucunda temel sorumluluk kavramlarının artık yeni süreçlerle başka kavramlara yer bıraktığını belirtmektedirler. Bu süreçler dâhilinde etkili olan öncelikler incelendiğinde tüketicilerin tercihleri ve sorumlulukları teorisi olmuştur. Sorumluluk teorisine bakıldığı zaman yönetişim kavramının zayıf bir noktası olarak değerlendirilmiş, bunun neticesinde kavram hakkında yeni arayışlar başlatılmıştır. Bu sebeple yönetişim kavramının temelindeki kamu hizmetleri üzerine kalite ve politik arayışlar yerine piyasadaki tüketici talepleri değerlendirilmiştir. Tüketiciler bu sayede piyasa hakkında anlık bilgileri elde etmiş ve başka araçlara başvurmaya gerek kalmadan kamu hizmetlerinden yararlanıp hizmet talebini etkileyebilme fırsatını bulmuşlardır (Peters-Pierre, 1998:225).

2) Kamuya seçilen yetkililerin yetkilileri; Ve yönetişim için işlevlerinin mevcut durumdan daha az olduğu gösterildi. Tartışmalar bu açıdan incelendiğinde, ilişkilerin

geliştirilmesi ve kamusal ve özel kaynakların bir araya getirilmesi önemlidir. Seçilenlerin temel amacı önceliklerini belirlemek (Peters-Pierre, 1998: 223) ve klasikleşmiş olanların değişim karşısındaki rolünü korumaktır.

3) Katılım, sorumluluk, verimlilik ve etkililik, 1970'lerin sonlarından itibaren kamu yönetimi literatüründe en yaygın ilkeler olmuştur. Bu ilkeler birbiriyle çelişmez, ancak birbirlerini tamamlar. Bu öncelikler arasında şeffaf bir politikanın uygulanmasını belirlemek ve uygulamaların sonuçlarını beyan etmek ve ilgili prosedürleri beslemek hedef olarak görülmektedir. Gerçek bir demokratik anlayışı ve uygulamaları geri yüklemek için, bireysel-devlet ilişkilerini karşılıklı etkileşimin mümkün olduğu yeni bir boyuta taşımak gerekir (Eryılmaz, 2013). Yetkililerin günümüzde sivil toplum örgütleri tarafından daha aktif hale gelebilmesi için kalkınma politikasına müdahale etmek ve aktif olarak siyaseti kontrol etmek gerekiyor. Sivil toplumun devletle olan ilişkilerinde kamu görevlileri ile yüz yüze gelen kamu sektörünün çalışma şekli bu karşılaşmanın doğasını belirler. Genellikle ülkelerde, kamu sektörünün verimli çalışması, merkezileşme varlığıyla mümkün hale gelir. Kamunun etkin işleyişi, kamu hizmetlerinin etkin bir şekilde uygulanmaması ve merkezi hükümetin sıkı kararlarla uygulanması gibi yapısal sorunlarla sınırlandırılmıştır. Bu durumda girişimcilik ve sivil toplumun katılımı kaçınılmaz bir gerekliliktir (Eryılmaz, 2013).

2.5. Bağlanma Stilleri

John Bowlby'nin (1982) çalışmasına dayanan bağlanma teorisi, tüm bireylerin hayatta kalma umutlarını arttırmak için ihtiyaç veya sıkıntı yaşadığı zaman başkalarına yakın olma arzusuyla doğduğuna dayanmaktadır. Yakınlık kazanma çabalarında başarılı olduğu ölçüde, bireyler bir güvenlik hissi geliştirmektedir. Bu güvenlik duygusu (veya eksikliği) daha sonra bireyin ömrü boyunca nispeten sabit kaldığı kendi bağlanma stiline temelini oluşturmaktadır. Bowlby bağlanma teorisine ilk bakışta, sosyal olarak bozulmuş ve suçlu olan erkek çocukların, ev hayatlarının erken dönemlerinde birtakım aksaklık yaşamış olmalarından ötürü esinlenmiştir (Bowlby, 1944).

Bowlby, bu bulguları açıklamak için psikodinamik teori, karşılaştırmalı psikoloji, bilişsel gelişim psikolojisi ve kontrol sistemlerinin prensiplerinden araştırma entegre etmiştir (Shaver ve Fraley, 2008).

Özellikle Bowlby dikkatini bakıcılardan ayrılan genç bebeklerde gözlemleyerek bağlanma davranışlarına (ör. Ağlama, tutma ve çılgınca arama) odaklanmıştır. Bowlby, bebeklerin büyük oranda kendi kendilerini besleyemeyecek veya koruyamayacakları için hayatta kalma şansları ile daha yaşlı, akıllı ve yetenekli yetişkinlerle yakınlık kurma yeteneklerine bağlı olduğunu öne sürmüştür (Bowlby, 1982).

Sonuç olarak bebekler bu davranışlara, çocuğa destek, koruma ve sevgi sağlama yeteneği olan bir kişinin ilgisini çekmek için gösterirler. Bowlby, zamanla, evrim sürecinde, bağlanma şekillerine yakın olana çekilme ve yakınlığı sürdürme konusunda daha başarılı olan bireylerin seçileceğini savunmuştur. Zamanla, insanlar (ve diğer türler) bir bebeğin ana bakıcıdan ayrılması durumunda tetiklenen bir "bağlanma davranış sistemi" geliştirmişlerdir. Bu sisteme göre, bir bebek bakıcılarına yakınsa, sevgi ve güven yaşayacak ve daha girişken olma davranışına girme eğilimi gösterecektir. Bununla birlikte, bebek birincil bağlanma şekillerinden ayrılırsa, diğer bağlanma şekillerini görsel olarak izleyerek sesli yanıt verme, tutunma ve ek vizyonlarını aktif olarak aramaya kadar olan bağlanma davranışlarını gösterecektir.

Bu davranışlar ya arzulanan yakınlık ve dikkat seviyesine ulaşılan ya da çocuğun bitkinleşmesine kadar devam eder. Yakınlığı yeniden tesis etmede başarısız olan bebekler ise, bir çocuğun bakıcı ile olan ilişkilerinden beklentilerini şekillendirdiği ve kendi öz-değer kavramlarını etkilediği düşünülmektedir. Bowlby'nin modeli, bağlanma sisteminin çalıştığı temel süreçleri tanımlarken, daha sonra araştırmacılar başarılı ve başarısız ekleme çabalarının geçmişine yanıt olarak ortaya çıkan temel bağlanma kalıplarındaki ilişkiyi kurmamışlardır. Günümüzde araştırmada kullanılan birincil bağlanma stilleri, "Garip Durum" adlı bir teknik kullanılarak değerlendirilen, genç bebekleri kullanarak Mary Ainsworth (Ainsworth, Behar, Waters ve Wall, 1978) tarafından yapılan araştırmalara dayanmaktadır. Bu prosedür, bebeklerin ebeveynlerinden ayrılmasıyla ilgilidir. Bebeklerin verdikleri yanıt kısa bir sürede tepkilerini gözlemlenmeleriyle oluşmaktadır. Çoğu çocuk, Bowlby'nin bağlanma teorisine karşılık gelen bir şekilde davranmıştır. Ebeveynleri ayrıldıklarında, bağlanma davranışları göstermişler ve / veya rahatsız olmuşlardır, ancak ebeveynleri geri döndüklerinde rahatlık yaşamışlardır. Halbuki bu bebeklere, bağlanma yönünde

"güvenli" oldukları söylenmiştir. Diğer bebeklere ise açıklamada bulunulmamış (yaklaşık% 20si) ve ayrılma sonrasında sevgi arayan davranışlar sergilemelerine karşın, aileleri geri döndüğünde kolaylıkla yatıştırılmamışlardır.

Araştırmacılar Mary Ainsworth'un çalışması hakkında, bu yanıtların hala bağlanmaya yakın olma arzusu olan bebeklerde görüldüğünü düşündürmektedir, aynı zamanda ilk etapta yalnız bırakıldıkları için ebeveynlerini cezalandırma arzusu olarak geri döndüğünü yorumlamışlardır. Bu tarz stilde yanıt veren bebekler "endişeli" olarak etiketlenmiştir. Bebek grubundaki yaklaşık %20'lik kesim ailelerinden ayrıldığında çok sıkıntı çekmiştir. Bu davranış biçimini sergileyen bebekler, bağlanma yönünde "kaçınan" olarak etiketlenmiştir. Bu stil "güvensiz" bağlanma stilleri olarak kabul edilmiştir.

Ainsworth araştırması yalnızca bağlanma stillerinin ilk temel taksonomisini sağlamakla kalmamış, aynı zamanda garip durumda tanık oldukları bağlanma yanıtlarındaki bireysel farklılıkların ebeveyn-çocuk ilişkisinde önceki geçmişlerle ilişkili olduğunu göstermiştir. Güvenli bebeklerin tipik olarak ihtiyaçlarına cevap verebilecek ebeveynleri bulunurken, güvensiz bebeklerin çoğu zaman ebeveynleri olmasına karşın bu ebeveynler, ihtiyaçlara duyarsız veya çocukların ilgisini çekme davranışlarına karşı tepkileri tutarsız olarak yorumlanmıştır. İlginçtir ki, ilave araştırmalar, babalara ve annelere yönelik bağlanma stilleri arasında olmasına rağmen, ilişki özgüllüğünün büyük bir derecesi olduğunu ortaya koymaktadır (Fox, Kimmerly, ve Schafer, 1991).

Sonuç olarak, bağlanma stillerinin bebeklerdeki kalıcı hafıza farkındalıklarına daha fazla yansıtacağı düşünülmektedir (Fraley ve Shaver, 2008). Bowlby, bebeklerin ebeveynleri ile yaşadıkları deneyimlerin, bireyin yaşamı boyunca kişilerarası deneyimlerini etkilemeye devam edecek senaryo veya çalışma modellerine karşılık geleceğini önermektedir. Erişkin bağlanma stilleri üzerine yapılan son araştırmalar bu inancı büyük ölçüde desteklemiştir (Fraley ve Brumbaugh, 2004; Fraley ve Shaver, 2008). Yetişkin bağlılığı üzerine yapılan araştırmalar, bağımlı davranış sistemi için alternatif bir bağlam olarak romantik ilişkilere ağırlık vermiştir. Bu ilişkilere, bebek-

ebeveyn ve romantik ortak ilişkileri arasında işlevsel benzerlikler görülmektedir (Shaver, Hazan ve Bradshaw, 1988) . Örneğin, her iki durumda da, bireylerin bağlanma şekilleri ne zaman rahat olduklarını hissettiklerinde veya ayrı olduklarında güvende hissetmediklerinde gözlemlenmektedir. Bağlanma şekli bulunduğu anda, bireyler fiziksel olarak yakın temasta bulunur ve bağlanma şekillerine özel dikkat gösterirler. Önceki araştırmaların çoğunluğu romantik ilişkiler üzerinde yürütülürken, aynı bağlanma kalıplarına uyan ilişkiler gibi bağlanma komut dosyalarını harekete geçiren diğer ilişkilerde bulunacağı düşünülmektedir (Kahn ve Kram, 1994; Keller, 2003; Troth ve Miller, 2000).

2.5.1. Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri

Yetişkin Ortak Röportajı ile (Main, Kaplan, ve Cassidy, 1985) öncelikle bir kişinin ailesiyle bağlantılı olma yönelimine odaklanılmaktadır. Bireyler, diğer akrabalarıyla olan irtibat miktarları, kaybın (yani ölüm) ya da ayrılma deneyimine, bağlanma şekilleri ile ilişkinin kalitesine, reddedilen duygulara, bağlanma şekillerinin motivasyonları ile ilgili inançlara ve alternatif ek figürlerin varlığına ilişkin olarak sorgulanmaktadır. Yetişkin bağlanmanın erken dönemdeki raporlamalarına göre, Ainsworth'un taksonomisine dayanan sonuçlar gözlemlenmiş ve bireylere bağlanma örüntüsünün tanımlarını vererek bunları kendilerini en iyi tanımlayan açıklamalarla kendilerine göre uyarlamaları istenilmiştir (Hazan ve Shaver, 1987).

