

**T.C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK HİZMETİ VERENLERDE
TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ İLE YAŞAM DOYUMLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS
Çimen BEKİROĞLU

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Nurgül YAVUZER

MART-2017

T.C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK HİZMETİ VERENLERDE
TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ İLE YAŞAM DOYUMLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ



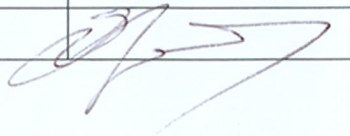
YÜKSEK LİSANS

Çimen BEKİROĞLU

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji

Bu tez 07/03/2017 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA
Yrd. Doç. Dr. Nurgül YAVUZER	Basarılı	
Yrd. Doç. Dr. Şule KAYA	Basarılı	
Yrd. Doç. Dr. Sera YİĞİTER	Basarılı	

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitede, başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Çimen BEKİROĞLU

07.03.2017



ÖNSÖZ

Tezimin şekillenmesinde, ilerlemesinde ve tamamlanmasında değerli katkılarını sunan, araştırma sürecimin her aşamasında bana destek olan kıymetli tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Nurgül YAVUZER' e sonsuz teşekkür ederim. Emeği, sabrı ve esirgemediği hoş görüsü için şükranlarımı sunarım.

Çimen BEKİROĞLU

07.03.2017



İÇİNDEKİLER

Sayfa No

İÇİNDEKİLER	i
KISALTMALAR	iii
TABLolar LİSTESİ	iv
ÖZET	vi
SUMARRY	vii
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: TÜKENMİŞLİK VE YAŞAM DOYUMU: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	6
1.1. Tükenmişlik (Burnout) Sendromu	6
1.1.1. Tükenmişlik (Burnout) Sendromunun Tanımı.....	6
1.1.2. Tükenmişliğin Belirtileri.....	7
1.1.3. Tükenmişliğin Dönemleri	8
1.1.4. Tükenmişlik Sendromunun Modelleri.....	9
1.1.5. Tükenmişlik Sendromunun Boyutları	14
1.1.6. Tükenmişliğin Nedenleri.....	15
1.1.7. Tükenmişliğin Sonuçları	17
1.2. Yaşam Doymu	18
1.2.1. Yaşam doymunu etkileyen bazı değişkenler.....	22
1.2.2. Yaşam Doymu İle İlgili Araştırmalar	25
1.2.3. Yaşam Doymu Kuramları	29
BÖLÜM 2: YÖNTEM	33
2.1. Araştırma Modeli	33
2.2. Örneklem	33
2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	33
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)	33
2.3.2. Tükenmişlik Ölçeği.....	33
2.3.3. Diener- Yaşam Doym Ölçeği.....	35
2.4. Verilerin Çözümlemesi	35
BÖLÜM 3: BULGULAR	37
BÖLÜM 4: YORUM VE TARTIŞMA	58

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	67
KAYNAKÇA	69
EKLER.....	78
ÖZGEÇMİŞ.....	82



KISALTMALAR

APA : Amerikan Psikoloji Birliği

D : Duyarsızlaşma

DT : Duygusal Tükenme

KB : Kişisel Başarı

KBF : Kişisel Bilgi Formu

MBI : Maslach Burnout Inventory

TABLolar LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 3.1: Araştırmaya Katılan Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=150)	37
Tablo 3.2: Katılan Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Yaşam Doyum ile Tükenmişlik ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri.....	39
Tablo 3.3: Katılan Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Yaşam Doyumu Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması	40
Tablo 3.4: Katılan Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Tükenmişlik ve Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması	41
Tablo 3.5: Katılan Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Yaşlarına Göre Grupların Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması	42
Tablo 3.6: Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Yaşlarına Göre Grupların Tükenmişlik ve Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması	43
Tablo 3.7: Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Medeni Durumlarına Göre Grupların Yaşam Doyumu Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması	44
Tablo 3.8: Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Medeni Durumlarına Göre Grupların Tükenmişlik ve Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması	45
Tablo 3.9: Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Günlük Çalışma Saatlerine Göre Yaşam Doyumu Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması	46
Tablo 3.10: Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Günlük Çalışma Saatlerine Göre Tükenmişlik ve Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması	47
Tablo 3.11: Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Maddi Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Grupların Yaşam Doyumu Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması	48

Tablo 3.12: Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Maddi Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Grupların Tükenmişlik ve Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması	49
Tablo 3.13: Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Eğitim Durumuna Göre Yaşam Doyumu Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması	50
Tablo 3.14: Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Eğitim Durumuna Göre Tükenmişlik ve Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması	51
Tablo 3.15: Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Maddi Gelir Durumuna Göre Yaşam Doyumu Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması	52
Tablo 3.16: Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Maddi Gelir Durumuna Göre Tükenmişlik Envanterlerinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması	53
Tablo 3.17: Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Çalıştığı Kurum Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması	55
Tablo 3.18: Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Çalıştığı Kurum Değişkenine Göre Tükenmişlik ve Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması	56
Tablo 3.19: Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin Yaşam Doyum ile Tükenmişlik Puanları Arasındaki İlişki.....	58

Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerde Tükenmişlik Düzeyleri İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	
Tezin Yazarı: Çimen BEKİROğLU Danışman: Yrd.Doç. Dr. Nurgül YAVUZER	
Kabul Tarihi: 07.03.2017	Sayfa Sayısı: vii (önkısım)+83 (tez) + 3(ek)
Anabilimdalı: Psikoloji	Bilimdalı: Psikoloji
<p>Bu araştırmanın temel amacı; psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin tükenmişlik düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın, alanda bu yöndeki eksikliği gidermeye katkı sağlayacağı ve daha sonraki çalışmalar için veri niteliğinde özđün bir çalışma olacağı düşünölmektedir. Ayrıca bazı sosyodemografik faktörlerin bu değişkenlerle olan ilişkisi de incelenmiştir.</p> <p>Araştırma 2016 yılında farklı kurumlarda psikolojik danışmanlık hizmeti veren 150 kişinin katılımı ile gerçekteştirilmiştir. Araştırmada veriler Kişisel Bilgi Formu ile Maslach Tükenmişlik ölçeği ve Diener Yaşam Doyumu ölçeği ile elde edilmiştir. Araştırmada elde edilen verilen SPSS 18.00 (Sosyal Bilimler İçin İstatistik) paket programı ile analiz edilmiştir.</p> <p>Elde edilen sonuçlara göre tükenmişlik ve yaşam doyumunu arasında düşük düzeyde ve ters bir ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumunu artarken tükenmişlik azalmaktadır. Yaşam doyumunu azalırken tükenmişlik artmaktadır. Kadınların, duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı ve tükenmişlik(toplam) düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Maddi geliri 5000 TL ve üzeri olan psikolojik danışmanlarda duygusal tükenme fazladır.</p> <p>Araştırmadaki bu bulgular tartışılmış; kuramsal ve uygulamalı alanlarla ilgili önerilerde bulunulmuştur.</p>	
Anahtar Kelimeler: Psikolojik Danışma, Yaşam Doyumu, Tükenmişlik	

Nişantaşı University Institute of Social Sciences Abstract of Master's Thesis

Title of theThesis: Analysis of the Relationship Between Burnout Level and Life Satisfaction of Psychological coueseling service providers	
Author: imen BEKİROĞLU	Supervisor: Asst. Prof Nurgil YAVUZER
Date: 07.03.2017	No.of pages: vii (pretext)+83 (mainbody)+3
Department: Psychology	Subfield: Psychology
<p>Main objective of the research is; the analysis of life satisfaction of Psychological counselors depending upon their burnout level. Hereby this research is thought to be genuine in data quality for the upcoming researches and contribute to overcome the deficiency in this aspect of the field. Furthermore, the relation of some sociodemographic factors with these variables has been analyzed as well.</p> <p>The research has been carried out with the participation of 150 Psychological counselors working in different institutions in 2016. Research data has been obtained by using Personal Information Form, Maslach Burnout Inventory and Diener Life Satisfaction Scale. The data obtained in the research has been analyzed with SPSS (Statistical Package For Social Sciences) packaged software.</p> <p>In reference to the results obtained, a low level and inverse relation has been detected between Burnout and Life Satisfaction. When life satisfaction increases, the burnout decreases. When life satisfaction decreases, the burnout increases. It has been determined that the Emotional exhaustion, depersonalization, personal success and Burnout (Total) levels of women is higher, when compared to men. Emotional exhaustion is higher in Psychological counsellors having 5000 TL income and over.</p> <p>Having discussed these findings of the research; some suggestions have been made regarding theoretical and practical fields.</p>	
Keywords: Psychological counselors, Life Satisfaction, Burnout	

GİRİŞ

Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin tükenmişlik düzeyi ve yaşam doyumlarının sosyodemografik değişkenlere de bakılarak incelendiği bu çalışmada psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin yaşadıkları zorluklara, iş yükünün ağırlığınınadikkat etmeyi amaçlamaktadır. Ve devamlı bir biçimde olumsuzluk yaşayan bireylerle çalışıyor olması zamanla psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin kendilerinde de bir tükenmişlik meydana gelmesi durumuna neden olabilir. Bütün bu sebeplere bağlı olarak yaşam doyumunun farklılaşması da olasıdır. Literatürde psikoloji alanında hizmet verenlerin tükenmişlik düzeyleriyle ve yaşam doyumlarını inceleyen çalışmalar yok denecek kadar azdır.

1992 yılından sonra tükenmişlikle ilgili ülkemizde araştırmalara başlanılmıştır. Yapılan çalışmalarda araştırmacılar, tükenmişliğin kişisel seviyede yaşanan bir olguyu ve olumsuz bir duygusal yaşantıyı içerdiğini söylemişlerdir. Bireyde zamanla bu stres ve beklentiler kendine yönelik ve hizmet verdiği kişilere karşı olumsuz duygular beslemesine yol açar. Kişinin bu durumda iş performansı düşer, bu da iş ve yaşam doyumuna olumsuz açıdan etki eder (Gümüş, 2006).