Bu aracı kullanan araştırma, popülasyonda bağlanma stillerinin dağılımı bakımından bebekler üzerinde kullanılan garip durum tekniğine çarpıcı şekilde benzer sonuçların oluştuğu gözlemlenmiştir. Bireylerin yaklaşık % 60'ı kendilerini güvensiz bağlanma türlerine uyarlamış, ankete katılanların % 20'si ise kendilerini güvence altına almış bir ilişki içerisinde olarak tanımlamışlardır. Daha sonraki bağlanma önlemleri (Brennan, Clark, ve Shaver, 1998; Fraley, Waller ve Brennan, 2000), çok sayıda iliştiirme ifadesine yanıt veren bireylerle boyutsal olarak temellendirilmiştir (“örneğin, ilişkilerim hakkında çok endişeleniyorum” yanıtı aranmış). Eklemenin boyutsal modelleri genellikle iki temel boyut içerisinde; ilişkide kaygı ve kaçınmaboyutlarında

incelenmiştir. Bağlanmayla ilgili kaygısı yüksek bireyler, eşlerinin kendileri için uygun olup olmadıkları konusunda kendilerine karşı güvensiz olduklarını göstermişlerdir. Bağımlılıkla ilgili kaçınma raporunda yüksek seviyede olanlar ise, duygusal açıdan başkaları tarafından ve başkalarının desteğine dayanmaktan daha az eğilimli olmaktan hoşlanmadıklarını göstermişlerdir.

Bu durumun aksine güvenli bireyler, bu bireylerin her ikisinde de düşük olan ve yalnızca başkalarının beklentileri açısından daha güvenli olmakla kalmayıp aynı zamanda başkalarıyla samimi olmayı ve ihtiyaç duyulduğunda destek sağlamayı isteyen kişiler olarak açıklanmıştır. Bu tekniklerden her biri, bir kişinin bağlanma stilini değerlendirmek için kullanılabilirken, hedeflerdeki farklılıklar, yöntemler (Shaver, Belsky ve Brennan, 2000) önemli ölçüde farklılık gösterebilmektedir (Roisman ve ark., 2007). Boyutlu modellerden türetilenlerin doğruluğuna dair bir fikir birliği olmasına rağmen, pek çok araştırmacı yazım biçiminde bağlanma stillerini tarif ederken tipolojik yaklaşımı kullanmaya devam etmektedir (Fraley ve Waller, 1998).

Bağlanma Stilleri ve Çağdaş Kişilik Teorisi Bağlanma teorisi temel araştırmacılar arasında oldukça etkili olmasına rağmen, bağlanma teorisi, uygulanan işyeri ortamlarındaki bireysel farklılıkların rolünü araştıran araştırmacılar tarafından büyük oranda göz ardı edilmiştir. Bir çalışmada, Örgütsel Davranış ve İnsan Kaynakları Yönetimi üzerine gayriresmi bir araştırma yapılmış ve her birinde kişiliği ele alan bölümler bulunmasına karşın, bağlanma kuramından hiç söz etmediği keşfedilmiştir. Bunun yerine, fenotipik kişilik özelliklerinin Beş Faktör Modeli'nde (Goldberg, 1993; McCrae ve Costa, 1997), bir vurgu yapılmıştır. Özellikle iş yerindeki bireysel farklılıkların rolünü incelemeyi amaçlayan akademik kitaplar (Barrick ve Ryan, 2013; Hogan, 1996) liderlik gibi oldukça ilgili konularda (örn. Bass, 1990) başa çıkmakta başarısız oldukları için Bowlby'nin bağlanma kuramından bahsetmek yerine sadece söz etmişlerdir. Tanıtım metinlerinde olduğu gibi, akademik kitaplar genellikle tartışmalarını Beş Faktör Modeli (BFM) terimleriyle sınırlamışlardır. BFM, araştırmacıların bireysel farklılıklar hakkında konuşmak için ortak bir dil edinmesini sağlamıştır (John ve Srivastava, 1999).

BFM teorisi, Walter Mischel'in (1968) yaptığı iddialardan kaynaklanan kişilik araştırması alanındaki varoluşçu krizle ortaya çıkmıştır. Dışa dönüklük, öz disiplin,

uyumluluk, nevroitiklik ve gelişimsel açıklık beş faktör kişilik envanteri (BFQE) olarak tanımlanmaktadır. Bu hipotez doğrudur, kişilik psikoloji için bir dönüm noktası gibi görünüyor. Ancak bu hipotez, bu hipotezi literatürde pek çok araçla etkili bir bütünleşme olarak görüyor; aynı şeyi bir düzine farklı isimler altında ölçen kişilik sınıflamaları fazlalığı olsa da. Kişilik özellikleriyle ilişkilidir ve bölümler yerine rastgele kişilik değişkenleri seçimi üretme olasılığını kaybetmeye neden olur. Bu hipotezde, farklı geleneklerden psikologlar için ortak bir dil verilmektedir. Kişilik kuramcılarının açıklamasına göre, temel bir vaka çalışmasının organizasyonu için doğal bir çerçeve ve eğitim örgütsel / endüstriyel olmalıdır. Bu konuda bireylerin ve klinik psikologların kapsamlı bir değerlendirmesi için bir rehber faydalıdır. Bu hipotezin savunucularında bile (beş faktör arasında bile olsa), faktörlerin en iyi yorumu hakkında anlaşmazlıklar vardır. Kesin olarak faktörleri tanımlamada önemli farklılıklar vardır ve kişiliklerin diğer temel boyutlarını açıklamak mümkündür. Bununla birlikte, bu beş boyutun bazı tanımları bireysel farklılıkların yeterince açıklanmamasına neden olmakta ve bu durum tüm kişilik araştırmacılarının tercih sistemlerini bu çerçevede karşılaştırmasıyla daha da kötüleşmektedir (Norman, 1963).

Aslında bu yaklaşım, insanların başkalarını tanımlamak için kullandığı kelimelerin analizine dayanmaktadır ve insanların tutarlı bir şekilde davrandıklarını ve zaman içindeki sürekliliğini koruyacak bir şekilde davrandıklarını göstermektedir (McCrae, Jang, Livesley, Riemann ve Angleitner, 2001, Shiner, 2005).

Modern BKFE'nin tanımlanmasına yol açan ikinci gelenek anketlerini hazırlayan ve Dışa Dönüklük (E) ve Nevrotiklik (N) kavramını tanımlayan HJ Eysenck'in yaptığı analizini (1968'de Wiggins, Big Two olarak adlandırdı) yaptı. Sonraki düzenlemelerden sonra Goldberg 1981'de tasarımını "Big Five" olarak değiştirdi. Costa ve McCrae (1980), Deneyime Açıklık (O) olarak adlandırılan bir boyut ekledi ve ardından Uyumluluk (A) (1985) ve Öz disiplin (Bilinçlilik (C)) ölçmek için ölçekler oluşturdu. Bu terminolojilerin bir kısmı yayınlananlara göre kabul edildi Yayınlar (Funder ve Colvin, 1988; Tellegen ve Waller, editörler, Wiggins and Pincus, 1989, örneğin, Borkenau ve Ostendorf, 1990 Zuckerman, Bernieri, Koestner ve Rosenthal, 1989) Norman numaralandırma şemasına göre, bunlar Sırasıyla Roma sayılarına dayanan, ancak Sinirbilim-IV'e karşılık gelmektedir.

Başlangıçta, H. J. Eysenck tarafından yaygın olarak kullanılan baş harflerin daha kolay yorumlanması ve teorik olarak daha az olduğu görülüyor. Nörotik psikiyatrik bozukluk olumsuz etkilenme ile ilişkilidir (Watson ve Clark, 1984) veya sinirlilik. Bununla birlikte, bu durumu ilk harfle kodlandığında etkileyecek bir yapılanma olmamıştır. Beş faktör teorisinin iddialarındaki bu faktörler, hemen hemen tüm kişilik araçlarında, tek başına veya kombinasyon halinde bulunabilir ve bir takım yazarlar (örneğin, beş standart kişilik baskısı veya muhtemel faktör atamaları) derlenmiştir (Aron, A., Aron, E. N., & Danny, S., 1992). Bu tablolar, araştırmacılara ve meta-analistlere, beş faktörün kişilik ve prevalansını değil, aynı zamanda kişiliği tanımlamadan önce kılavuz olarak son derece yararlı olabilir.

Öz disiplin: İtaat, düzenlilik ve başarı yönelimi gibi nitelikleri içeren bir kişilik boyutunu ifade eder. (Costa ve McCrae, 1995).

Uyumluluk: Son derece uyumlu bireyler, güvenilir, yumuşak başlı, açık sözlü, fedakar, mütevazî olarak tanımlanır (Bono, Boles, Hakim ve Lauver, 2002). Aksine, uyumluluk seviyesinin düşük olanları düşmanca, yarış sever, güvenilmez, inatçı, kaba ve şüpheli kişilik özellikleri ile ilişkilidir (Graziano, Jensen-Campbell ve Hair, 1996).

Nörotizm: Duygusal refahı olan insanlar kendine güvenen, emin, sakin özelliklere sahiptir. Aksine, duygusal dengenin düşük olduğu kişiler endişeli, güvensiz, içe dönük ve sinirsel özelliklere sahiptir (McCrae ve Costa, 1997).

Açıklık: Üst düzey açıklıklı, yaratıcı, maceracı, orijinal, meraklı, kendi düşüncelerine ve duygularına yönelik bireyler; Düşük seviyedeki kişiler kapalı, muhafazakar olarak kabul edilir (Bono ve diğerleri, 2002).

2.5.2. Bağlanma Sistemi ve Zihinsel Modeller

Yetişkinlere bağlı çalışmayı araştıran çoğu araştırmacı, diğerlerin modellerine göre stilleri açıkça tanımlayan rafine bir şemaya güvenmektedirler (bkz. Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu düzen, olumlu veya olumsuz bir benlik modelini diğerlerinin olumlu veya olumsuz bir modeliyle birleştirerek ortaya çıkan dört bağlanma stilini göstermektedir. Araştırma, dört bağlanma stillinin her birine uyan insanlar hakkında aşağıdaki genellemeleri önermektedir (bkz. Bartholomew ve Horowitz, 1991). Benliğin

ve başkalarının olumlu modellerini benimseyenler, güvenli prototipe uymakta ve yakınlık ve samimiyetle kendilerini rahat hissetmektedirler. Hem kendileri hem de başkaları için olumsuz modelleri bulunan insanlar, korkulu kaçınan prototipe uymakta ve yakınlık korkusunu yani yakın olmama isteğini dışsal anlamda yansıtmaktadırlar. Benliğin olumsuz bir modelini tutan ve başkalarının olumlu bir modeli olan insanlar, meşgul prototipe uymaktalar ve yüksek seviyede yakınlık duyma ve terk edilme korkuları ile karakterize olmaktadır. Son olarak, benliğin pozitif bir modelini raporlayan ancak başkalarına yönelik olumsuz bir model sunan kişiler, işe yarayan kaçınma prototipine uymakta ve yakınlık ve kendine aşırı bağımlılıktan rahatsızlık duymaktadırlar. Dört bağlanma stiline, her bir çalışan model boyutuna uyması için, bireylerin daha büyük veya daha düşük bir dereceye sığabilecekleri prototipler olduğu düşünülmektedir(Griffin ve Bartholomew, 1994).

Genel olarak, öz-rapor çalışmalarından elde edilen kanıtlar, Bartholomew ve Horowitz'in (1991) farklı bağlanma stillerinin benlik için olumlu veya olumsuz saygınlıkla ilişkili olduğu yönündeki öngörülerıyla tutarlıdır. Üç stilde model kullanan araştırmalar, genellikle güvenli kişilerin endişeli ve kararsız kişilere göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu göstermişlerdir (Collins ve Read, 1990; Feeney ve Noller, 1990; Hazan ve Shaver, 1987). Kaçınan bireyler diğer bireylerden daha düşük benlik saygısı göstermektedirler (Feeney ve Noller, 1990; Hazan ve Shaver, 1987), ancak diğer zamanlarda güvenli bireylerden farklı davranmamaktadırlar (Collins ve Read, 1990).

Dört bağlanma stili modelini kullanan çalışmalar bu bulguları açıklığa kavuşturmuştur. Bu çalışmalarda güvence altında olup da kaçınan bireyler, meşgul veya korkulu kaçınmayan bireylerden daha fazla benlik saygısına sahiptirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Brennan ve Morris, 1997; Bylsma, Cozzarelli, ve Sumer, 1997; Griffin ve Bartholomew, 1994; Pietromonaco ve Feldman Barrett, 1997). Bununla birlikte, benlik saygısı, Bartholomew ve Horowitz modeline göre verilen tanımla daha az belirgindir (Pietromonaco ve Feldman Barrett, 1997). Kendine özgü

değerlendirmeler, belirli günlük etkileşimlerden hemen sonra yapıldığında, meşgul olan bireyler, kendine güvenen bireylere göre daha düşük benlik saygısı bildirmiştiler ve böylelikle kendi kendini değerlendirme ve yargılama çalışmalarında bulunanlara benzer bir model ortaya koymuşlardır.

Ampirik kanıtlar, aynı zamanda güvenli insanların diğer insanlar hakkında olumlu görüşleri olduğu yönündeki hipotezi desteklemektedir; ancak önsezili insanların başkalarına karşı olumlu görüşleri bulunduğu dair kanıtlar varken kaçınan insanların (korku duyan kişiler) başkalarına karşı olumsuz görüşleri bulunduğuna dair kanıtlar tutarsızdır. En sık belirtilen çalışma olan, Bartholomew ve Horowitz, 1991, sosyalliği; başkalarının görüşlerinin bir göstergesi olarak kullanmıştır. Güvenli ve meşgul olan bireylerin, korkulu ve küçümsenen-kaçınan bireylerden, diğer bireylere karşı daha çok olumlu tutumla baktıkları gösterilmiştir. Benzer şekilde, katılımcıların kendilerine özgü kararları ile açıkça karşılaştırmalar yaptıkları bir çalışmada, meslek sahibi bireylerin başkalarının kendilerini gördüklerinden daha olumlu görmeleri olasılığının daha yüksek olduğu belirtilmiş, kaçınan bireylerden daha fazla inanma olasılıklarının olduğu açıklanmıştır. (Mikulincer, 1995).

3. GEREÇ VE YÖNTEMLER

Bu araştırma Kasım 2016 ile Ocak 2017 tarihleri arasında, Üsküdar Üniversitesi öğrencilerine sunularak gönüllü katılım formu, anket çalışması ve arkasından katılım bilgilendirme formu ile yapılmıştır. Katılımcılar, ankete başlamadan önce araştırmanın amaç ve kapsamına dair bilgilendirilmiştir.

Araştırma kapsamında Sosyodemografik bilgi formu, Maslach Tükenmişlik Envanteri, İlişki Ölçekleri Anketi değerlerinin ortalamaları ve standart sapmaları

incelenmiştir. Ayrıca bu parametrelerin aralarında anlamlı korelasyon gösterip göstermedikleri incelenmiştir.

3.1. Kullanılan Gereçler

Çalışmada; Sosyodemografik bilgi formu, Maslach Tükenmişlik Envanteri, İlişki Ölçekleri Anketi kullanılmıştır.

3.1.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyodemografik veri formunun kullanım amacı uygulanan anketlere katkı sağlayan bireyler hakkında detaylı bilgi edinmektir. Anket ve belirli formları pekiştirmek, istenilen verileri tamamlamak üzere sorular oluşturulmuştur. Yaş, cinsiyet, eğitim ve gibi bilgilere bu şekilde ulaşılmaktadır.

3.1.2. Maslach Tükenmişlik Envanteri

Ölçek Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilmiş ve Çapri (2006) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Çapri tarafından yapılan güvenilirlik çalışmalarında iç tutarlılık 0.93 ve test tekrar test güvenilirliği 0.85 olarak tespit edilmiştir. (Ek 1)

3.1.3. İlişki Ölçekleri Anketi

Nebi Sümer tarafından geliştirilmiş olan anket 30 sorudan oluşmaktadır. İlişki Ölçekleri Anketi'ndeki 30 maddenin 17'si 4 bağlanma stilini ölçmek için kullanılmaktadır. Kalan maddeler Collins & Read'in (1990) 3 faktörünü -yakınlık, dayanma, kaygı- ölçmek için kullanılmaktadır. (Ek 2)

3.2. Kullanılan yöntem ve yöntemler

Araştırmada kullanılan formlar, toplam 100 kişiye uygulanmıştır. Verilerin toplanması, bireylerin Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Anabilim Dalı'na

araştırma hakkında öğrencilere bilgiler verilmesi, katılımcı rapor formundaki sorulara verilen cevapların kaydedilmesi ve bireylerin sonuçların kullanılmasına imzayla onay vermesi yolu ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya katılan tüm bireylere “çalışma öncesi, ” olmak üzere sosyodemografik bilgi formu uygulanmıştır.

3.3. Araştırmanın yeri ve zamanı

Araştırma Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Anabilim Dalı’nda Kasım 2016– Ocak 2017 tarihleri arasında öğrenciler ile gerçekleştirilmiştir.

3.4.Araştırmada örneklem

Bu çerçevede çalışma kapsamında korelasyon araştırması yapılmış ve Üsküdar Üniversitesi’nde öğrenim görmekte olan 100 öğrenci örneklem olarak seçilmiştir.

3.5.Bağımlı ve Bağımsız Değişken

Araştırmada kullanılan bağımsız değişken üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve bağımlı değişken tükenmişlik sendromu olarak belirlenmiştir.

3.6.Veri toplama yöntemi ve süresi

Veri toplama; Sosyodemografik bilgi formu, Maslach Tükenmişlik Envanteri, İlişki Ölçekleri Anketi öğrenciler tarafından doldurulmasıyla Kasım 2016 –Ocak 2017 tarihleri arasında gerçekleşmiştir. Öğrencilerden toplanan verilerin Statistical Package for Social Sciences (SPSS Version 21)’ya girilmesi, istatistiksel analizlerinin yapılması 3 ay içerisinde gerçekleştirildi.

Verilerin analizi ve değerlendirme teknikleri:

Araştırmaya katılan hastalarının MTE ve İÖA puanlarının istatistiksel analizi, zaman içinde meydana gelen değişimi prospektif olarak değerlendirilmiştir. Alınan puanlar arasındaki ilişkiler SPSS 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmada anlamlılık derecesi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

3.7.Etik açıklamalar

Çalışma Klinik Psikoloji Anabilim Dalı'nda gerçekleştirilmiştir. Üsküdar Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı'nın 18 Ekim 2016 tarihli, 12 karar no'lu B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.05.0.06/2016/177 sayılı kararı ile etik kurul açısından uygun bulunmuştur (EK 3).

4. BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik ve Tanımlayıcı İstatistik Bilgileri

Araştırmaya dahil edilen 100 bireyin yaş aralığı 18-35 olup bu gruptaki kişilerin yaş ortalaması 21,89, standart sapması 2,42'dür. Katılımcıların yaş aralığı Tablo 1.'de verilmiştir. Aşağıdaki Tablo 1a.'da ise araştırmada kullanılan test sonuçlarının kısaltma açıklaması verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmadaki katılımcıların yaş aralıkları, ortalaması ve standart sapma

		Ortalama ± Standart Sapma/n-%	
Cinsiyet	Kadın	90	90%
	Erkek	10	10%
Yaş Grupları	18-22	67	67%
	23-27	20	20%
	28-35	13	13%
Yaş Ortalaması		21,89 ± 2,42	
Eğitim	Lise	3	3%
	Ön-lisans	2	2%
	Lisans	95	95%
Evinizde kimlerle yaşıyorsunuz	Akrabalarla	1	1%
	Anne ve baba	72	72%
	Ev arkadaşları	6	6%
	Evli	3	3%
	Kardeşler	7	7%
	Yalnız	5	5%
Tek başınıza yaşayabilir misiniz?	Yurt	6	6%
	Evet	69	69%
Yaşadığınız yer neresi	Hayır	31	31%
	Köy	0	0
	Kasaba	0	0
Çocukluğunuzu geçirdiğiniz yer?	Şehir	100	100%
	İlçe	1	1%
	Şehir	93	93%
	Kasaba	4	4%
Aile tipiniz nasıl?	Köy	2	2%
	Boşanmış	3	3%
	Çekirdek	84	84%
Ailenin gelir durumu	Geniş	13	13%
	500 TL ve altı (düşük)	20	20%
	500-1000 TL (orta)	16	16%
	1000-1500 TL (yüksek)	50	50%
	2000 TL ve üzeri (en yüksek)	14	14%
Sosyoekonomik durumunuz?	Düşük	4	4%
	Orta	82	82%
	Yüksek	14	14%
Yapmakta olduğunuz	Evli	12	12%

bir işiniz var mı?	Hayır	88	88%
Kronik fiziksel bir hastalığınız var mı?	Evet	4	4%
	Hayır	96	96%
Kronik ruhsal bir hastalığınız var mı?	Evet	2	2%
	Hayır	98	98%

4.2. Maslach Tükenmişlik Envanteri ve İlişki Ölçekleri Anketi Güvenilirlik Analizi

4.2.1. Maslach Tükenmişlik Envanteri Değerleri

Aşağıdaki Tablo2.'de Maslach Tükenmişlik Envanteri sorularının ortalama değerleri ve standart sapmaları verilmiştir. Bu değerlerin cronbach analiz değerleri ve faktör analizi ise Tablo 3.'de verilmiştir. "MSO" Maslach envanterindeki soru anlamına gelmektedir, arkasındaki numaralandırma sıra sırasıyla sorulan numaraları göstermektedir.

Tablo 3'de SPSS 21.0 programı yardımıyla Cronbach alfa testine göre soruların güvenilirlik analizi hesaplanmış ve aynı program ile ölçeklerle ayrılmış anketlerin faktör hesaplamaları Kaiser-Meyer- Tablo 4'te Olkin ve Barlett testi. Faktör değerleri 0.5'den yüksek olmalıdır. 0.5'den düşük veya 0.5'e yakın olan değerler, yani ölçek boyunca düşük bir faktöre sahip değerler kalın harflerle yazılmıştır. Buna ek olarak, soru cevaplama yukarıdaki değerlendirmeye göre 1 ile 5 arasında yapılmış ve toplam puan ortalaması, standart sapma ve varyans hesaplanmıştır. Ölçek varyansı ve ortalama ölçekte yer almaktadır. Ayrı bir bölümde, tüm metinlerin ortalamaları da verilmektedir.

Tablo 2. Maslach Tükenmişlik Envanteri sorularının ortalama değerleri ve standart sapmaları

	Ortalama	Std. Sapma	N
MSo1	2,4600	,93657	100
MSo2	2,6700	,97499	100
MSo3	2,2200	,98041	100
MSo4	3,2500	1,00880	100
MSo5	1,2800	,58741	100
MSo6	2,1900	,86100	100
MSo7	3,4700	,91514	100
MSo8	2,2500	,96792	100
MSo9	3,5500	,89188	100
MSo10	1,6100	,88643	100
MSo11	1,7700	1,00358	100
MSo12	3,4900	,87033	100
MSo13	2,1000	1,08711	100
MSo14	2,4700	1,04886	100
MSo15	1,1600	,50692	100
MSo16	2,0800	,92856	100
MSo17	3,4500	,97830	100
MSo18	3,2800	,91099	100
MSo19	3,1900	,91778	100
MSo20	1,7100	,93523	100
MSo21	2,9000	1,01005	100
MSo22	1,8600	,98494	100