İnsanlar ile alakalı çalışılan işlerde stresin daha yoğun yaşanmasının sebebi; duygusal süreçlerin yoğun yaşanması, bu işlerin birebir etkileşime ihtiyaç duyması, devamlı olarak insanlarla ilgilenilmesi ve kişilik özelliklerinin çalışmaları etkilemesidir (Ergin, 1996). Bu tarz işlerde kişilerin daha çok etkilenmesinin nedeni ise bireylerin kişilik yapılarının strese eğilimli olması, müşterilerin hizmet verenler üzerinde baskı yaratmaları ve bununla beraber etkileşimde olumsuzlukların yaşanmasıdır. Tükenmişlik bu nedenle insanlarla çalışılan işlerde daha fazla görülmektedir.

Maslach'ın geliştirdiği (1981) üç bileşenli tükenmişlik tanımı günümüzde kullanılanlar arasında en yaygın olanıdır. Tükenmişlik bu bağlamda, başka bireylerle birebir çalışanlarda sıklıkla meydana gelen duygusal açıdan tükenmenin, duyarsızlaşmanın, kişisel başarıda azalışın yaşandığı, üç boyutlu bir kavramdır. Duygusal tükenmeyi Maslach ve Leiter (2001); tükenmişliğin stres aşamasını ifade eden, enerji yitimi ve yorgunluk şeklinde açıklamışlardır. Strese çok benzeyen duygusal tükenmenin ondan ayrılan yanı, diğer bileşenlerle birlikte incelenmesidir. Tükenmişliğin bireyler arası

ilişkilerdeki yanıyla alakalı olup, çalışanların kendisiyle ve müşterilerine karşı duyarlılığının azalması; yani, kendinden ve müşterilerinden duygusal ve bilişsel açıdan uzaklaşması şeklinde nitelendirilen boyut ise duyarsızlaşmadır. Kişisel başarı olan üçüncü boyutun azalması Byrne (1994)'e göre, diğer boyutlarla alakalı olup, duygusal açıdan tükenen ve mesleğiyle arasına mesafe koyan çalışanların, kendilerini gerektiği kadar üretken ve başarılı görmemeleri durumudur (Şahin, 2008).

Virginia Eyaletinde çalışan okul psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin tükenmişlik etkenleri ve demografik özelliklerini araştıran Vandiviere (1991)' göre, duygusal tükenmişlik düzeyini etkileyen etkenlerin başında aşırı rol yüklenmesi ve bilişsel bakımdan problem çözebilme becerisinin düşük olması gelmektedir. Tükenmişlik sendromunun, tükenmişliğin belli psikosomatik hastalıkları barındırdığı ve bir süre devam etmesinin bireyin hayatının her kısmını etkileyerek sağlığı bozacağı düşünülürse önemsenmesi gereklidir. Kişinin normal fonksiyonlarını olumsuz benlikte, işte, hayatta ve başka bireylere karşı olumsuz tutumlarda, psikosomatik hastalıklarda ve işi bırakmada; fiziksel bitkinlik, yorgunluk, çaresizlik, ümitsizlik duyguları az derecede de olsa etkileyebilmektedir. Bu bağlamda tükenmişliğin özellikle insanlarla çalışılan işlerde yaşanması, kişisel yönden ve hizmet kalitesi yönünden önemli sonuçlara neden olmaktadır.

Rohman (1987)'nin psikologlarla yaptığı başka bir araştırmada ise, danışanlarla derin birliktelik içerisindeki profesyonellerde yoğun bir tükenmişliğin yaşanmasının mümkün olabileceğidir. APA'ya bağlı 491 psikolog üzerinde meslekteki uzmanlık, yetkinlik düzeyi, iş merkezli stresörler, bilişsel bakımdan stresli durumların incelenmiş biçimi, baş etme mekanizmaları ve tükenmişlik düzeyleri araştırılmıştır. Bulgularda; tükenmişlikle başa çıkma, özellikle duygusal tükenmeyle başa çıkmada psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin başarılı oldukları, duygusal tükenme düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir.

Yaşam doyumu, araştırmanın temelini oluşturan diğer bir kavramdır. İlk defa Neugarten, Havinghurst ve Tobin (1961)'in tanımladığı yaşam doyumu, bireyin beklentileriyle, neye sahip olduğunun karşılaştırılmasıyla ulaşılan durum veya sonuçtur. Mutluluk, moral şeklindeki yönlerden iyi olmayı ve hayat içerisinde pozitif duygunun negatif duyguya hakim olmasını içeren kavrama denilir (Acar, 2009).

Sağlığın önemli belirleyicilerinden biri, kişinin kendini iyi hissetme halidir. Yaşam doyumu, duygusal ve bilişsel tarafları bulunan öznel durumun bilişsel kısmını içerir. Bilişsel ve duygusal bileşenler Lawton'a (1984) göre yaşam doyumunu oluşturur. Yaşam doyumu; bilişseldir ve duygularla ilişki içerisindedir. Kişinin iş, evlilik, okul yaşamı veya yalnızca yaşamla alakalı genel doyum değerlendirmeleri bu boyutu meydana getirmektedir.

Kişinin iş hayatı dışındaki duygusal tepkisine yaşam doyumu denilir. Başka bir ifadeyle kişinin yaşama karşı genel tutumuna yaşam doyumu denir. Yani yaşam doyumu, genel manada bireyin kendi hayatından duyduğu memnuniyettir. Yaşam doyumu genel bir ifadeyle bireyin; iş, boş vakit ve diğer iş harici zaman olarak açıklanan hayata gösterdiği duygusal tepkidir(Şahin, 2008).

Kişinin kendisi ve etrafı ile alakalı farkındalık seviyesini arttırarak, sorunlarına çözüm yolu bulabilmesi, gerçekçi kararlar alması, becerilerini geliştirmesi, etrafına dengeli ve sağlıklı bir uyum sağlaması ve böylelikle kendini gerçekleştirme için uzman insanlarca gerçekleştirilen psikolojik yardımlar, psikolojik danışma olarak adlandırılmaktadır. Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin işlerini yapmaya istekli oluşları ve danışmanın yaratacağı geliştirici atmosfer, bu yardımın en üst düzeyde olmasının gereklerindedir. Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin verimliliği boyutunda, bu doğrultudaki tükenmişlik ve yaşam doyumu seviyesinin etkisi göz ardı edilemez. Kişilerin sahip oldukları kişilik özellikleri, psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin tükenmişlik ve yaşam doyumunu etkileyen birçok etkenden biridir (Kuzgun, 2000).

Meslek yalnızca para kazanma aracı değil, kişiye çok çeşitli gereksinimlerini gidermeye olanak verebilen bir etkinlik bölgesidir. İnsanların meslekleriyle alakalı beklentileri ve standartları kendilerine hastır. Kişi bu standartlara ulaşabildiği ölçüde mesleğine kendisini verir. Her insana psikologluk mesleğinin standartları ve bu görevin gerçekleştirildiği ortam yeterli olmayabilir. İnsanın mesleğinde daha başarılı olmasını ve mesleğinden doyum almasını, kişinin kişilik özelliklerine bağlı şekilde işten beklentisi ile mesleğin ihtiyaçları ve sağladığı olanakların birbirine yakın olma durumu sağlar. Kişi tersi bir durumda işini mutsuz ve verimsiz bir şekilde yapmayı sürdürür.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın esas hedefi; psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin tükenmişlik düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerinin yükünün ağır olması ve sürekli olarak sorun yaşayan bireylerle çalışıyor olması zamanla psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin kendilerinde bir tükenme durumu söz konusu olabilir. Tükenmişlik, iş tatmini, üzerine literatürde pek çok araştırma yapılmıştır. Psikoloji alanında hizmet verenlerin çalışma ortamlarındaki tükenmişlik düzeyleriyle ilişkili olarak yaşam doyumlarının incelenmesi üzerine bir çalışmaya literatürde rastlanmamıştır. Araştırmanın, alandaki bu yöndeki eksikliği gidermeye katkı sağlayacağı ve daha sonraki çalışmalar için veri niteliğinde özgün bir çalışma olacağı varsayılmaktadır.

Araştırmada aşağıdaki sorulara cevap bulunmaya çalışılmıştır.

Soru 1: Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin yaşam doyumu ile tükenmişlik puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Soru 2: Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin yaşam doyumu ile duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı bölümü puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Soru 3: Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin cinsiyetleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Soru 4: Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin cinsiyetleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Soru 5: Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin yaşları ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Soru 6: Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin yaşları ile ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Soru 7: Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin medeni durumlarına göre tükenmişlik ve alt ölçekleri puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Soru 8: Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin günlük çalışma saatlerine göre yaşam doyumu ile tükenmişlik ve alt ölçekleri puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Soru 9: Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin maddi gelir memnuniyetine ve gelir düzeylerine göre yaşam doyumu ile tükenmişlik alt ölçekleri puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Bu çalışma, psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin tükenmişlik düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi irdelemektedir. Böylece ilgili kavramlara ilişkin var olan güncel literatüre katkı yapmayı amaçlamaktadır.

Sınırlılıklar

Bu araştırmada ulaşılan bulguların yorumlanması ve genellemesinde araştırmanın sınırlılıkları göz önünde bulundurulmalıdır. Araştırmada psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin sosyodemografik düzeylerine dair veriler, Kişisel Bilgi Formu'nun topladığı bilgilerle; psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin tükenmişlik düzeylerine dair veriler, Maslach Tükenmişlik Envanteri'nin ölçtüğü özelliklerle; psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin yaşam doyumlarına dair verilerde Diener Yaşam Doyumu Ölçeği'nin ölçtüğü ile sınırlıdır.

Varsayımlar

Bu araştırmada aşağıdaki varsayımlar kabul edilmiştir:

1. Araştırmaya katılım gösteren psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin veri toplama araçları olan Kişisel Bilgi Formu'na, Maslach Tükenmişlik Envanterine ve Diener Yaşam Doyumu Ölçeği'ne samimiyetle ve doğru şekilde cevap verdikleri varsayılmaktadır.