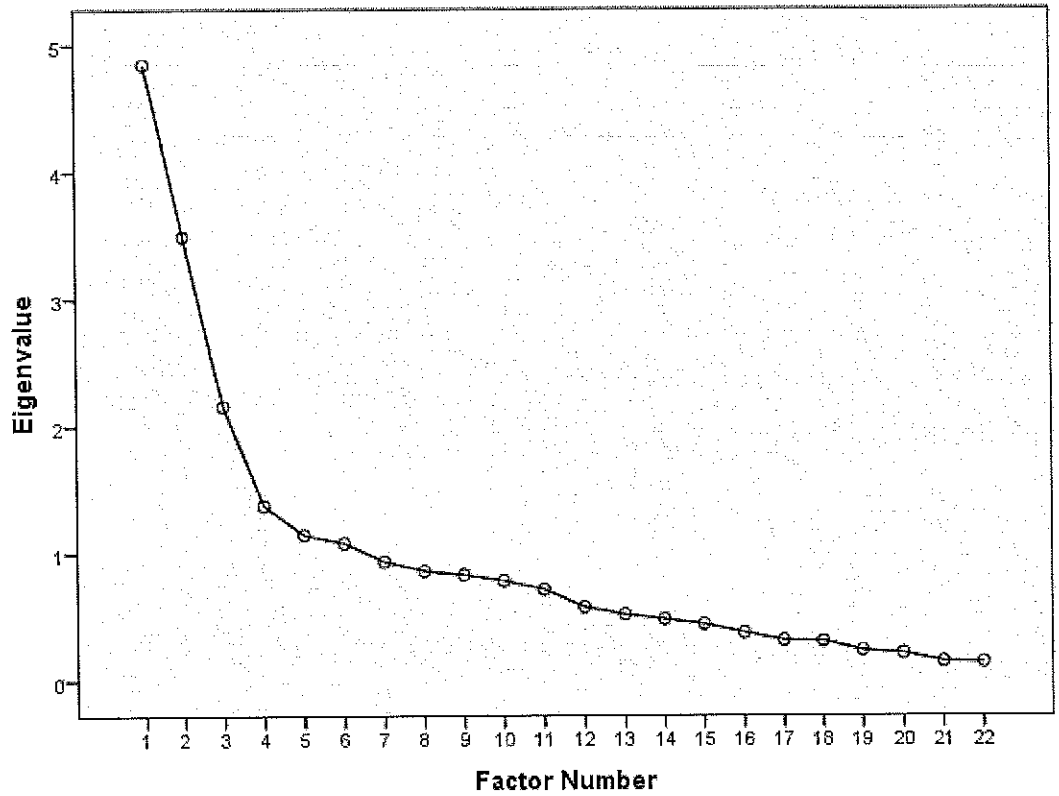
Tablo 3. Maslach Tükenmişlik Envanteri cronbach analiz değerleri ve KMO faktör analizi

Factor Matrix ^a						
	Factor					
	1	2	3	4	5	6
MSo1	,492	,250	-,449	,072	-,214	,217
MSo2	,482	,301	-,567	,113	-,027	-,015
MSo3	,572	,181	-,382	,023	-,017	-,288
MSo4	-,114	,530	-,079	,193	,198	-,071
MSo5	,451	-,150	,480	,203	,118	,049
MSo6	,556	,027	,034	-,249	,456	,286
MSo7	-,120	,790	-,163	-,124	,241	-,266
MSo8	,737	-,004	-,295	-,127	,047	,218
MSo9	-,306	,561	-,075	-,224	-,217	-,167
MSo10	,509	,268	,343	,013	-,110	-,128
MSo11	,598	,272	,409	,038	-,247	,083
MSo12	-,179	,507	,177	-,357	-,052	,023
MSo13	,645	,162	,191	-,195	-,071	,212
MSo14	,381	,325	,016	-,106	-,130	-,127
MSo15	,359	-,177	,374	,110	,220	-,333
MSo16	,639	,270	,185	-,106	,147	,052
MSo17	-,070	,655	,004	-,087	,214	,112
MSo18	-,498	,321	-,021	,219	,005	,213
MSo19	-,337	,483	,266	,188	-,012	,104
MSo20	,324	,003	-,268	,289	,133	-,036
MSo21	-,294	,411	,134	,273	,038	,049
MSo22	,303	,117	,097	,321	-,185	,035
Ekstraksiyon Methodu: Alpha Factoring.						
a. 6 faktör analiz edildi.						
Güvenilirlik Analizi						
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha değeri standardize edilmiş faktörler					N
,752	,742**					22
KMO and Bartlett's Test						
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.					,700	

Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	885,126
	Df	231
	Sig.	,000**

Şekil 1.'de ise alfa faktörüne göre değerlendirilen güvenilirlik analizinin Eigen değerini gösteren genel bir grafik gösterimi verilmiştir. Bu grafiğe göre 6 faktör değeri 1'in üzerindedir ve bu sebeple incelenmesi gereken faktörlerin bunlar olması gerektiğini göstermektedir. Cronbach alfa değerinin 0,7'den büyük olması anket sonuçlarının güvenilirliği faktörlere göre ayırımının doğruluğunun anlamlı olduğunu göstermektedir.

Şekil 1. Faktörlerin Eigen değerleri



Tablo 3'te verilen KMO değerine göre, KMO testi örneklem büyüklüğünün uygunluğuyla ilgilidir. Bu veriler için 0,700 faktör analizinin iyi bir şekilde kullanılabilirliğini göstermektedir. 0.5'den az ise, daha fazla veri toplanmamalıdır. Bartlett testi, orijinal korelasyon matrisi özdeşliği matrisiyle özdeş olan sıfır hipotezini test eder (tüm korelasyon katsayıları sıfır). Bu test, burada hesaplanan Tablo 3'te $p < 0.00$ anlamlıdır, aksi takdirde değişkenler arasında bir ilişki bulunmadığı anlamına gelir.

Tablo 4. Maslach Tükenmişlik Envanteri KMO faktör analizi

Soruların KMO faktörleri analizi		
	Başlangıç	Ayırım
MSo1	,677	,605
MSo2	,706	,659
MSo3	,562	,590
MSo4	,469	,382
MSo5	,532	,513
MSo6	,517	,663
MSo7	,656	,810
MSo8	,717	,696
MSo9	,600	,539
MSo10	,604	,477
MSo11	,652	,668
MSo12	,459	,451
MSo13	,551	,567
MSo14	,432	,296
MSo15	,392	,472
MSo16	,519	,552
MSo17	,591	,500
MSo18	,422	,445
MSo19	,492	,463
MSo20	,250	,280
MSo21	,394	,352
MSo22	,307	,254

Ekstraksiyon Metodu: Alpha Factoring.

4.2.2. İlişki Ölçekleri Anketi Değerleri

Aşağıdaki Tablo 5.'de İlişki Ölçekleri Anketi sorularının ortalama değerleri ve standart sapmaları verilmiştir. Bu değerlerin cronbach analiz değerleri ve faktör analizi ise Tablo 6.'da verilmiştir. İlişki ölçekleri anketindeki soru anlamına gelmektedir, arkasındaki numaralandırma sıra sırasıyla sorulan numaraları göstermektedir.

Tablo 6'da soruların güvenilirlik analizi Cronbach alfa testine göre SPSS 21.0 programı yardımıyla hesaplanmış olup aynı programla ölçeklere ayrılan anket sorularının Tablo 7.'de Kaiser-Meyer-Olkin ve Barlett testine göre faktör hesaplanmaları yapılmıştır. Faktör değerlerinin 0,5'den yüksek olması gerekmektedir. 0,5'den düşük olan değerler veya 0,5'e yakın olan değerler yani ölçeğin genelinde düşük faktöre sahip olan değerler koyu renkle yazılmıştır. Ayrıca soru cevaplandırılması yukarıda belirtilen değerlendirmeye göre yapılmış 1 ile 7 arası puanlandırılmış ve puanların toplamının ortalaması, standart sapması ve varyansı hesapları yapılmıştır. Ölçek varyansı ve ortalaması ölçeğin içinde bulunan tüm soruları barındırmaktadır. Aynı bir kısımda tüm öğelerin ortalamaları da ayrıca verilmiştir.

Tablo 5. İlişki Ölçekleri Anketi sorularının ortalama değerleri ve standart sapmaları

	Ortalama	Std. Sapma	N
İSo1	4,3900	1,63234	100
İSo2	5,9500	1,44512	100
İSo3	4,2400	1,78161	100
İSo4	4,0700	1,64688	100
İSo5	4,0500	1,82228	100
İSo6	3,5000	1,65450	100
İSo7	3,3400	1,53886	100
İSo8	3,4000	1,49747	100
İSo9	4,1600	1,86796	100
İSo10	3,4100	1,55761	100
İSo11	4,4400	1,83853	100
İSo12	6,0400	1,39928	100
İSo13	3,9500	1,73132	100
İSo14	3,0700	1,59706	100

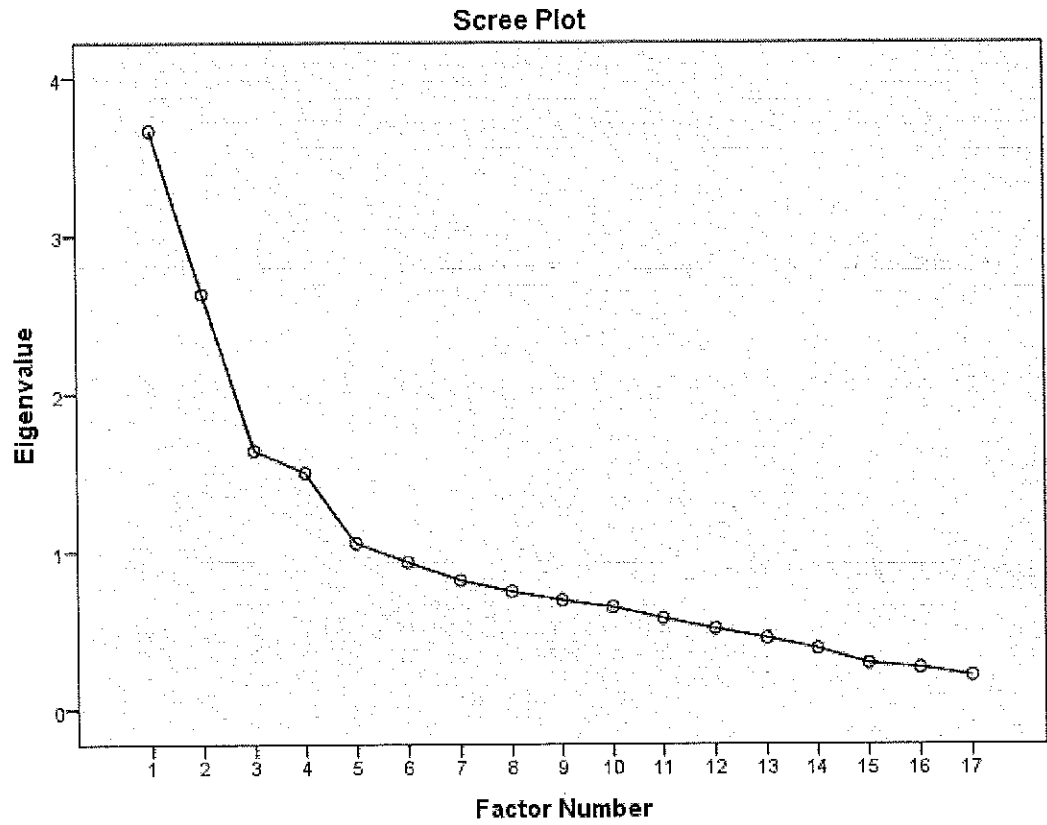
İSo15	3,1900	1,52881	100
İSo16	3,6800	1,72843	100
İSo17	3,0500	1,57874	100

Tablo 6. İlişki Ölçekleri Anketi Cronbach analiz değerleri ve KMO faktör analizi

Factor Matrix ^a					
	Factor				
	1	2	3	4	5
İSo1	,514	-,355	,085	-,451	-,050
İSo2	,337	-,060	,511	,134	-,266
İSo3	-,075	,450	,314	,274	-,051
İSo4	,533	,233	,028	-,073	,060
İSo5	,575	-,087	,001	,030	,319
İSo6	-,078	,447	,272	,025	,244

İSo7	,360	,283	,003	-,292	,056
İSo8	-,312	,708	,179	,228	,349
İSo9	,538	-,308	,150	-,176	,118
İSo10	,105	,336	-,031	-,109	-,053
İSo11	,613	,494	,066	-,318	-,129
İSo12	,337	-,107	,474	,115	-,182
İSo13	,504	-,329	,011	,303	,221
İSo14	,560	-,101	-,180	,193	,046
İSo15	,501	,439	-,474	,272	-,200
İSo16	,443	-,095	-,099	,461	-,032
İSo17	,359	,446	-,369	,127	-,176
Ekstraksiyon Metodu: Alpha Factoring.					
a. 5 faktör analiz edildi.					
Güvenilirlik Analizi					
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha değeri standardize edilmiş faktörler		N of Items		
,705	,702**		22		
KMO and Bartlett's Test					
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.			,690		
Bartlett's Test of Sphericity		Approx. Chi-Square	488,476		
		Df	136		
		Sig.(p değeri)	,000**		

Şekil 2.'de ise alfa faktörüne göre değerlendirilen güvenilirlik analizinin Eigen değerini gösteren genel bir grafik gösterimi verilmiştir. Bu grafiğe göre 6 faktör değeri 1'in üzerindedir ve bu sebeple incelenmesi gereken faktörlerin bunlar olması gerektiğini göstermektedir. Cronbach alfa değerinin 0,7'den büyük olması anket sonuçlarının güvenilirliği faktörlere göre ayrımının doğruluğunun anlamlı olduğunu göstermektedir.



Şekil 2. İlişki Ölçekleri Anketi Faktörlerin Eigen değerleri

Tablo 6'da verilen KMO değerine göre KMO testi, numune boyutunun uygunluğuyla ilgilidir. Bu veri için 0,743, faktör analizinin iyi bir şekilde kullanılabileceğini göstermektedir. 0.5'den az ise, daha fazla veri toplanmamalıdır. Bartlett testi, orijinal korelasyon matrisi özdeşliği matrisiyle özdeş olan sıfır hipotezini test eder (tüm korelasyon katsayıları sıfır). Bu test burada Tablo 6'da $p < 0.00$ anlamlıdır. Bu şekilde hesaplanır, aksi takdirde değişkenler arasında bir ilişki olmadığı anlamına gelir.

Tablo 7. İlişki Ölçekleri Anketi KMO faktör analizi

Soruların KMO faktörleri analizi

	Başlangıç	Ayırım
İSo1	,532	,603
İSo2	,327	,467
İSo3	,297	,384
İSo4	,318	,348
İSo5	,437	,441
İSo6	,299	,339
İSo7	,292	,298
İSo8	,546	,805
İSo9	,489	,452
İSo10	,214	,140
İSo11	,507	,742
İSo12	,309	,396
İSo13	,356	,502
İSo14	,467	,396
İSo15	,639	,782
İSo16	,355	,429
İSo17	,563	,511

Ekstraksiyon Metodu: Alpha
Factoring.

4.3. Maslach Tükenmişlik Envanteri ve İlişki Ölçekleri Anketi Sonuçları Alt Ölçeklerinin İncelenmesi

Çam (1992) ve Ergin (1992) kullandığı MTÖ'nin Türkçe versiyonundaki puanlama seçenekleri "asla, nadiren, bazen, sıklıkla daima" olarak beş aşamada düzenlenmiştir. Bu çalışmada beş alternatif biçim kullanılmıştır. Maslach Tükenmişlik Envanteri'nde (MBI) toplam puan ve alt ölçek puanları elde edilmiştir. Tükenmişlik tek bir nokta ile ifade edilemez; çünkü bu bir süreçtir ve farklı boyutlara sahip olduğu için. Üç alt ölçeğin de sonuçları birlikte değerlendirilmelidir (Maslach ve Jackson, 1981). Maslach Tükenmişlik Envanteri, duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma, kişisel başarı alt ölçeğini oluşturan anketlere verilen cevaplar her alt ölçek için hesaplanmış ve her alt ölçek için puan hesaplanmıştır (Izgar, 2001). Duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutları pozitifdir; azalan kişisel duygu alt boyutu negatif ifadeler içeriyor. Negatif ifadelerin aksi yönde puanlanması gerekiyor (Sarpkaya, 2011).

Aşağıdaki Tablo 8.'de Maslach Tükenmişlik Envanteri sorularının alt ölçekleri incelenmiş ve ölçek aralarındaki güvenirlik hesaplamaları yapılmıştır.

Tablo 8. Maslach Tükenmişlik Envanteri sorularının alt ölçekleri incelenmiş ve ölçek aralarındaki güvenirlik hesaplamaları

	Değişkenler	Soru Sayısı	KMO Faktör	Ögelerin Ort.	Ölçeğin Varyansı	Cronbach α
Duygusal Tükenmişlik Boyutu	Soru 1		.519			
	Soru 2		.866			
	Soru 3		.436			
	Soru 6	9	.659	20.15	30.694	.815
	Soru 8		.551			
	Soru 13		.594			
	Soru 14		.560			
	Soru 16		.628			
	Soru 20		.545			
Duyarsızlaşma Boyutu	Soru 5		.406			
	Soru 10		.416			
	Soru 11	5	.770	7.68	7.412	.682
	Soru 15		.917			
	Soru 22		.533			
Kişisel Başarı Boyutu	Soru 4		.513			
	Soru 7		.782			
	Soru 9		.578			
	Soru 12	8	.506	26.58	22.973	.792
	Soru 17		.636			
	Soru 18		.499			
	Soru 19		.596			
	Soru 21		.520			

İÖA'daki 30 maddenin 17'si 4 bağlanma stili için kullanılmaktadır. Bu sebeple bu çalışmada sadece 17 madde kullanılmıştır. Diğer sorular bağlanma boyutları ve

Collins ve Read'in (1990) 3 faktörünü -yakınlık, dayanma, kaygı- elde etmek için kullanılmaktadır ve Hazan ve Shaver'in, üçlü ölçümüne yönelik maddeler de vardır.

Aşağıdaki Tablo 9.'da İlişki Ölçekleri Anket sorularının alt ölçekleri incelenmiş ve ölçek aralarındaki güvenirlik hesaplamaları yapılmıştır.

Tablo 9. İlişki Ölçekleri Anket sorularının alt ölçekleri incelenmiş ve ölçek aralarındaki güvenirlik hesaplamaları

	Değişkenler	Soru Sayısı	KMO Faktör	Ögelerin Ort.	Ölçeğin Varyansı	Cronbach α
<i>Korkulu</i>	Soru 1	5	.658	19.03	27.423	.622
	Soru 4		.498			
	Soru 7		.416			
	Soru 9		.544			
	Soru 14		.378			
<i>Kayıtsız</i>	Soru 2	4	.498	19.62	17.612	.574
	Soru 12		.615			
	Soru 13		.597			
	Soru 16		.482			
<i>Saplantılı</i>	Soru 5	5	.286	19.34	24.287	.464
	Soru 6		.042			
	Soru 9		.242			
	Soru 11		.229			
	Soru 15		.200			
<i>Güvenli</i>	Soru 3	4	.500	14.10	15.99	.473
	Soru 8		.619			
	Soru 10		.382			
	Soru 17		.320			

Koyu renkli işaretlenen soruların KMO değerlerinin 0,5'den küçük olması bu soruların evrendeki katılımcılar tarafından yeterince güvenilir bir şekilde cevaplandırılmadığını göstermektedir.

4.4. Maslach Tükenmişlik Envanteri Soruları ile İlişki Ölçeği Anketi Soruları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Toplam puan ve alt ölçek puanları, MTÖ puanlaması sonucunda elde edilmiştir. Tükenmişlik tek bir nokta ile ifade edilemez; çünkü bu bir süreçtir ve farklı boyutlara sahip olduğu için. Üç alt ölçeğin sonuçları birlikte değerlendirilmelidir. Duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutları olumsuzdur ve kişisel başarı boyutu pozitifdir. Bu nedenle, her alt boyutun puanları ayrı ayrı değerlendirilir. Duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt ölçeklerinde daha yüksek puanlar, kişisel başarı puanı düşük ve alt ölçek puanını ortaya çıkarır (Maslach, Jackson, Leiter, 1997; Maslach&Jackson, 1981).

Yukarıdaki Tablo 9. ve Tablo 10'da hem Maslach Tükenmişlik Envanteri hem de ilişkiler ölçeği anketi sorularının alt ölçeklere göre puanlandırmaları verilmiştir. Bu ortalama puanlar bir bütün olarak ele alınarak Spearman korelasyon ilişkisi altında nonparametrik olarak incelenmiştir. Bu çalışma evreninde yapılan katılımcıların yanıtladıkları sorulara göre hesaplanmıştır. Aşağıdaki Tablo 10'de Spearman korelasyon ilişkisi değerlendirilmesi verilmiştir.

Tablo 10. Maslach Tükenmişlik Envanteri Soruları ile İlişki Ölçeği Anketi Soruları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Korelasyonlar			İÖA	MTÖ
	Korelasyon		1,000	,234*
	İÖA Sig.(p değeri) (2-tailed)		.	,019
Spearman's rho	N		100	100
	MTÖ Korelasyon		,234*	1,000
	MTÖ Sig.(p değeri) (2-tailed)		,019	.

N	100	100
---	-----	-----

* p değeri korelasyon ilişkisi $p < 0.05$ anlamsal olarak değerlendirilmiştir (2 kuyruklu)

Tablo 10'a göre Maslach Tükenmişlik Envanteri ile İlişkiler Ölçeği Anketi sorularının arasında istatistiksel anlamda pozitif korelasyon anlamlı ilişkisi bulunmuştur ($r=0,234$, $p < 0,05$).

4.5. Kadın ve Erkekler İçin Duygusal Tükenmişlik Boyutu Puanlarını Arasında Farklılık Olup Olmamasının İncelenmesi

Birbirinden bağımsız 2 grubun ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığını araştırmak için bağımsız 2 grup için t-testi kullanılır.

Tablo 11. Bağımsız İki Grup İçin T-testi Sonuçları

Levene Testi Değeri	p-değeri	t-değeri	serbestlik derecesi	p-değeri
2,395	0,125	0,21	98	0,834

Levene testi değerine bakıldığında varyansların homojen olduğu görülmektedir (p -değeri $> 0,05$). Tabloda varyansların homojen olduğu durum için t-testi sonucu verilmiştir. Bağımsız iki grup için t-testi sonucuna bakıldığında kadın ve erkeklerin duygusal tükenmişlik boyutu puanları arasında farklılık bulunmadığı görülmektedir (p -değeri $> 0,05$).

4.6. Kişilerin Sosyoekonomik Durumu Bakımından Maslach Tükenmişlik Envanteri Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığının İncelenmesi

Kişilerin sosyoekonomik düzeyleri yüksek, orta ve düşük olarak gruplandırılmıştır. Kişilerin sosyo ekonomik düzeyleri ile Maslach Tükenmişlik Puanları arasında farklılık olup olmadığına bakmak için tek yönlü anova analizi kullanılmıştır.

Tablo 12. Maslach Tükenmişlik Envanteri Toplam Puanı İçin Normallik Testi

Kolmogrov-Smirnov Değeri	0,063
P-değeri	0,200

Tek yönlü anova analizi normallik koşulu öne sürdüğünden ilk olarak Maslach Tükenmişlik Envanteri toplam puanları için normallik analizine bakılmıştır ve tablo 12’de normallik testi sonuçları verilmiştir. Maslach Tükenmişlik Envanteri toplam puanlarının normal dağıldığı görülmektedir.

Tablo 13. Tek Yönlü Anova Tablosu

	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F-değeri	P-değeri
Gruplar Arası	119,934	2	59,967	0,859	0,427
Grup İçi	6773,226	97	69,827		
Toplam	6893,16	99			

Anova testi sonuçlarına bakıldığında kişilerin sosyoekonomik düzeyleri ile Maslach Tükenmişlik Envanteri puanları arasında farklılık bulunmadığı görülmektedir.

5. SONUÇ ve TARTIŞMA

Tükenmişlik Sendromunun literatür araştırmasına bakıldığı zaman birkaç çalışmada, hemşire ve hekimlerde tükenmişlik sendromunu değerlendirmiştir. Doktorlar arasındaki tükenme oranlarının % 2,4 ila % 72 arasında değişebileceği tahmin edilmektedir (Troth ve ark. 2011). Tükenmişlik sendromu, hemşirelik personeline refah, devamsızlık ve bakım kalitesinde azalma olan Avrupa'da da ilişkilendirilmiştir (Lu ve ark., 2005). İskoç psikiyatri hemşiresi araştırmasında, cevaplayıcıların yaklaşık% 42'si yüksek düzeyde duygusal tükenme gösterdi (Kilfedder ve ark. 2001). Fransa'da, 2.497 personel hemşiresinin yaklaşık üçte biri ve 878 yoğun doktorun yarısı yüksek düzeyde tükenmişlik bildirdi. Yoğun çalışanların yaklaşık% 37'sinde duyarsızlaşma saptanmıştır. Hemşirelerde şiddetli tükenmişlik, genç yaş, organizasyonel faktörler, hastalarla ilişkiler, hemşire ve hekim ile olan ilişkilerle ve ölmekte olan bir hastaya bakma ile ilişkilendirilmiştir (Poncet ve ark. 2007).