2. Araştırma için seçilen örneklemin bütün evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

Tanımlar

Tükenmişlik: Başarılı olamama, hırpalanma, enerji ve güç yitimi ya da bireyin karşılanamayan istekleri neticesinde meydana çıkan bir tükenme durumudur (Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2013).

Yaşam doyumu: Kişinin ailesi, dostları, bulunduğu çevre gibi belirli yaşam alanları ya da hayatın bütününden memnun olup olmadığına ilişkin gerçekleştirdiği genel bilişsel değerlendirmelerdir (Çivitçi, 2009).

BÖLÜM 1: TÜKENMİŞLİK VE YAŞAM DOYUMU: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1.Tükenmişlik (Burnout) Sendromu

Bu bölümde Tükenmişlik Sendromunun tanımı, belirtileri, dönemleri, modelleri, boyutları, nedenleri ve sonuçları anlatılmıştır.

1.1.1. Tükenmişlik (Burnout) Sendromunun Tanımı

İlk önce 1970’li zamanlarda Amerika’da hizmet sektöründe çalışan bireylerin içinde buldukları bunalımı açıklamak için kullanılan Tükenmişlik (Burnout) kavramını ilk kez 1974’de Herbert Freudenberger dile getirmiştir (Özta, 2014).

Tükenmişlik Freudenberger (1974)’e göre; başarılı olamama, hırpalanma ya da bireyin karşılanamayan istekleri neticesinde meydana çıkan bir tükenme durumudur (Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2013) .

Tükenmişliği Freudenberger ve Richelson (1981); günümüzün toplumsal hayatının bir sonucu olarak, hayatımıza anlam katma uğraşımızın neticesinde oluşan bir olgu olarak tanımlamışlardır (Akbolat ve Işık, 2009).

Tükenmişlik Cardinell (1981)’e göre daha geniş bir ifade ile bireyin yaşamında meydana gelen ciddi bir sorunun belirtisi; orta yaş krizidir. Bu tanım doğrultusunda gerçekleştirilen birçok araştırmaya göre pek çok kişi otuz beş- elli yaşlarında, kariyer ve statü elde etme arzusu öncelikli olmak üzere, sosyal içerikli bazı sorunlar sebebiyle bunalım yaşarlar (Özta, 2014).

Tükenmişlik Storlie (1979)’e göre; kişinin yolunda gitmeyen bir şeylerin varlığını görmesi ve buna inanmayı reddetmesiyle beraber meydana gelir. Tükenmişlik; değişimi mümkün görünmeyen olayların bireyin ruhuna çizdiklerinin birikmesi sonucu gerçekleşir (Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2013).

Tükenmişlik hakkında yapılan tanımlamalar, değişik taraflara odaklanmış olsa da birçok araştırmacı tükenmişliği, Hock (1988) ve Maslach, Schaufeli ve Leiter (2001)’e göre; istekler, değerler güdüler ve duyguları kapsayan kişisel seviyede meydana gelen, içsel bir psikolojik tecrübe olduğu konusunda hemfikirlidir (Ardıç ve Polatçı, 2008).

Perlman ve Hartman'ın yaptığı tanımın, tükenmişliğin kavramlaştırılması çalışmaları kapsamındaki yeri önemlidir. 1982 senesine kadar söylenmiş tükenmişlik

tanımlamalarından yola çıkan Pearlman ve Hartman, bu konu hakkında “çoklu kavramlaştırma” gerçekleştirmişlerdir. Kavramlaştırma aşağıdaki tanımları kapsamaktadır (Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2013):

* Başarılı olmama, yorgun hissetme ve duygusal açıdan tükenme,

* İşe karşı olan bağlılığın bitmesi,

* Yaratıcılık duygusunun bitmesi,

* Müşterilere, iş arkadaşlarına, mesleğine ve iş yerine karşı yabancılaşma hissetme,

* Kronik stres durumuna verilen tepki,

*Çoğunlukla problem yaratan fiziksel ve duygusal belirtilerle ilgili olarak, kişinin kendisine, müşterilerine karşı uygunsuz davranışlarda bulunması.

1.1.2. Tükenmişliğin Belirtileri

Tükenmişlik duygusunun davranışsal belirtileri, fiziksel belirtileri ve psikolojik belirtileri vardır. Bu belirtiler bazı zamanlarda zor, bazı zamanlarda ise oldukça kolay fark edilir. Tükenmişliğin semptomları şunlardır (Baltaş, A., 1998):

1.1.2.1.Fiziksel Belirtiler

- Yorgun hissetme
- Uyuşuk halde olma
- Uyku problemleri
- Kolesterol'ün yükselmesi
- Kiloda azalma
- Baş ağrılarının artması
- Solunumda güçlük yaşanması
- Sindirim sisteminde gerçekleşen bozukluklar
- Soğuk alma ve grip olma
- Alkol ve ilaç kullanımında artış yaşanması

1.1.2.2. Davranışsal Belirtiler

- Alınganlığın aşırılılaşması
- Aniden öfkelenme
- Özgüven durumunda azalış
- Yalnız olma arzusu
- İşten yeteri kadar tatmin olmama ve işe gitmede isteksiz olma
- İş i yavaş yapma
- Şüphecililiğin aşırılıya kaçması
- Yakınındaki insanlarla problemler yaşama ve onlardan uzaklaşma
- Yansıtma hali
- Rol durumunda çatışma, işler ile ilgili problemler
- Başarılı olamama duygusu
- İşte faaliyete geçmede isteksiz olma ve direnme
- İşe ve iş yerine karşı ilginin yitimi
- Teslim olma, suçlu hissetme
- Hafıza problemleri, hareketsiz olma
- İşleri zamanında yapmama ya da muallakta bırakma
- Verimli olamama
- Konsantrasyonda yaşanan azalma

1.1.2.3. Psikolojik Belirtiler

- Uyku şeklinde problemler
- Depresyona girme
- Ailesel problemler
- Farklı psikolojik bozukluklar (Girgin, G., 1995)

1.1.3. Tükenmişliğin Dönemleri

İşıkhan'a göre (2004), Tükenmişlik evre evre yaşanır. Bu evreler şunlardır; coşku evresi, durgunluk evresi, engellenme evresi ve ilgisizlik evresidir.

Coşku Dönemi: Bireyde ilk olarak beklenti, enerjide artış ve iş hayatında arzular bulunur. Ancak iş yerinde uygulamada yaşanan problemler, önyargı, eleştirilerde fazlalık, kendine ve hayatın değerlerine gerekli zamanı vermemesi, enerji bulamaması, uyum sağlama uğraşı ve bütün bunlarla başa çıkamaması neticesinde durgunlaşma

evresine geçilir. Bu evreden diğer evreye geçiş arasında ortalama bir yıllık bir süre vardır.

Durgunluk Dönemi: Kişide en başlarda görülen motivasyonda azalma olur. Bireyin istekleri karşılanmadığından hayal kırıklığı gelişir. Kişinin mesleği haricindeki eğilimleri daha mühim durumdadır.

Engelleme Dönemi: Birey, evrede tutumları ve anlamıyla alakalı sorular sorar. Mesleğine devam edip etmeyeceğini düşünür. İşe koyulan sınırları mesleğinin hedeflerini yerine getirmede, mesleği icra etmede dezavantaj ve tehdit olarak algılar. Fiziksel, duygusal ve davranışsal sorunlar bu evrede şekillenmeye başlar.

İlgisizleşme Dönemi: Birey bu evrede derin duygusal kopukluk, karamsarlık, inançsızlık yaşar. İş sadece işten ibarettir düşüncesi şekillendiği için işine oldukça az zaman ayırır. Kişinin bu evrede yaşadığı ilgisizlik en yoğun seviyededir. Kişi işe geç gelir, duyarsızlaşır, günlük yapacakları haricinde başka bir iş yapmaz, devamlı olarak işten yakınıp. Kişinin tükenmişlik seviyeleri değerlendirildiğinde direkt tükenmişlik bulunur ya da bulunmaz denilmez, bütün evrelere dair değerlendirme tek tek gerçekleştirilir. Kişide, aşamalar her seferinde peş peşe oluşmayabilir. Bireyde, değerlendirmelerin arka arkaya gerçekleşmesi, erkenden önleme adına önemlidir

1.1.4. Tükenmişlik Sendromu Modelleri

Tükenmişlik sendromu ile ilgili literatür tarandığında farklı araştırmacıların gerçekleştirdiği farklı tükenmişlik modellerinin bulunduğu görülmüştür.

1.1.4.1. Cherniss Tükenmişlik Modeli

1980 senesinde Cary Cherniss, esasında stresin bulunduğunu savunduğu bir tükenmişlik modeli geliştirmiştir. Tükenmişlik Cherniss'e göre, iş ile alakalı stres kaynaklarına bir tepki şeklinde gerçekleşen, baş edebilme davranışlarını kapsayan ve işle psikolojik alakayı bitirmeyle sona eren bir süreçtir. Cherniss'in savunduğu tükenmişlik modeline göre stresin neden olduğu ve baş edebilme yollarının başarılı olmamasıyla devam eden bir süreç olan tükenme, kişinin işe dair tutumlarında bir takım değişikliklere yol açmaktadır. Stout ve Williams (1983)'a göre bu değişiklikler; güvende azalmanın olması, idealistlikten uzaklaşma ve iş hayatından vazgeçme şeklinde üç tanedir (Kaçmaz, 2005).