Hemşirelerin hekim veya diğer sağlık çalışanları ile karşılaştırılması, hemşirelerin tutarlı bir şekilde tükenmişlik düzeylerinin yüksek olduğunu göstermiştir. Tükenmişlik ayrıca, işyerindeki etkinliğin azalmasına, iş doyumunun azalması ve işe veya organizasyona olan bağlılığın azalmasına neden olmuştur. Bir başka Fransız araştırması, hemşirelerin ve yoğun çalışanların% 50'den fazlasının işlerinden ayrılmak istediğini ortaya koydu (Embriaco ve ark. 2007). Avrupa'da, diğer epidemiyolojik

çalışmalar öğretmenlerde tükenmişlik için arka plan değişkenleri üzerine yoğunlaşmıştır. Risk faktörleri, cinsiyet, yaş, medeni hal ve öğretilen sınıf düzeyini içerir (Pomaki ve Anagnostopoulou 2003; Pisanti ve ark. 2003). Rol çatışmaları, rol belirsizliği, çaba ve ödülün dengesizliği ve iş stres faktörlerinin algılanması gibi örgütsel faktörlerin öğretmen tükenmişlik sendromunda önemli olduğu tespit edilmiştir (Pascual ve ark. 2003).

Bu çalışmada öğrenciler üzerindeki tükenmişlik sendromu araştırılmıştır. Literatür çalışmasında da öğrencilerin ayrıca tükenmişlik sendromuna katılabilecekleri görülmüştür. Tükenmişlik ve eğitim memnuniyetsizliği hem tıbbi belirtiler arasında yaygın olarak görülmektedir. Hayattan memnun olamama ve psikolojik bozukluğun artması sebebiyle eğitim ve mesleki perspektiflerinin iyileştirilmesi amaçlanarak sağlık sistemi içerisinde sistemik müdahaleler öne sürülmüştür (Msaouel ve ark. 2010).

Amerika Birleşik Devletleri'nde epidemiyolojik bir araştırma, büyük okullarda tıp öğrencilerinin yaklaşık yarısının tükenmişlik sendromuna yakalandığı ve olumsuz kişisel yaşam olaylarının tükenmişlik oranlarını etkilediğini bildirmiştir (Dyrbye ve ark., 2008). ABD'de yerleşik öğrencilere yapılan diğer bir kesitsel çalışmada yüksek düzeyde duygusal tükenme ve depersonalizasyon% 50 oranında gerçekleştiği bildirildi. Tükenmişlik belirtileri, ABD'li tıp fakülteleri mezunlarından çok uluslararası tıp fakülteleri mezunları arasında daha az yaygındır ve daha yüksek eğitim borcu seviyelerine sahiptir (West ve ark., 2011).

Bu çalışmada tükenmişlik ölçeği değerlerinin evrendeki katılımcılarda da yüksek olduğu görülmektedir. Maslach tükenmişlik ölçeği alt boyutları incelenirken katılımcıların ortalama duygusal tükenmişlik boyutunun 20.15 ortalamaya sahip olduğu (ss=5.54), duyarsızlaşma boyutunun 7.68 ortalamaya sahip olduğu (ss=2.72), kişisel başarı boyutunun 26.58 ortalamaya sahip olduğu (ss=4.79) hesaplanmıştır. Sayıl ve ark. (2002) çalışmasına göre araştırma grubunun MTÖ'nün alt ölçeklerine ilişkin genel ortalamaları gözden geçirilmiştir. Duyarsızlaşma genel ortalaması 5.48'dir. Deneklerin duygusal tükenme genel ortalaması 18.01'dir. Ortalama değer tükenmişlik sendromu çerçevesinde ortalarda yer almaktadır. Kişisel başarı dikkate alındığında genel ortalama 20.30'dur. Bu değerler bu çalışma verileri ile karşılaştırıldığında tükenmişlik sendromu

için evrende yüksek puanlamada yer almaktadır. Bu sebeple öğrencilerin tükenmişlik değerleri için çalışan bireylere nazaran daha az etkilendiklerini söylemek mümkündür.

İlişkiler Ölçeği Anketi alt ölçek ortalamalarında ise güvenilirlik değerlendirmeleri düşük olduğu için evrendeki katılımcılar adına ilişki ölçeğini değerlendirmek uygun bulunmamaktadır. Bu sebeple sadece Maslach tükenmişlik envanteri ile ilişki ölçeği anketi arasında herhangi bir ilişkinin olup olmadığı nonparametrik Sperman korelasyon değerlendirilmesiyle incelenmiştir. Sonuç olarak Maslach Tükenmişlik Envanteri ile İlişkiler Ölçeği Anketi sorularının arasında istatistiksel anlamda pozitif korelasyon anlamlı ilişkisi bulunmuştur ($r=0,234$, $p<0,05$).

Günümüzde teknolojinin hızlı gelişimi ve giderek yoğun rekabet koşulları, tükenmişlik sendromunu iş dünyası için önemli bir sorun haline getirmiştir. Tükenmişlik Sendromu, çalışanların mesleğinin anlam ve amacından ayrılması, bireyi stres ve iş yetersizliği sonucu kişinin psikolojik çalışmasından çekilmesi ve bireyin yorgun düştüğü konusunda en basit duygu olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel, duygusal ve ruhsal açıdan ilk kez 1970'lerde ortaya çıktı. Tükenmişlik sendromunun hem sosyal hem psikolojik olduğu belirlendi ve yalnızca bireyi değil organizasyonu da etkilediği için çeşitli araştırmaların konusu oldu.

Tükenmişlik; Yorgunluk, güç kaybı, kaynak, enerji, aşırı güç kullanımı çabası göstermediği ifade edilmektedir. Tükenmişlik üç boyutlu; Duygusal tükenme, kişiselleştirilme ve düşük kişisel başarı. Duygusal tükenme durumunda, bireyin maruz kaldığı duygusal tükenmenin, çalıştığı bireylere, ilk başta olduğu gibi hizmet ettiği kişiler için verdiği ve sorumlu olmadığı anlaşılmaktadır. Kişilik dışlaşma döneminde, bireyin hizmet verdikleri insanlara karşı tutumları, onları nesne olarak görmek için kullanılır. Düşük kişisel başarı boyutu, kişiye karşı olumsuz değerlendirmelerden oluşur.

Tükenmişlik sendromunun olumsuz sonuçları vardır. Bu sendrom, bireyin iş hayatı boyunca aile yaşamı için olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Tükenmişlik halindeki bireyler, mutsuz ve değersiz duygularına değmez hissederler. Duyguların içindeki bireyler, ailelerinde geçirecekleri kaliteli zaman dilimini geçemezler çünkü ev hayatındaki bu olumsuz çalışma hayatından her zaman bahsederler ve sürekli

düşünürler. Duygusal yorgun bir kişi, rahatsız olur ve evde fiziksel yorgunluk yaşar. Çoğu zaman, işle ilgili şikayet ve şikayetlerin çoğunluğu zaman alacaktır. Artan kavgalar ve rahatsızlıklar aile krizlerine ve ciddi evlilik sorunlarına yol açabilir. Evdeki bu bozuklukların mücadeleden kaynaklandığı genel olarak bilinmemektedir. Bu gelişmeler ayrılma veya boşanma gibi ciddi sonuçlar doğurabilir. Bazen bunun tersi durumdur ve kişi, işyerindeki sıkıntılarını ve hüznünü ifade etmediğinde, aile hayatında mutsuz bir rol oynamaktadır. Bu durumda birey aile hayatında yanlış anlaşılır ve aile ilişkileri olumsuz etkilenir. İnsanlar yanma sendromu, sağlık sorunları, psikolojik sorunlar, kendine güvensizlik ve çalışmalarıyla artan memnuniyetsizlik yakaladı. Düşük hizmet kalitesi ve yetersiz davranış, düşük performans ve yüksek sahiplik maliyeti olan işletmeler sürekli çatışma ve zayıflayan ailelerin olumsuz etkilerinden pay alır.

Tükenmişlik sendromu olay yerine gelmiş ve bu sendromun gelişmesi, işe gelme ve işe gelme isteksizliği, işten vazgeçme, başka bir şahsa koyma, eşten ve arkadaşlardan uzaklaşma, iş güvensizliği, gelişebilirlik.

Tükenmişlik sendromu, bireylerde bir takım olumsuz fizyolojik tablolara da neden olur. Yapılan çalışmalarda yoğun stresli bireylerle kalp krizi arasında belirgin bir ilişki vardır. Yoğun stres ve tükenme yaşayan bireyler, kalp durması ve kalp krizi geçirme ihtimali daha yüksektir. Aşırı stres altında çalışan insanlarda duygusal tükenme yaşanabilir. Duygusal yorgunluk ayrıca yorgun, bitkin ve boşluk hissettiren fiziksel yorgunluğu da beraberinde getirir. Tükenmişlik çeken bireyler yanlış yeme alışkanlıkları nedeniyle sıklıkla sağlık sorunları yaşayabilirler. Duygusal olarak stresli bir kişi genellikle yemeklerini atlayabilir veya yemeklerini büyütme için zaman harcayabilir. Tükenmişlikten kaynaklanan olumsuz sonuçlardan bazıları, huzur verici, uyuşturucu, sigara veya alkoldür.

Yorgunluk yaşayan bireyler ilaç için başvuruda bulunabilir. Tükenmişliğin alkol ve yasadışı uyuşturucu kullanımıyla yanlış ilişkili olduğu bulundu. Anketler, bu tür çözümlerin aslında sorunu daha da kötüleştirdiğini göstermektedir. Bu ve benzeri eğilimler, çözümleri daha zor hale getirebilir ve birey, zamanla bu gibi zararlı alışkanlıklara bağımlı hale gelebilir. İşlerin çözüleceği yerlerde, daha da büyür. Tükenmeniz, yalnızca sendromu olan kişiyi değil diğerlerini de etkiliyor. Tükenmişlik sendromuna, meslektaşlarınıza, ailenize, arkadaşlarınıza yakınınızdakilerde etkilenir.

İş hayatında tükenmenin en önemli etkilerinden biri de çalışanların memnuniyeti. İş memnuniyetsizliği ile duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutları arasında yüksek düzeyde bir ilişki vardır.

Tükenmişlik, yaşayan bireyde, insanlar açısından farklıdır ve kişiyi bir nesne olarak görmeye başlayabilir. Böylece, çalışan, müşterinin ihtiyaçlarına duyarsız, düşüncesiz, saygısız, kaba ve müşterinin duygularına duyarsız yaklaşımı ile hizmet vermeye devam edebilir

Tükenmişliğin işçiyeye olumsuz etkisi, ciro hızı, devamsızlık ve üretkenlik önemli önlemlerdir.

Tükenmişlik Sendromu, insanların yaptıkları işler ve bu ilişkilerin bozulmasından kaynaklanan güçlükler nedeniyle oluşturduğu ilişkilerle ilgili sosyal bir sorundur. Öncelikler yalnızca yüz yüze hemşirelik, sosyal hizmet uzmanlığı ve öğretim elemanları hizmet sektöründe ve mesleklerde. 1990'larda hizmet kalitesindeki insan faktörünün çok önemli bir yere sahip olduğu anlaşıldı. Diğer meslek alanlarındaki Tükenmişlik araştırmaları, bu fenomenin diğer mesleklerde de görülebilecek bir fenomen olduğunu göstermiştir. Birçok ülkede farklı mesleklerde çalışan işçiler arasında teneffüs araştırmaları yapılmaya başlandı ve henüz güncellenmedi. Tükenmişlik sendromu bireylerin hayatlarını ve organizasyonların işleyişini etkiler. Çağımızın en önemli hastalıklarından biridir. Aynı zamanda bir çok olumsuzluk getiriyor. Sorunun kaynağının hem birey hem de örgüt açısından belirlenmesi, sorunun çözümü açısından çok önemlidir.

Tükenmişlik Sendromu; Organizasyonda bireyin rolü ve özellikleri yanında kişinin çalışma ortamı ve kişisel özellikleri. Tükenmişlik ortaya çıkışı bir süreçte gerçekleşir. Hem birey hem de organizasyon önlemlerin tükenmişlik sendromu meydana gelmeden önce alınmasını ve tükenme ile mücadele sürecinin bilinçteki kaçınılmaz ve öngörülmeven olumsuzluklardan dolayı derhal harekete geçmesini sağlamalıdır.

Birey olarak alınacak tedbirler şu şekilde belirlenmiştir: Kişinin kendisini yeniden değerlendirmesi ve tanımlaması, kendisi için gerçekçi hedefler koyması,

olumlu düşünmesi, sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemesi, mizah duygusu vermesi, kendini eğitmesi gerekmektedir. Sorunu çözme sürecinde, bireye hem maddi hem de manevi destek verilmelidir.

KAYNAKÇA

Ainsworth, Blehar, Waters & Wall (1978) , Patterns of attachment. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Akşit, A. N. (2010). “Çalışanların İş Doyumunu Etkileyen Bireysel ve Örgütsel Faktörler İle Sonuçlarına İlişkin Kavramsal Bir Değerlendirme”, *Türk İdare Dergisi*, 467: 31-51.
- Ardıç, K., Polatçı, S. (2008). Tükenmişlik Sendromu Akademisyenler Üzerinde Bir Uygulama (GOÜÖrneği), *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(2), 69-96.
- Aron, A., Aron, E. N., & Danny, S. (1992). Inclusion of Other in Self Scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 596–612.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E. ve Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *S.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14, 115–129.
- Barrick, M.R., Mount, M. K., & Li, N. (2013). The Theory of Purposeful work behavior: The role of personality, job characteristics, and experienced meaningfulness. *Academy of Management Review*.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Bartholomew, K., and Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four- category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Bartholomew, K., and Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment: Do they converge? In J. A. Simpson and W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 25-45). New York: Guilford Press. Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: VoL 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bayar F.(2015). Küreselleşme Kavramı ve Küreselleşme Sürecinde Türkiye, *Uluslararası Ekonomik Sorunlar Dergisi* sayı:32, s. 25-35, (Çevrim içi) Erişim Tarihi: 12.12.2016, <http://www.mfa.gov.tr/data/Kutuphane/yayinlar/EkonomikSorunlarDergisi/sayi32/firatbayar.pdf>

- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger. New York: Basic Books. Bowlby, J. (1979). The making and breaking of affectional bonds. London: Tavistock.
- Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression. New York: Basic Books.
- Bozkurt, Ömer; Turgay Ergun ve Seriyeye Sezen (1998). Kamu Yönetimi Sözlüğü. Ankara: TODAiE Yayın No: 283
- Brennan, K., & Morris, K. A. (1997). Attachment styles, self-esteem, and patterns of seeking feedback from romantic partners. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 23-31.
- Burisch, M. (2006). Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung [The Burnout-Syndrome: A Theory of inner Exhaustion]. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Bylsma, W. H., Cozzarelli, C., & Sumer, N. (1997). Relation between adult attachment styles and global self-esteem. *Basic and Applied Social Psychology*, 19, 1-16.
- Collins, N., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644-663.
- Çam, O. (1992). Tükenmişlik envanterinin geçerlilik ve güvenilirliğinin araştırılması. R. Bayraktar, İ. Dağ (Ed.), Ankara: VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, 155-160.
- Embriaco, N., Papazian, L.A., Kentish-Barnes, N., Pochard, F., Azoulay, E. (2007). Burnout syndrome among critical care health care workers. *Current Opinion in Critical Care*, 13, 482-488. <http://dx.doi.org/10.1097/MCC.0b013e3282efd28a>.
- Ergin, C. (1992). Doktor ve hemşirelerde tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin uyarlanması. R. Bayraktar, İ. Dağ, (Ed.), Ankara: VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, 143-154

- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281- 291.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- Friberg A, et al. (2006) Efficient bioreduction of bicyclo[2.2.2]octane-2,5-dione and bicyclo[2.2.2]oct-7-ene-2,5-dione by genetically engineered *Saccharomyces cerevisiae*. *Org Biomol Chem* 4(11).
- Çapri, B. & Sönmez-Yedigöz G. (2013). Lise öğrencilerinin tükenmişlik puanlarının sosyo demografik değişkenler, psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*. 10(2).
- Çekmecelioglu, H. (2006). İş Tatmini ve Örgütsel Bağlılık Tutumlarının İşten Ayrılma Niyeti ve Verimlilik Üzerindeki Etkilerinin Değerlendirilmesi: Bir Araştırma. *İş, Güç - Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 8 (2), 153-168.
- Çelik, M.Y., Boyutları Ve Farklı Algularıyla Küreselleşme, DPUJSS Sayı 32, VOL. II, 2012 (Çevrimiçi) Erişim Tarihi: 12.12.2016, http://birimler.dpu.edu.tr/app/views/panel/ckfinder/userfiles/17/files/DERG_32/2.cilt/57-74.pdf
- Çetinkanat, C. (2000). *Örgütlerde Gütüleme ve İş Doyumu*, Anı Yayıncılık, Ankara.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F. and Schaufeli, W. B. (2007). The job demands resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86, 499-512.
- Dyrbye et al., 2008 L.N. Dyrbye, M.R. Thomas, F.S. Massie, D.V. Power, A. Eacker, W. Harper, et al. Burnout and suicidal ideation among US medical students *Annals of Internal Medicine*, 149 (2008), p. 334
- Ergin, C., (1992), "Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Envanterinin Uyarlanması", 7. Psikoloji Kongre Kitabı, Ankara: Psikologlar Derneği Yayınları.
- Eryılmaz S. (2013), Joint reliability importance in linear m-consecutive-k-out-of-n:F systems, *IEEE Transactions on Reliability*, 62, pp. 862-869

- Ertürk, Emel & Keçecioğlu, Tamer (2012). “Çalışanların İş Doyumları İle Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkiler: Öğretmenler Üzerine Örnek Bir Uygulama”, Ege Akademik Bakış, C. 12, S.1, S.39-52.
- Fox, N., Kimmerly, N., & Schafer, W. (1991). Attachment to mother/attachment to father: Ameta-analysis. *Child development*, 62, 210–225.
- Girdin, D.A., Everly, G.S. ve Dusek, D.E. (1996). *Control Stress and Tension*, Allyn ve Bacon, Needham Heights, MA.
- Goldberg, L.R. (1993). The structure of phenotypic personality traits: Authors’ reactions to the six comments. *American Psychologist*, 48,1303-1304
- Görgülüer, A. A. (2013) Örgütsel Adalet Ve İş Tatmininin Örgütsel Bağlılığa Etkisi Üzerine bir Arastırma, Niğde Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi.
- Griffin, D.,& Bartholomew, K. (1994). Models of self and other: Fundamental dimensions underlying models of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 430-445.
- Güdük, M., Erol, Ş., Yağcıbulut, Ö., Uğur, Z., Özvarış, Ş. B., & Aslan, D. (2005). Ankara’da bir tıp fakültesinde okuyan son sınıf öğrencilerde tükenmişlik sendromu. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 14(8), 169-173.
- Gündüz, H. (2006). Yatılı ilköğretim bölge okullarında görev yapan yönetici ve öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri, Diyarbakır örneği. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Gündüz B. Çapri B. & Gökçakan Z. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 38-55.
- Gürbüz, Z. (2008). Kars İlinde Görevli Okul Öncesi Öğretmenlerinin İş Tatmin Düzeyleri ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul; Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511- 524.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270-280.
- Hogan, R., Hogan, J. & Roberts, B.W. (1996). Personality measurement and employment decisions: Questions and Answers. *American Psychologist*, 51, 469-477
- Hombrados-Mendieta, M.I, & Castro Travé, M. (2013). Apoyo social, clima social y percepción de conflictos en un contexto educativo intercultural. *Anales de Psicología*, 29,108-122.
- Izgar, H. (2001). Okul Yöneticilerinde Tükenmişlik. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. 9, pp. 358-73.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin, & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 102–138). New York: Guilford Press
- Kahn, W.A. and Kram, K.E. (1994), “Authority at work: internal models and their organizational consequences”, *Academy of Management Review*, Vol. 19 No. 1, pp. 17-50.
- Keller K., L., Campbell M., C. (2003), "Brand Familiarity and Ad Repetition Effects," *Journal of Consumer Research*, September, 30 (2), 292-304.
- Kilfedder, C.J., Power, K.G., Wells, T.J. (2001). Burnout in psychiatric nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 34, 383–396.
- Kristensen, T.S., Borritz, M., Villadsen, E. and Christensen, K.B. (2005), “The Copenhagen burnout inventory: a new tool for the assessment of burnout”, *Work & Stress*, Vol. 19, pp. 192-207.

- Loriol, M. (2002), “‘Mauvaise fatigue’ et contrôle de soi: une approche sociohistorique [‘Bad tiredness’ and self-control: a sociohistorical approach]”, *Perspectives Interdisciplinaires sur le Travail et la Santé*, Vol. 4, pp. 124-48.
- Lu Y, Detke MJ, Goldstein DJ et al. (2005) Duloxetine, 60 mg once daily, for major depressive disorder: a randomized double-blind placebo controlled trial. *J Clin Psychiatry*, 63:308-315.
- Lee, R. T., & Ashforth, B. E. (1993). A further examination of managerial burnout: Toward an integrated model. *Journal of Organizational Behavior*, 14(1), 3-20.
- Leiter, NY. Jackson, M.P., Shaughnessy, K. (2008), “Contrasting burnout, turnover intention, control, value congruence, and knowledge sharing between Boomers and Generation X”, *Journal of Nursing Management*, Vol. 16, pp. 1-10.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50 (1-2, Serial No. 209), 66-104.
- Maslach, C. (1976), “Burned-out”, *Human Behavior*, Vol. 9, pp. 16-22.
- Maslach, C. (1993), “Burnout: a multidimensional perspective”, in Schaufeli, W.B., Maslach, C. and Marek, T. (Eds), *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*, Taylor & Francis, Washington, DC, pp. 19-32.
- Maslach, C. and Jackson, S.E. (1981), “The measurement of experienced burnout”, *Journal of Occupational Behavior*, Vol. 2, pp. 99-113.
- Maslach, C. and Leiter, M.P. (1997), *The Truth about Burnout*, Jossey-Bass, New York, NY.
- Maslach, C. and Marek, T. (Eds), *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*, Taylor & Francis, Washington, DC, pp. 1-16.
- Maslach, C. and Schaufeli, W.B. (1993), “Historical and conceptual development of burnout”, in Schaufeli, W.B.,

- Maslach, C., Jackson, S.E. and Leiter, M.P. (1996), MBI: The Maslach Burnout Inventory: Manual, Consulting Psychologists Press, Palo Alto, CA.
- Maslach, C., Leiter, M.P. and Schaufeli, W.B. (2008), "Measuring burnout", in Cooper, C.L. and Cartwright, S. (Eds), The Oxford Handbook of Organizational Wellbeing, Oxford University Press, Oxford, pp. 86-108.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B. and Leiter, M.P. (2001), "Job burnout", Annual Review of Psychology, Vol. 52, pp. 397-422.
- Maraşlı, M. (2005). Bazı özelliklerine ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre lise öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri. Türk Tabipleri Birliği mesleki sağlık ve güvenlik dergisi, 23, 27-33.
- McCrae, R.R. & Costa, P.T. (1997). Personality trait structure as human universal. American Psychologist, 52, 509-516.
- Melamed, S., Shirom, A., Toker, S., Berliner, S., & Shapira, I. (2006). Burnout and risk of cardiovascular disease: Evidence, possible causal paths, and promising research directions. Psychological Bulletin, 132, 327–353.
- Mikulincer, M. (1995). Attachment style and the mental representation of the self. Journal of Personality and Social Psychology, 69, 1203-1215.
- Msaouel P, Dispenzieri A, Galanis E. 2009. Clinical testing of engineered oncolytic measles virus strains in the treatment of cancer: An overview. Curr Opin Mol Ther 11: 43–53.
- Özkaya M. O., Yakın V., Ekici T. (2008). Stres düzeylerinin çalışanların iş doyumuna üzerine etkisi. Yönetim ve Ekonomi, 15 (1). 163–179.
- Pascual, S., Cobos, G., Seris, E., Sánchez-Ramos, I. González-Núñez. M. (2014) Spinosad bait sprays against the olive fruit fly (*Bactrocera oleae* (Rossi)): effect on the canopy non-target arthropod fauna. *International Journal of Pest Management* 60:4, 258-268.