Tükenmişliğin sebeplerini açıklayan model daha sonra tükenmişliği yaşayan kişinin tepkimeleri ve tükenmişlik ile baş edebilme yollarına değinmiştir. Örgütsel ya da kişisel değişkenler bu modele göre, işi yapanın başa çıkma gücünden fazla ise stres meydana gelmektedir. Kişisel istekler ile örgütsel kaynaklar ya da kişisel yeterlilikler ile örgütsel istekler uyumlu olmadığında da stresin meydana geleceği ifade edilmiştir. Stresi, isteklerinin kaynakları aşmasından dolayı yaşayan kişi, bu durumla baş edebilmek amacıyla en başta stresin nedenini yok etmeye çalışmaktadır. Başarısız olduğu zaman ise ikinci yöntem olarak stresle baş edebilme tekniklerine başvurarak rahatlamaya çalışır. Bu yolda başarılı olamazsa kişi bu defa duygusal açıdan hafiflemek amacıyla, işiyle alakalı psikolojik bağlantısını bitirmeye çalışır. Eğer stresle baş edebilme teknikleri, kişinin negatif ruh halinin iyi duruma gelmesinde etkili olmuş ise, kişide pozitif davranış değişikliği oluşmaktadır (Başol ve Altay, 2009).

1.1.4.2. Edelwich ve Brodsky Tükenmişlik Modeli

Bu tükenmişlik modelini Edelwich ve Brodsky (1980) geliştirmiştir. Bu modele göre tükenmişlik iş şartları, müşteri sıklığı, ücretlerin azlığı, mesai saatlerinin fazlalığı, bürokratik ve politik sıkıştırmaların ya da arzuların üst seviyelerde olması ile varılabilen nokta arasındaki farklılıktan dolayı meydana gelmektedir. Tükenmişliği bu yaklaşım; diğer insanlara yardımcı olan mesleklerdeki insanlarda, verilen şartlarının neticesi dahilinde; enerji ve hedefte gözlene ile devamlı artış gösteren bir yitim olarak açıklamıştır. Edelwich ve Brodsky'in oluşturduğu tükenmişliğin evreleri şunlardır (Başol ve Altay, 2009):

1. İdealistik Coşku Evresi:

İstek, arzu veya coşku ve işe bağlılık olarak da nitelendirilen bu evre, çoğunlukla çalışma yaşamına yeni giren kişilerde görülen; enerji fazlalığına, yüksek isteklere ve düşlere, tercih edilen işteki isteklere varabilmek amacıyla şiddetli motivasyona sahip olunan evredir (Polatçı, 2007).

2. Durgunluk Evresi:

Birey, idealistik coşku evresinden durgunluk evresine geçişinde, işi yavaşlatmak ister, bunun nedeni ilk evrede karşılaştığı problemlerden bunalmış ve bitkin düşmüştür. Kişi

bu evrede mesleğine dair ilk evrede gösterdiği çabayı gösteremez. Kişinin enerji seviyesinin azalmasının, motivasyonlarını azaltmasıyla, mesleklerine dair isteklerinde düş kırıklıkları yaşarlar ve bunun neticesinde de işlerine karşı soğuk bir tutum sergilerler. Kişi alakasını, amaçlarından ziyade, daha çok para elde etmek, daha güzel bir hayat sürmek, boş vakitlerini daha iyi doldurmak şeklinde iş haricindeki faaliyetlere vermiştir (Başol ve Altay, 2009).

3. Engellenme Evresi:

Kişi bu evrede işine devam edip etmeyeceğini düşünür. Kişi vakit ilerledikçe, işine dair hedeflerinin yerine getirmesinin sınırlandırıldığı fikrine kapılır. Birey bu evrede iki farklı durumla karşı karşıya kalır; bunların ilki çalışanın hizmet ettiği bireylerin ihtiyaçlarını yerine getiremeyerek sınırlandırılmasıdır, ikinci durum ise çalışanın hizmet ettiği bireylerin ihtiyaçlarını gidermek amacıyla kendi ihtiyaçlarını yok saymasıdır (Polatçı, 2007).

4. Duygusuzlaşma, İlgisizleşme Evresi:

Bu evre sınırlandırılmaya karşı başvurulan doğal bir savunma mekanizmasıdır. Bu evrenin tipik semptomları; iş ile olan duygusal bağların bitmesi, inançların tükenmesi, umudu yitirme, işe zamanında gelmeme, müşterilerle görüşmeleri kısa tutma, bireyde teslim olmuş, tamamen vazgeçmiş bir tavır, robotlaşma ve rutinlerin korunmasıdır (Polatçı, 2007).

1.1.4.3. Pines Tükenmişlik Modeli

Tükenmişlik Pines ve Aronson (1988)'a göre; kişileri duygusal açıdan sürekli olarak tüketen mekanların; kişi üzerinde meydana getirdiği duygusal, fiziksel ve zihinsel yorgunluk durumudur. Bu yaklaşıma göre fiziksel tükenme boyutu yorgunluğu, enerjide azalmanın olmasını ve güçsüzlüğü; duygusal tükenme boyutu çaresiz olmayı, umutsuz olmayı, birine veya bir şeye adanma duygusunu ve düş kırıklığını; zihinsel tükenme boyutu işe yeterli gelmemeyi, kendini değerli hissetmemeyi, suçlu hissetmeyi ve kendine negatif tutumlar içerisinde olmayı kapsamaktadır (Başol ve Altay, 2009).

1.1.4.4. Perlman ve Hartman Tükenmişlik Modeli

Perlman ve Hartman (1982)'ın geliştirdiği tükenmişlik şeklinde; olayın strese sebep olma seviyesi, hissedilen seviyesi, buna karşı gösterilen davranış ve bu davranışın neticesi olarak dört evre vardır. Bu evreler şunlardır (Polatçı, 2007).

1. Olayın Strese Götürme Seviyesi: Strese yol açan sebepler ikiye ayrılır. Birincisi; kişinin yetenek ve yatkınlıklarının, hissedilen veya gerçek örgütsel istekler karşısında yeterli olmamasıdır. İkincisi; kişinin yaptığı mesleğin, isteklerini, ihtiyaçlarını ve değerlerini giderememesidir. Kısacası bu evrede stresin seviyesini; kişisel ve örgütsel değişkenler arasındaki uyumsuzluğun seviyesi göstermektedir (Polatçı, 2007).

2. Hissedilen Stres Seviyesi: İlk evreden ikinci evreye geçmek; yalnızca bulunan stres durumuyla değil, aynı zamanda rol ve örgüt değişkenleri, kişilerin kişilikleri ve altyapı özellikleri ile ilişkilidir (Polatçı, 2007).

3. Strese Verilen Tepki: Bu evrede, strese yanıt şeklinde verilen üç temel tepki vardır. Fiziksel, psikolojik ve davranışsal tepkiler bu kategorileri oluşturmaktadır. Kişide bu tepkilerin hangisinin oluşacağı yine farklı kişisel ve örgütsel değişkenlerce tespit edilir (Başol ve Altay, 2009).

4. Strese Verilen Tepkinin Sonucu: Gerçekleşen stresin neticesinde kişinin, iş tatmininde veya iş yapma seviyesinde bir değişme olabilir, psikolojik ve fizyolojik açıdan sağlığında sorunlar oluşabilir, kişi işi bırakma veya işten kovulma gibi sorunlarla karşılaşabilir. Bireyde çok yönlü kronik duygusal stresin bulunması halinde tükenmişlik durumu ortaya çıkabilir (Polatçı, 2007).

1.1.4.5. Meier Tükenmişlik Modeli

Bandura'nın "Öz yeterlilik / Kendini yeterli bulma" modeli esas alınarak Scott Meier'in tükenmişlik modeli geliştirilmiştir. Meier'in geliştirdiği tükenmişlik modeli farklı boyutları kapsayan yeni bir yaklaşım öne sürmektedir. Tükenmişlik, Meier (1983) 'e göre; kişinin iş ile alakalı pozitif pekiştirici isteğinin çok az, ceza isteklerinin çok yüksek bulunduğu; aynı anda kişinin bulunan pekiştiricileri yönetiminde tutabilme

bakımından isteklerinin ve pekiştiricileri yönetiminde tutabilmek amacıyla ihtiyaç duyulan eylemleri gerçekleştirmeye alakalı bireysel yeterlilik isteklerinin düşük bulunduğu durumlardaki, tekrar eden iş hayatlarının neticesinde meydana gelen bir olgudur. Meier'in geliştirdiği tükenmişlik modeli; pekiştirme istekleri, netice istekleri, yetersiz olmama istekleri ve bağlamsal bilgi işleme aşaması olarak dört ögeye ayrılır (Polatçı, 2007).

1. Pekiştirme Beklentileri: Bu şekilde olan istekler bireyde belirli iş tecrübelerinin gizli ya da açık hedeflerini giderip gidermediği ile alakalıdır.

2. Sonuç Beklentileri: Bu istekler belirli neticelere neden olan davranışlarla alakalı betimlemeleri kapsamaktadır. Sonuç beklentileri ne tür davranışların neticelere ulaşmak için gerekli olduğunu içermektedir.

3. Yeterli Olma Beklentileri: Bunlar, istenilen neticeleri ortaya çıkaracak verimli davranışları yapmaktaki bireysel yeterliliği içermektedir. Bandura, bu aşamada yeterli olma beklentisi ile sonuç beklentileri arasındaki ayrıma odaklanmıştır.

4. Bağlamsal Bilgi İşleme: Tükenmişlik modelindeki bu evre en geniş kategorili olandır (Başol ve Altay, 2009).

1.1.4.6. Maslach Tükenmişlik Modeli

Bu model, “çok boyutlu tükenmişlik modeli” veya “üç boyutlu tükenmişlik modeli” şeklinde de açıklanmaktadır. Christina Maslach, çağımızdaki en yaygın ve kabul edilen tükenmişlik tanımını yapmıştır. Kendi ismiyle hatırlanan Maslach Tükenmişlik Ölçeği'ni de geliştiren kişidir. Maslach'a göre tükenmişlik; mesleği nedeniyle fazlasıyla duygusal isteklerle karşı karşıya kalan ve devamlı başka kişilerle beraber çalışmak zorunda bulunan insanlarda olan fiziksel yorgunluk, uzun zamanlı halsizlik, çaresiz olma, umutsuz olma hislerinin, gerçekleştirilen mesleğe, yaşama, başka kişilere negatif tutumlarla aktarılması ile gerçekleşen sendromdur. Maslach'ın oluşturduğu bu tükenmişlik modeli tek boyuttan değil, “Duygusal Tükenme”, “Duyarsızlaşma” ve “Bireysel Başarı” şeklinde üç boyuttan oluşur (Şahinoğlu, 2010). Tükenmişlik ile ilgili birçok tanım vardır, fakat Maslach'ın geliştirdiği ve tükenmişlik içinde bulunan kişinin

yaşamında gerçekleşen değişimleri ifade eden bu üç boyut hakkında araştırmacılar hemfikir olmuşlardır (Otacıoğlu, 2008; Şahinoğlu, 2010).

Kısacası tükenmişliği Maslach üç boyuttaki düşmeden meydana gelen, üç bileşenli bir psikolojik sendrom şeklinde açıklamıştır. Tükenmişlik Maslach'a göre bir süreçtir ve değişik işlevleri kapsar. Bundan dolayı da tek bir puanla tükenmişlik ölçülemez. Her alt boyut MBI'da tek tek değerlendirilmekte ve bu üç alt boyutun bir arada değerlendirilmesi ile bulunulan durum tespit edilmektedir. (Şahinoğlu, 2010).

1.1.5. Tükenmişlik Sendromunun Boyutları

Christina Maslach ve arkadaşlarının geliştirdiği tükenmişlik tanımı ve modeli çağımızdaki kabul edilen tanım ve modeller arasında en yaygın olanıdır (Kafadar, 2014). Tükenmişliği Maslach, üç boyutlu olarak değerlendirmiştir. Tükenmişlik yaşayan kişilerin yaşamında oluşan değişimleri açıklamak için kullanılan bu boyutlar şunlardır; “Duygusal Tükenme”, “Duyarsızlaşma” ve “Bireysel Başarı” (Türkçarpar, 2013). Tükenmişliğin üç boyutu ayrıntılı olarak şunlardır (Özdevecioğlu ve ark., 2014, Dursun, 2015):

1.1.5.1. Duygusal Tükenme (Emotional Exhaustion):

Bireye gerçekleştirdiği mesleği dolayısıyla fazla yüklenilmesi ve tüketilmiş olma hisleri duygusal tükenme şeklinde açıklanır. Burada genellikle başkalarıyla yoğun, birebir ilişkinin bulunduğu işlerde çalışan kişilerde görülmektedir. Bu tükenme çeşidi, tükenmişlik halinin başlangıcı, odağı ve en mühimidir. Kişi eğer duygusal açıdan yoğun bir çalışma temposu içerisinde ise kendini zorlayarak başka bireylerin duygusal istekleri altında ezilmiş hisseder. Genellikle çalışanların önceki zamanlarda olduğu gibi kendilerini işe yoğunlaştıramadıkları, hizmet ettikleri bireylerin sorumluluklarını sırtlanmadıkları, gerginlik ve sınırlama hissettikleri ve duyu kaynaklarının tükendiği durumlardır (Dursun, 2015).

1.1.5.2. Duyarsızlaşma (Depersonalization):

Bireyin bakım verenlerine ve müşterilerine karşı, duygusuzca tutum ve davranışlar içerisinde olmalarının nedeni duyarsızlaşma durumudur. Bunlar katı, ilgisiz ve soğuk olarak kendini belli etmektedir. Kişi eğer duygusal tükenme yaşıyorsa, kendisini başka bireylerin problemlerini çözmede güçsüz görür ve duyarsızlaşmanın ise bir kaçış yolu olduğunu düşünür. Başka kişilerle olan ilişkilerini işin gerektirdiği en az seviyede tutar.

Maslach duyarsızlaşmayı, müşterilere karşı mesafeli, katı, insancıl olmayan bir cevap şeklinde açıklamıştır. Bu durumun ilerlemesi sonucunda, başka insanların ihtiyaçlarını umursamayan bir tutum ve duygularına aldırmama durumu oluşmaktadır (Kafadar, 2014).

1.1.5.3. Kişisel Başarı (Personal Accomplishment):

Kişinin, problemin üstesinden başarılı bir şekilde gelmesi ve kendini yeterli bulması durumu kişisel başarı olarak açıklanmaktadır. Bireyin kendini işinde yeterli bulmaması ve başarısız olarak algılaması ise kişisel başarısızlıktır. Kişi, başka kişiler ile ilgili geliştirdiği olumsuz düşünceler neticesinde kendisi ile ilgili de olumsuz düşünceler geliştirebilmektedir. Kişinin suçlu olduğunu düşünmesi, sevilmediğini hissetmesi ve başarısız olduğu duygularına kapılması, onun kendisine olan saygısını azaltarak depresyona girmesine neden olabilmektedir (Kafadar, 2014).

Tükenmişlik olgusunu Maslach, üç bileşenli sendrom şeklinde tanımlamış ve üç seviyede açıklamıştır (Dursun, 2015). Bunlar:

1. Fiziksel anlamda yorgun ve tükenmiş hissetme,
2. İşyerinden ve müşterilerden soğuma,
3. Kişinin kendisinden şüphelenmesine neden olan ruhsal yorgunluk.

Birçok araştırmacı tükenmişliğin üç etmenli yapısını kabul eder, fakat temelinde “duygusal tükenmenin olduğunu, duyarsızlaşma ve bireysel başarı yoksunluğunun ise bununla beraber olduğunu söylemişlerdir (Ergin, 1996). Maslach’ın üç boyutlu tükenmişlik modelinde Çam’a göre en sorunlu olanı duyarsızlaşma boyutudur. Müşteriyi uzaklaştıracak tarzda davranmaya eğilim, başkalarına düşmanca ve olumsuz tepkilerde bulunma, ilgisiz olma, başkalarına ilgi göstermeme ve reddetme gibi kavramların duyarsızlaşmada önemli olduğunu savunmuştur (Kafadar, 2014).

1.1.6. Tükenmişliğin Nedenleri

Kişinin hedefleri ve istekleri ile tükenmenin nedenleri arasında bir ilişki bulunur. Bu durum çoğunlukla gerçek olmayan isteklerin ve gerçek ile istekler arasındaki uyumsuzluğun çok olması neticesinde gelişir. Birey tükendiğinde, alıştığı yaşam şekli veya ilişkiden, isteklerine ulaşamamasına bağlı bir yorgunluk ve düş kırıklığı içerisinde olur. Kişinin istekleri eğer gerçekten olabileceklerden çok fazla ise, birey bu isteklerine ulaşmaya çalışmakta direniyorsa, rahatsızlık ve sıkıntı hissedebilir. Birey bu durumda yoğun çatışmalar içerisinde. Bundan dolayı da bireyin öz kaynakları, hayat enerjisi

ve iş görme becerisi tükenmeye başlar. Çalışanların yaşadıkları stresin büyük bir bölümü gerçek ile istekler arasındaki uyumsuzluktan doğmaktadır (Dursun, 2015).

1.1.6.1.Örgütsel Nedenler

İşin içeriği, haftalık çalışma süresi, iş içerisindeki rol, rol çatışması, otonomi, örgütsel açıdan desteğin yokluğu, çalışma modeli, maaş, örgütsel işleyişteki problemler, işte fazla performansa gerek duyulması, iş yerinin atmosferi, ulaşım şekli, müşterilerin yaş, cinsiyete göre sahip olunan sorun tipleri ve yoğunluğu, ailesel ve toplumsal nedenler çalışanlarda tükenmeye neden olan örgütsel özelliklerdendir (Bay koçak, 2002).

Örgütsel değişkenlerin Türkiye’de bireysel özelliklere göre daha mühim olduğu ve bu değişkenlerden çok sert yasalar, kötü yönetim, iş arkadaşları ve yöneticilerle zıtlaşmanın işçilerin en fazla şikâyetçi olduğu ve tükenmişliğin üç alt boyutunun oluşumuna temel oluşturan değişkenler olduğu söylenmektedir. (Girgin, 1995; Torun, 1995).

Kişinin bir işteki mesai süresi genellikle, o bireyin stres gibi özellikleriyle alakalıdır. Bundan dolayı bireyin her gün fazla mesai çalışması tükenmişliğe neden olabilir. Bireyin fazla mesai çalışmasından dolayı meydana çıkan negatif durumlar, kişiye mola fırsatı verilmesi, stres yükü fazla olan ortamlarda devamlı çalışmaması ve iş yükünün azaltılması ile hafifletilebilir (Baykoçak, 2002).

1.1.6.2.Kişisel Nedenler

Yaş, aile konumu, çocuk sayısı, eğitim durumu, kendini işe verme ve işine bağlanma, kişisel istekler, kişinin egosu, hayat şekli, tecrübe, A tipi kişilik, kişinin kendisine koyduğu engeller ve bireysel hayattaki stresler tükenmeye neden olan kişisel özelliklerdir (Torun, 1995).

Kişinin işinde verdiği hizmetin kalitesi bozulduğu zaman çalışanlar kendilerine birçok soru sorarlar. Bu sorulardan biri de bu işin kendilerine uygun olup olmadığıdır. Arada da kendilerini aşağılayan sözler kullanırlar veya bu iş için ihtiyaç duyulan nitelikleri kayb ettiklerini düşünürler (Girgin, 1995).

Kişilik özelliği, tükenmişlik ve stres üzerinde etkisi bulunan önemli bir faktördür. Bireyin tükenmişlik duygusunu yoğun bir şekilde yaşayıp yaşamaması onun yaşamını etkileyen olaylar üzerindeki bireysel kontrolüyle de alakalıdır. Otonomi ya da kontrol

eksikliği bazı araştırmacılara göre yapılan işte tükenmişliğe neden olabilmektedir (Ergin, 1996).

Kişi tükenmişlik yaşıyorsa bunun nedeni olarak müşteriyi ya da kendisini görür. Birey tepkisinin başka insanlar tarafından onaylanmadığını gördüğünde, bunun kendine özgü bir özellik olduğunu düşünür. Cinsiyet ile tükenmişlik arasında bazı araştırmalar direkt bir ilişki olduğunu söylerken, bazıları ise olmadığını söylerler (Girgin, 1995).