- Peeters, M. C. W., Montgomery, A. J., Bakker, A. B. & Schaufeli, W. B. (2005). Balancing work and home: How job and home demands are related to burnout. *International Journal of Stress Management*, 12, 43-61.
- Peters, B. G. and J. Pierre. 1998. "Governance Without Government? Rethinking Public Administration." *Journal of Public Administration Research and Theory*, Vol. 8, No. 2: 223-243.
- Pietromonaco, P. R., & Feldman Barrett, L. (1997a, October). Internal working models: What do we know about knowing about the self in relation to others? Paper presented at the annual meeting of the Society of Experimental Social Psychology, Toronto, Ontario, Canada.
- Pietromonaco, P. R., & Feldman Barrett, L. (1997b). Working models of attachment and daily social interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1409-1423.
- Pines, A. M. (2004). Adult attachment styles and their relationship to burnout: A preliminary, cross-cultural investigation. *Work & Stress*, 18, 66-80.
- Pines, A. M. And Keinan, G. (2005), "Stress and Burnout: The Significant Difference", *Personality and Individual Differences*, 39: 625-635.
- Pines, A., Aronson, E. (1988). *Career Burnout: Causes and Cures*. New York: Free Press.
- Power, M. & Dalgleish, T. *Cognition and Emotion: From Order to Disorder* Cambridge: Cambridge University Press.
- Pisanti, R., Gagliardi, M. P., Razzino, S., & Bertini, M. (2003). Occupational stress and wellness among Italian secondary school teachers. *Psychology & Health*, 18, 523-536.
- Pomaki, G., & Anagnostopoulou, T. (2003). A test and extension of the demand/control/social support model: Prediction of wellness/health outcomes in Greek teachers. *Psychology & Health*, 18, 537-550.
- Reizer, A. (2015). Influence of employees' attachment styles on their life satisfaction as mediated by job satisfaction and burnout. *The Journal of Psychology*, 149(4), 356-377.

- Roisman, G. I., Holland, A., Fortuna, K., Fraley, R. C., Clausell, E., & Clark, A. (2007). The Adult Attachment Interview and self-reports of attachment style: An empirical rapprochement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 678-697.
- Sarpkaya, R. (2011). Öğretim Elemanlarının İş doyumu ve Tükenmişlik Düzeyleri: ADÜ Örneği. Aydın; Adnan Menderes Üniversitesi.
- Sayı I, Özgüven HD (2002) Suicide and suicide attempts in Ankara in 1998 Results of the Who/Euro Multicentre Study of Suicidal Behavior Crisis, 23(1) 11-16.
- Schaufeli, W.B. (2006), "The balance of give and take: toward a social exchange model of burnout", *The International Review of Social Psychology*, Vol. 19, pp. 87-131.
- Schaufeli, W.B. and Bakker, A.B. (2004), "Job demands, job resources and their relationship with burnout and engagement: a multi-sample study", *Journal of Organizational Behavior*, Vol. 25, pp. 293-315.
- Schaufeli, W.B. and Enzmann, D. (1998), *The Burnout Companion to Study and Research: A Critical Analysis*, Taylor & Francis, London.
- Schaufeli, W.B. and Salanova, M. (2007), "Work engagement: an emerging psychological concept and its implications for organizations", in Gilliland, S.W., Steiner, D.D. and Skarlicki, D.P. (Eds), *Research in Social Issues in Management (Volume 5): Managing Social and Ethical Issues in Organizations*, Information Age Publishers, Greenwich, CT, pp. 135-77.
- Schaufeli, W.B., Bakker, A., Schaap, C., Kladler, A. and Hoogduin, C.A.L. (2001), "On the clinical validity of the Maslach Burnout Inventory and the Burnout Measure", *Psychology & Health*, Vol. 16, pp. 565-82
- Schaufeli, W.B., Bakker, A.B. and Van Rhenen, W. (in press), "How changes in job demands and resources predict burnout, work engagement, and sickness absenteeism", *Journal of Organizational Behavior*.

- Schaufeli, W.B., Salanova, M., Gonzalez-Roma, V. and Bakker, A.B. (2002), "The measurement of engagement and burnout: a confirmative analytic approach", *Journal of Happiness Studies*, Vol. 3, pp. 71-92.
- Shaver, P. R., & Fraley, R. C. (2008). Attachment, loss, and grief: Bowlby's views and current controversies. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd edition, pp. 48-77). New York: Guilford Press.
- Troth, A., & Miller, J. (2000). Attachment links to team functioning and leadership behaviour. In S.
- Van der Klink, J.J.L. and van Dijk, F.J.H. (2003), "Dutch practice guidelines for managing adjustment disorders in occupational and primary health care", *Scandinavian Journal of Work Environment and Health*, Vol. 29, pp. 478-87.
- Van Emmerik, H. (2004), "For better or for worse? Adverse working conditions and the beneficial effects of mentoring", *Career Development International*, Vol.
- Yazıcıoğlu G. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki: ODTÜ Örneği. Dokuz Eylül Üniversitesi - Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı. Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Programı. Yüksek Lisans Tezi.

EKLER

EK1

**MASLACH TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ
(Maslach burnout inventory manual)**

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyarak hangi sıklıkta hissettiğinizi size uyan seçeneğe işaret koyarak belirtiniz.	Hiçbir zaman	Yıldırım sıklıkta	Az sıklıkta sıklıkta	Fazla sıklıkta sıklıkta	Hergün
1. "Kendini işimden duygusal olarak uzaklaşmış hissediyorum."	1	2	3	4	5
2. "İşgününün sonunda kendimi bitkin hissediyorum."	1	2	3	4	5
3. "Sabah kalkıp yeni bir işgünü ile karşılaşmak zorunda kaldığımda kendimi yorgun hissediyorum."	1	2	3	4	5
4. "Hastalarımın pek çok şey hakkında neler hissettiklerini anlayabilirim."	1	2	3	4	5
5. "Bazı hastalarım onlar sanki kişilikten yoksun bir objeymiş gibi davrandığını hissediyorum."	1	2	3	4	5
6. "Bütün gün insanlarla çalışmak benim için gerçekten bir gerginliktir."	1	2	3	4	5
7. "Hastalarımın sorunlarını etkili bir şekilde hallederim."	1	2	3	4	5
8. "İşimin beni tükettiğini hissediyorum."	1	2	3	4	5
9. "İşimle diğer insanların yaşamlarını olumlu yönde etkilediğimi hissediyorum."	1	2	3	4	5
10. "Bu mesleğe başladığımdan beri insanlara karşı katılaştığımı hissediyorum."	1	2	3	4	5
11. "Bu iş beni duygusal olarak katılaştırdığı için sıkıntı duyuyorum."	1	2	3	4	5
12. "Kendimi çok enerjik hissediyorum."	1	2	3	4	5
13. "İşimin beni hayal kırıklığına uğrattığını düşünüyorum."					
14. "İşimde gücümün üstünde çalıştığımı hissediyorum."	1	2	3	4	5
15. "Bazı hastaların başına gelenler gerçekten umurumda değil."	1	2	3	4	5
16. "Doğrudan insanlarla çalışmak bende çok fazla strese neden oluyor."	1	2	3	4	5
17. "Hastalarımın rahat bir atmosferi kolayca sağlayabilirim."	1	2	3	4	5
18. "Hastalarımınla yakın ilişki içinde çalıştıktan sonra kendimi ferahlamış hissediyorum."	1	2	3	4	5
19. "Bu meslekte pek çok değerli işler başardım."	1	2	3	4	5
20. "Kendimi çok çaresiz hissediyorum."	1	2	3	4	5
21. "İşimde duygusal sorunları bir hayli soğukkanlılıkla hallederim."	1	2	3	4	5
22. "Hastaların bazı problemleri için beni suçladıklarını hissediyorum."	1	2	3	4	5

EK 2 İlişkiler Ölçeği Anketi

Ölçek maddeleri;

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Beni hiç

Beni kısmen

Tamamıyla

tanımlamıyor

tanımlıyor

beni tanımlıyor

1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem. (Korkulu)
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli. (Kayıtsız)
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım. (Güvenli)
4. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.
5. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum. (Korkulu)
6. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım. (Kayıtsız, Saplantılı-t)
7. İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.
8. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum. (Saplantılı)
9. Yalnız kalmaktan korkarım. (Güvenli-t)
10. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim. (Güvenli)
11. Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.
12. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım. (Korkulu)
13. Başkalarının bana çok yaklaşması beni endişelendirir.

14. Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.
15. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır. (Güvenli)
16. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım. (Saplantılı)
17. İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.
18. Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzumu bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.
19. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli. (Kayıtsız)
20. Birisi bana çok fazla yakınlaştığında rahatsızlık duyarım.
21. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.
22. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim. (Kayıtsız)
23. Terk edilmekten korkarım.
24. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder. (Korkulu)
25. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum. (Saplantılı)
26. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim. (Kayıtsız)
27. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.
28. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım. (Güvenli-t)
29. Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.
30. Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler :

Uyruğu: T.C

Doğum Yeri: ÇORUM

Doğum Tarihi: 06.06.1991

Medeni Durum: Bekar

Ünvanı: Psikolog

Kariyer Hedefim:

Lisans eğitimim boyunca edindiğim bilgi ve becerileri, klinik psikoloji yüksek lisansında ediniyor olduğum bilgi ve birikimimle geliştirerek, hizmet edeceğim kurumlara psikoloji biliminin etik ilkeleri çerçevesinde olumlu yönde katkı sağlamak.

İletişim: mminekarakas@hotmail.com



Eğitim durumu :

Yüksek lisans: Üsküdar Üniversitesi – Klinik Psikoloji , 2014 - halen

Lisans: İstanbul Bilim Üniversitesi - Psikoloji Bölümü 2010-2014

Lise: Özel Samanyolu Koleji, 2005-2009

Yabancı Dil (ler) ve düzeyi

İngilizce: okuma orta, yazma orta, anlama orta.

İş deneyimi

1. Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi

Ocak 2014 – Haziran 2014

Staj: Psikiyatri Polikliniğinde, "K1 (6. Psikiyatri) . K1 "servisinde zorunlu stajımı yaptım. Psikiyatri kliniği eğitim sorumlusu, psikiyatristler ve psikolog ile vizitlere katıldım, çok sayıda hasta görme imkanı buldum. 3 ay haftada iki gün devam ettiğim stajım psikopatoloji bilgimin gelişmesini sağladı.

2. Özel Pıtırık Anaokulu

Ocak 2013 – Haziran 2013

Staj: Alan çalışması dersi kapsamında 1. yarıyıl zorunlu stajımı Özel Pıtırık Anaokulunda tamamladım. Gelişim Psikolojisi dersinde aldığım eğitimi pratikte görme şansı buldum. Sınıflarda gözlem yaptım, velilerin izni dahilinde görüşmelere katıldım ve çocuklara uygulanan testleri (Frostig Görsel Algılama Testi, Denver II Gelişimsel Tarama Testi v.b.) uygulama anında izledim. Bu şekilde çocukların renkli ve özel dünyalarını anlamaya

3. Npistanbul Nöropsikiyatri Hastanesi

Mart 2016 – Nisan 2016

Bilimsel yayınlar ve çalışmalar

Sertifikalar;

1. Türk Psikologlar Derneği / MMPI
2015
2. Üsküdar Üniversitesi / Ankara Gelişim Tarama Envanteri (AGTE) 2015
3. Janus Psikoloji/ Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Temel Modül (Prof. Dr. Hakan Türkçapar) 2016

XVI. Ulusal Psikoloji Öğrencileri Kongresi – İçimizdeki Sınırları Aşmak / KIBRIS
İstanbul Üniversitesi Psikoloji Günleri
İstanbul Bilim Üniversitesi Psikolojik Testler ve Psikoteknik Uygulamalar
Gündem Psikoloji – Psikopatolojiye Güncel Bakış

Projeler ve Sunumlar;

Lisans bitirme projesi: Evli Bireylerde Aldatma Eğilimi.

Üye Olunan Dernekler:

Şizofreni Dostlar Derneği
Türk Psikologlar Derneği