Genel anlamda yaş ile tükenmişlik arasında zıt yönlü bir ilişki bulunduğu yönünde yaygın bir görüş bulunur. Bunun yanı sıra yaşın, tükenmişlik üzerinde etkisinin olmadığını söyleyen çalışmalar da bulunmaktadır (Ergin, 1996).

Schwab ve Iwanick (1982)'e göre; tükenmişlik ile medeni hal, ocuk sahibi olup olmama şeklindeki değişkenlerden kesin sonuçlara ulaşılamamakla beraber, bunların tükenmişliği yordayıcı temel değişkenlerden olmadığı, çalışılan iş yerine ve işin niteliklerine dair değişkenlerin tükenmişliğin oluşmasında daha belirleyici olduğu tespit edilmiştir (Torun, 1995).

İletişim yoksunluğu ve tükenmişlik arasında güçlü bir ilişki vardır. İletişimin yeterli olmaması, olumlu tutumların oluşmasını sınırlayan bir değişkendir ve tükenmişliği en iyi şekilde yordayan değişkenlerdendir (Işıkhan, 2004).

1.1.7. Tükenmişliğin Sonuçları

alışan kişilerde tükenmişlik ile alakalı belirtiler fazla olsa dahi bunlar anlaşılır yapıda bulunmamaktadır. Bütün işlerin kendilerine özgü semptomları olduğu unutulmamalıdır (Işıkhan, 2004).

1.1.7.1. Tükenmişliğin Fiziksel Sonuçları

Kişi eğer tükenmişlik yaşadıysa yorgun olma, uykusuz kalma, iştahsız olma, baş ağrısı çekme, sindirim problemleri gibi fiziksel sorunlar ve depresyon, anksiyete, çaresiz olma, zsaygıda azalmanın olması, alınganlık gibi duygusal problemler yaşayabilmektedir (Torun, 1995).

Tükenmişliğin fiziksel sonuçları arasında; işi baştan savma yapma, işi bırakma yatkınlığı, hizmetin kalitesinde bozulma, işi yerini izinsiz terk etme, işi yerinde ve işi dışında insan ilişkilerinde sorunlar ve uyumsuz olma yatkınlığı, eşten ve aile üyelerinde uzaklaşma yatkınlığı, işi performansında azalma, işi tatminsizliği, nedensiz yere hastalanma yatkınlığı, işi yerindeki yaralanma ve işi kazalarında artış olması sayılabilir (Işıkhan, 2004).

1.1.7.2. Tükenmişliğin Duygusal Sonuçları

Kişi eğer aşırı stres altında çalışıyor ise duygusal tükenme yaşayabilmektedir. Kişideki duygusal açıdan olan yorgunluk, fiziksel yorgunluk ile birleşmekte, bu durumda kişilerin kendilerini yorgun, boşlukta, güne başlayacak enerjiden eksik hissetmelerine neden olmaktadır. Birey bu durumdayken uyku sorunları da yaşayabilmektedir (Torun, 1995)

İşinden dolayı müşterilerle yüz yüze görüşen birey, onlara karşı soğuk, isteksiz, katı, insancıl olmayan davranışlarda bulunur. Kişinin duygusal kaynaklarında azalmanın olmasıyla birlikte bu olumsuz tutumlar müşteriye küçümseyici ve sert davranışlar, rica ve istekleri görmezden gelme, bireylere insan gibi değil nesne gibi davranma, soğuk hatta alaycı bir tutum sergileme, insanları sınıflandırma şeklinde aktarılır (Torun, 1995). Bireyin pek çok bireyle çalışmasından dolayı yaşadığı duygusal gerginlik onun psikolojik açıdan çekingenliğe ve başka kişilerle an alt seviyede ilişki kurmasına neden olabilir. Müşteri ile çok az göz teması kurar, soruları mırıltı ile yanıtlar. Bedensel açıdan temas kurmaktan uzak durur. Kişi bazı durumlarda başka bireylerle direkt ilişkinin olmadığı görevlere yönelir (Işıkhan, 2004).

1.2. Yaşam Doyumu

Neugarten, Havinghurst ve Tobin (1961)'in ilk olarak kullandığı yaşam doyumu terimi; bir bireyin istekleriyle, sahip olduklarının karşılaştırılması sonucu ulaşılan durum veya sonuç şeklinde açıklanmıştır. Yaşam doyumu, hayatın belirli bir kısmına dair doyumu değil, genel anlamıyla bütün yaşantıdaki doyumu kapsar, mutlu olma, benlik saygısı, motivasyon gibi değişik yönlerden iyi olma halini içerir. Yaşam doyumu bilişsel bileşendir ve kişinin kendisine yüklediği değerleri ve yaşam şartlarını algılayışı arasındaki karşılaştırmaları, yani kendi hayatına dair değerlendirmesini kapsar. Kısacası, yaşam doyumu kişinin belirlediği amaçlara ilerleme derecesi olarak açıklanmaktadır (Aysan ve Bozkurt, 2004).

Vara (1999)'ya göre yaşam doyumu, kişinin belirli bir olaya ait doyumu değil, genel anlamıyla tüm hayatındaki doyumlardır. Mutluluk, motivasyon gibi farklı yönlerden iyi olma durumu yaşam doyumunu oluşturur. Kişinin günlük hayatındaki olumlu duygularının olumsuz duygularından baskın olması halidir (Acar, 2009). Yaşam doyumu; kişinin ailesi, dostları, bulunduğu çevre gibi belirli yaşam alanları ya da

hayatın bütününden memnun olup olmadığına ilişkin gerçekleştirdiği genel bilişsel değerlendirmeler olarak açıklanmaktadır (Çivitçi, 2009).

Bireylerin iş yaşamları dışında sahip oldukları hayata karşı tutundukları tavır yaşam doyumudur. Yaşama doyumunu bir çeşit tepki türüdür. Bu terim bir hoşnutluğu içermektedir. Terim beraberinde mutluluk, huzur anlamlarını da kapsar. Kişinin yaşamından, elde ettiklerinden hoşnut olmasını da belirtir. Yaşam doyumunu bazılarına göre ise; bireyin elinde olanları düşünerek, kişisel açıdan hoşnut kalması şeklindedir (Çivitçi, 2009).

Mutlu olma hali, yaşam doyumunu ile aynı anlama gelen başka bir kavramdır. Birey mutlu olmasını yaşamdan aldığı doyuma borçludur. Bunun temelinde dikkat edilmesi gereken üç nokta bulunur. Bunlar: Hayattan zevk alma, hayatın anlam içermesi ve hayatta kendin için önemli bir şeye bağlanmadır. Kişinin hayattan alacağı haz esasında bu üç nokta ile paraleldir. Aralarında ufak bir farklılık bulunur. Mutluluk daha ileriye dönüktür, yaşam doyumunu ise şu anda içerisinde bulunduğumuz anda yaşanılır (Acar, 2009).

Kişilerin hayatlarından haz alabilmeleri ve hayatlarının bir manasının olması için gerekli olan esas unsurların başında yaşam doyumunu bulunmaktadır. Bireyin hazzının ve huzurunun taraflı ve açık bir değerlendirmesi şeklinde yaşam doyumuna bakılabilir. Sübjektif olmasının nedeni kişilerin hayatlarının tamamından tatmin olup olmadıklarının sorulmasıdır (Dikmen, 1995).

Baştemur'un 32 ülkede gerçekleştirdiği, 245 inceleme sonucundan yola çıkarak çok geniş kapsamlı bir konu olan yaşam doyum faktörleri aşağıdaki gibi sınırlandırılmıştır (Tabuk, 2009):

1. Sınırların olmadığı özgür bir ülkede yaşama isteği,
2. Politika ile alakalı mevzularda istikrarın olması,

3. Azınlığın değil çoğunluğun destekçisi olmak,
4. Toplum içerisinde yüksek sosyal statülü tabakada bulunmak,
5. Evlenerek, yakın çevre ile samimi ilişkiler içerisinde bulunmak,
6. Fizyolojik ve psikolojik açıdan sağlıklı olmak,
7. Fikirleri korkusuzca, hür bir şekilde dile getirebilmek,
8. Hayatına başka kişilerin hükmetmesine izin vermemek,
9. Sosyal hayatta aktif olmak ve maddi açıdan iyi olmak.

Yaşam doyumuna etki eden faktörler Keser'e göre şunlardır:

1. Günlük hayat içerisinde kişinin kendisini mutlu hissetmesi,
2. Yaşamı her zaman anlamlı görmek,
3. Hedeflere ulaşmada kişinin istikrarlı olması,
4. Olumlu kişisel kimlik,
5. Fiziksel açıdan kişinin kendisiyle barışık bir durumda olması,
6. Maddiyatın, güvenliğin ve sosyal ilişkilerin iyi durumda olması (Keser, 2005).

Kişi yönünden yaşam doyumunu düzeyinde azalma olmasının oldukça olumsuz sonuçları bulunur. Bu sonuçlardan en önemlisi depresyondur. Kişinin pek çok açıdan yorgun olması, tükenmesi depresyon ile açıklanabilir. Kişi bu durumda iken mutsuz, huzursuz ve umutsuz olur. Karamsar olur ve yalnızlık hisseder. Kişi çevresine ve kendisine karşı yabancılaşma hisseder. Birey bunun sonucunda da sinirli, çabuk öfkelenen, saldırgan biri haline dönüşür. Birey duygusal açıdan değişik ruh hallerine bürünür (Gülcan, 2014). Depresyonun duygusal sonuçları yanında fizyolojik etkileri de olur. Yorgun olmasının yanı sıra iştahta azalma, uyku bozuklukları da depresyonun sonuçları arasındadır (Gülcan, 2014).

Yaşam doyumunu etkileyen unsurlar Şahin (2008)'e göre şunlardır:

- * Hayatın anlamlı olduğunu düşünmek,
- * Hedeflere ilerleme konusunda uyum içerisinde olmak,
- * Olumlu kişisel kimlik,
- * Fiziksel yönden kişinin kendisini iyi hissetmesi,
- * Ekonomik rahatlık,
- * Sosyal açıdan iyi ilişkiler,
- * Günlük hayatın içerisinde mutlu olmak.

Bu unsurlara ek olarak;

- * Araçsal yönden rahat olma,
- * Sağlık ve bireysel güven hissi,
- * Ebeveynler, kardeşler ve akrabalarla iyi ilişkiler,
- * Evlat sahibi olma ve onu yetiştirme,
- * Karı-koca ilişkileri açısından yakın olma,
- * Dostlara sahip olma,
- * Diğer insanlara yardımda bulunma ve onları gözetme,
- * Devletin gerçekleştirdiği yerel ve ulusal etkinliklere, halk etkinliklerine katılım gösterme,
- * Öğrenme eğiliminde olma,
- * Kişinin kendisini anlayabilmesi,
- * Bir meslek sahibi olma,
- * Kişinin kendisini tanıyabilmesi,
- * Topluma katılma,
- * Kitap okuma, tiyatroya gitme, sinemaya gitme,

* Eğlence içerikli etkinliklere katılım gösterme gibi öğelerin de yaşam doyumunda etkisinin olduğunu belirtmiştir (Şahin, 2008).

1.2.1. Yaşam doyumunu etkileyen bazı değişkenler

Bireyin yaşam kalitesine bir bütün halinde bakıldığı zaman ulaşılan olumlu değerler yaşam doyumudur. Başka bir deyişle bireyin yaşadığı hayatı ne düzeyde sevdiği ile alakalıdır. Kişinin hayatı süresince iş yeri, aile ve iş haricindeki hayatında maruz kaldığı dış çevrenin ve içsel yapının doyum duygusu üzerinde etkisi vardır. Kişinin mutluluk yolunda karşılaştığı bütün etkenler, onda olumlu veya olumsuz algılamalara neden olmaktadır. Bu algılamalar hayatın geneline dair tutumlarda şekillendirilmeye başlarlar. Bu bağlamda, hayata etki eden pek çok faktör olduğu söylenebilir. Kişilerin herkesten farklı demografik özelliklere sahip olması yaşam doyumuna dair algılamalarına da yol gösterir. Gelir, yaş ve iş, evlilik, din ve aile ile eğitim unsurları yaşam doyumuna etki eden bazı demografik faktörlerdendir (Tabuk, 2009).

1.2.1.1. Gelir

Yetim (1991)'e göre gelirin etkisi; göreceli bir durumdur, gelir sadece çok yoksul seviyede olanlar için bir etki oluşturmaktadır. Kişinin temel gereksinimleri giderildikten sonra, gelirin mutluluğu yükseltici etkisi biter. Buna ek olarak gelire beraber farklılaşan güç ve statü gibi unsurların gelir ile mutluluk arasında olan ilişkide payı bulunur. Toplumla göre bu etmenlerin etkisi değişiklik gösterir. Başka bir diğer etmen ise, sosyal açıdan karşılaştırmalar yapılmasıdır. Birey, diğer bireylerle karşılaştırma yaparak ne ölçüde doyumlu olduğunu düşünür. Bireyin elde ettiği gelire, içinde bulunduğu sosyal çevreye göre anlam yüklenir. Bunların yanı sıra rahat bir yaşam sürmek beraberinde stres, kirlilik, yoğunluk gibi negatif neticeleri de getirerek gelirin etkisinin dengede kalmasını sağlar. Bu bağlamda gelire bağlı olarak subjektif iyi oluşun artış göstermesi engellenir.

1.2.1.2. Yaş

Bu kapsamda yapılan ilk çalışmalara göre gençlerin yaşlılara oranla daha mutlu olduğu görülmüştür. Son zamanlarda gerçekleştirilen çalışmalarda ise yaş ile mutluluk arasında bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Gerçekleştirilen bir çalışmaya göre yaş ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki sınıra yakın bulunmuştur. Yaşam doyumunu ile yaş arasındaki ilişkide kesin bir yargıya ulaşılamamaktadır. Bunun sebebinin yapılan çalışmalardaki örneklem yapısının farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Tabuk, 2009)

1.2.1.3. Cinsiyet

Yetim (1991)'e göre, kadınlar erkeklere oranla hayatlarından daha çok haz duyarlar. Bu bağlamda gerçekleştirilen pek çok araştırmaya göre cinsiyet ile doyum arasında çok az bir ilişkinin bulunduğu görülmüştür. Keser'in, akademisyenlerde bulunan çalışan doyumunu ve yaşam doyumunu hakkında Türk üniversitelerinden 156 öğretim elemanı üzerinde yaptığı bir çalışmada cinsiyet ile çalışan doyum arasındaki ilişkiye dikkat edilmiştir. Sonuç olarak ise, kadın akademisyenlerin genel doyum seviyelerinin erkeklere göre daha yüksek çıkmasının yanında; cinsiyet unsurunun doyum üzerinde bir etkisinin bulunmadığına ulaşılmıştır (Tabuk, 2009).

1.2.1.4. Çalışma ve iş

Campbell ve arkadaşlarına (1976) göre, işsiz insanlar yaşamdan en az doyum olan gruptur. Gelir hakkında gerçekleştirdikleri çalışmaya göre gelirin direkt olarak doyuma etki ettiğiyle ilgili bir bulgu bulunamamıştır. İşi olmayan insanlar mutsuz iken, memur olan bireyin imalatçı olan bir bireyden daha mutlu olduğuna dair bir kanıt bulunmamaktadır (Tabuk, 2009).

1.2.1.5. Din

Yetim (1991)'e göre, dini kader düşüncesi ve dinsel geleneklerin yaşam doyumunu ile pozitif ilişkileri bulunmaktadır. Yapılan pek çok çalışmaya göre kiliseye düzenli olarak giden ve kilise etkinliklerine katılım gösteren kişilerin daha mutlu oldukları görülmüştür. Fakat bunun yanında dinsel inancın ve dinsel aktivitelerde bulunmanın yaşam doyumunu üzerindeki olumlu etkisiyle beraber, konuyla alakalı pek çok soru yanıtı bırakılmıştır (Tabuk, 2009).

1.2.1.6. Eğitim

1957–1978 seneleri arasında Campbell (1981)'in ABD'de gerçekleştirdiği araştırmaya göre eğitimin yaşam doyumunu üzerinde etkisi vardır. Ancak bu etkinin büyüklüğü o kadar da fazla olmamakla beraber 'Gelir' gibi farklı faktörlerde bu etkileşimin içindedir. Yapılan birçok araştırma sadece eğitimin tek başına yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir etki yaratmadığını söylerken, yapılan başka bazı araştırmalar ise eğitimin kadınlarda daha olumlu etkilere neden olduğunu belirtmişlerdir. Eğitim isteklerde artış olmasına

neden olurken bununla birlikte alternatif yaşama şekilleri üzerinde eğitimin bireyleri yoğunlaştırdığı tespit edilmiştir (Tabuk, 2009).

1.2.1.7. Evlilik ve Aile

Bireyin hayatında yaşayabileceği tecrübelerin en önemlilerinden biri evliliktir. Bu kurum bireyin hayattan aldığı doyumunu etkiler ve onun genel durumunu iyileştirir. Evlilik düzenlemiş kurallar ve yükümlülükler çerçevesinde bir erkek ve bir kadının resmi ve sürekli cinsel birlikteliğidir (Çağ ve Yıldırım, 2013).

Evlilik mutluluğu, evlilik kurumu kapsamında çokça kullanılan bileşenlerinden birisidir. Evlilik hakkında kişinin hissettiği mutluluk veya bireysel doyum seviyesini belirtir. Kişilerin beklentilerinin tatmin edilme derecesi evlilik doyumunu olarak açıklanır. Geneldeki doyum şeklinde veya arkadaşlıktaki doyum, cinsellikteki doyum tarzında evlilikte olan özel konulardaki doyum olarak da açıklanabilir. Evlilik durumundaki kararlı olma hali, objektif tarzda meydana gelebilen bir süreç olsa dahi, evlilik doyumunu veya mutluluğu bir bütün olarak eşlerin evlilik ile alakalı subjektif doyumunu içerir. Kararlılık ve doyum genel olarak evlilik ilişkisinin neticeleri ya da ürünleri ile alakalıdır. Bir evliliğin sürüp sürmeyeceğine dair en önemli gösterge evlilik doyumunu olsa da tek göstergesi bu değildir (Sarı, 2012).

Bozulan bir evlilik ilişkisi ve bununla ilgili olarak boşanma oranlarında artışın olması yalnızca çiftlere değil, onların evlatlarına, diğer aile bireyelerine, hatta toplumun geneline de negatif açıdan etki eder. Evlilikte mutluluk ve doyum sağlanmış olan ilişkiler, çiftlerin ve onların evlatlarının huzurunu sağlarken diğer taraftan da toplumun genel huzuruna katkı sağlar (Güven, 2005).

Eşlerin evlilik doyumları için evlilikte çatışmaların ve sorunların bilincinde olunmasının önemi büyüktür. Aile ve evlilik danışmanları bu nedenden dolayı evliliğin ve ailenin değerlendirilmesi aşamasında problemleri tüm yönleriyle incelemenin önemini belirtmektedirler (Çelik ve Yazgan İnanç, 2009).

Yetim (1991)'in yaptığı birçok çalışmaya göre, evlilikle yaşam doyumunu arasında olumlu açıdan bir ilişki bulunmaktadır. Çalışma sonucunda evli olanların evli olmayanlara

oranla daha çok yaşam doyumu hissettiklerine ulaşılmıştır. Yaşam doyumu açısından evli kadınların, evli olmayan kadınlara göre daha fazla stres yaşamalarına rağmen aynı zamanda yaşamdan da daha fazla doyum aldıkları görülmüştür.

Tanımı ve sınırları açısından yaşam doyumunun tam bir karşılığı yoktur. Bunun nedeni kavramda özneliğin bulunmasıdır. Bunun sonucunda da kavramı etkileyen faktörler de farklılık oluşmaktadır. Yaşam doyumunu ile ilgili yurt içi ve dışında yapılan çalışmalara bakıldığında onu etkileyen faktörlerin çeşitli başlıklar altında da incelendiği fark edilmiştir (Gülcan, 2014).

1.2.2. Yaşam Doyumu İle İlgili Araştırmalar

Farklı birçok araştırmacı yaşam doyumu ile ilgili farklı konu ve bireyler üzerinde çalışmalar gerçekleştirmişlerdir. Böylelikle değişik problemlere sahip kişilerin veya değişik yaş gruplarının yaşam doyumları ile ilgili önemli bulgulara ulaşılmıştır (Gülcan, 2014). Bu çalışmalardan bazıları şunlardır:

İsveçli genç bireyler üzerinde çalışmalar yapan Perneger ve diğer araştırmacılara (2004) göre, mutluluk ve psikolojik açıdan sağlıklı olmak arasında olumlu yönden bir ilişki bulunduğu ulaşılmıştır (Gülcan, 2014).

Farklı yaş grupları ve mesleklere göre bazı araştırmacılar oranlamalarda bulunmuşlardır. Konaklama işleten bireylere dair Yılmaz, Keser ve Yorgun yaptıkları çalışmada, 41-50 yaş arasındaki çalışan kişilerin diğer yaş gruplarına oranla yaşama doyumlarının daha az olduğuna ulaşılmıştır (Yılmaz ve ark., 2010).

Doktorlar üzerinde Ünal ve diğer araştırmacıların gerçekleştirdiği bir çalışmaya göre 40 yaş ve üstü yaş grubundaki bireylerin yaşam doyumlarının daha genç olanlara oranla daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır (Ünal ve ark., 2001).

Yaşam doyumu ile cinsiyet hakkında da birçok araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu ikisi arasında bazı çalışmalarda mühim farklar bulunamazken bazılarında ise farklılıklar

tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda farklılık olduğu bulunanlarda cinsiyet unsurunun tek başına ele alınmadığı fark edilmiştir. Buna ek olarak kadınların erkeklere oranla daha çok olumsuz hislere sahip olmasına rağmen yaşamdan aldıkları hazzın onlardan daha fazla olduğu görülmüştür. (Yetim, 1991). Cinsiyet konusunda Wood, Rhodes ve Whelan (1989), 93 çalışmayı incelemişlerdir. Sonuç olarak da kadınların mutluluk ve yaşam doyumlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğuna ulaşmışlardır. Avşaroğlu ve diğer araştırmacıların yaptıkları çalışmaya göre ise erkeklerin yaşam doyumları daha ileridir (Avşaroğlu ve ark., 2005).

Çalışma ve iş ile alakalı yaşam doyumu incelendiğinde çeşitli araştırmaların değişik şeyler belirlediğine ulaşılmıştır. Yaptığı bir araştırmada Keser (2003), kadın akademisyenlerin yaşam doyumlarının erkek akademisyenlere göre daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Doktorlar üzerinde Malatya’da gerçekleştirilen bir çalışmada iş doyumu, tükenmişlik düzeyi, yaş, cinsiyet gibi unsurların yaşam doyumu düzeyi ile ilişkisi incelenmiştir. Bu bağlamda, kadın doktorların erkek doktorlara oranla yaşam doyumlarının daha fazla olduğuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda, doktorluk dışında ek bir başka işe sahip olanların olmayanlara göre, evli olanların olmayanlara göre, gelir durumunu yeterli olanların olmayanlara göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğuna da ulaşılmıştır (Ünal ve ark., 2001).

Çetinkaya (2004) yaptığı bir araştırmayla üniversite mezunlarının yaşam doyumu düzeylerinin lise mezunlarına oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Doktorlarla gerçekleştirilen bir başka araştırmaya göre akademisyen doktorların uzman doktor ve pratisyenlere oranla yaşam doyumlarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedeni olarak da eğitimin devam etmesi durumu öne sürülmüştür (Ünal ve ark., 2001).

Yapılan araştırmalar yaşam doyumu ile medenî durum arasında da bir ilişkinin bulunduğu işaret etmektedir. Bu kapsamda gerçekleştirilen araştırmalar evli olmanın yaşam doyumuna önemli bir etkisinin olduğunu belirtmişlerdir (Yetim, 1991).

Dikmen (1995)'in yaptığı çalışma ile evli olunan süre arttıkça, kişilerin yaşam doyumlarının ve iş doyumlarının arttığına ulaşılmıştır. Aysan ve Bozkurt (2004) ise gerçekleştirdikleri araştırmada, evlilik ile yaşam doyumu arasında bir ilişki bulamamışlardır. Yapılan başka bir araştırmada, evliliğin kavgalı olduğu ve ayrılan çiftlerin çocuklarının yaşam doyumlarının düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir. Bunun pek çok toplumda geçerli olduğuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra aile hayatı kişi üzerinde olumlu etkiler yarattığından bireyin genel anlamda iyi hislere sahip olmasına neden olmaktadır (Yetim, 2001). Tümkaya ve diğer araştırmacılar, gerçekleştirdiği araştırmada profesörlerin yaşam doyumlarının diğer öğretim elemanlarından daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır (Tümkaya ve ark., 2008). Bununla paralel olarak Doğan ve Morali'nin (1999) çalışmasında da öğretim elemanlarının statülerinin artmasıyla yaşam doyumları ve iş doyumlarının da yükselmesinin doğru orantılı olduğu görülmüştür (Ünal ve ark., 2001).

Yapılan bütün araştırmalar incelendiği zaman yaş, cinsiyet, eğitim, statü gibi unsurlar konusunda bir kesinlik olmadığı görülmüştür. Bu unsurların tek başına kişilerin yaşam doyumlarına bir etkisinin olduğu savunulamaz. Bunlar hakkında bir genellemede de bulunulamaz. Bu unsurların yaşam doyumuna etkisi olsa da kişilerin buldukları çevre, beden imgesi, çalıştıkları iş, geliri, inancı ve değerlerinin de yaşam doyumunda payı vardır (Gülcan, 2014).

İş durumunun kişinin yaşam doyumunda oldukça önemli bir yeri vardır. İş yaşamı ile yaşam doyumu çok yakından ilgilidir. Bu durumun en mühim sebebi bireyin hayatının önemli bir kısmının iş yerinde geçmesidir. Bireyin yaşam doyumuna çalıştığı iş yeri, buranın ona etkisi, o ortamda sahip olduğu sorumluluk, aldığı ücret, iş güvenliği gibi durumlar etki eder. Kişinin yaşamında çalıştığı iş önemli yere sahiptir. Bireyin iş yaşamından aldığı doyum, yaşam doyumunu oldukça büyük derecede etkiler (Keser, 2005).

Bireylerin hem aile ve sosyal ilişkilerini hem yaşam doyumlarına sahip oldukları işte koşulların elverişli olmaması, sorumluluklarının çok olması, çalışma sürelerinin

fazlalığı, maaşların azlığı gibi faktörler olumsuz açıdan etki eder (Tümkiye ve ark., 2008). Bir bireyin yaşam doyumu artsin isteniyor ise o kişinin öncelikle işinden aldığı doyumun arttırılması sağlanmalıdır. Üniversite öğretim elemanları üzerinde Doğan ve Morali (1999)'nın gerçekleştirdiği çalışmada, öğretim elemanlarının yaşam doyumu düzeylerinin ekonomik olanaklarının artmasıyla birlikte bir artış gösterdiği tespit edilmiştir. Profesörlerin ekonomik açıdan diğer öğretim elemanları içerisinde ötekilere oranla daha iyi bir seviyede olması sebebiyle, yaşam doyumu düzeylerinin de daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır.

Bireyin bağımlı olmayan çalışma saatlerinin olmasının ve işin tamamını yapma olanağı bulmasının iş ve yaşam doyumlarını ileri seviyelere çıkardığı görülmüştür. Kısacası bireyin icra ettiği işte tatmin olması için, kişilik özelliklerine, yeteneklerine ve arzularına uyan bir işe sahip olması ve yaşamına, hedeflerine uygun bir gelecek planı yapması gereklidir ((Dikmen, 1995).

Çevre ve yaşam doyumu arasındaki ilişki ile ilgilide araştırmalar yapılmıştır. Yaşam doyumu ile ilgili Campbell, Converse ve Rodgers (1976) gerçekleştirdiği araştırmada arkadaş ortamında sağlanan doyumun, bireysel olarak iyi olmakla ilişkili olduğuna ulaşılmıştır. Yetim (2001) yaptığı araştırmada arkadaşlık ilişkilerinin tatmin edici seviyede bulunması ile etrafın, kişisel meselelerin uyumlu olmasının ilişkili olduğunu söylemiştir. Wan ve Jaccard (1996) yaptıkları araştırmada yaşam doyumu ile sosyal destek arasında olumlu anlamda bir ilişki tespit etmişlerdir. Bunlarla beraber sosyal haklar ve sendikal hakların olmasının da yaşam doyumunu olumlu açıdan etkilediği görülmüştür (Gülcan, 2014).

Bireyin yaşam düzeyini boş vakitlerin, ailelerin, evliliklerin, iş ve diğer yaşamla ilgili meselelerin etkilediği gözlemlenmiştir. Yaşam doyumuna bunlara ek olarak kişinin içinde bulunduğu ortamın şartları, ülkenin ekonomik düzeyi de etki etmektedir. Gerçekleştirilen bir çalışmada bir iş yerinde çalışanların çalışma haklarının güvenceye alınmasının ve kendilerine verilen imkanların artmasının yaşam doyumlarını da arttırdığı görülmüştür (Yılmaz ve ark., 2010).

Toplumsal faktörler insanların yaşam doyumlarına etki eden bir diğer unsurdur. Bireyin sahip olduğu sosyal ilişkileri, gerçekleştirdiği sosyal faaliyetleri, memleketlilik gibi durumları bunun içerisinde sayabiliriz (Özdevecioğlu ve Aktaş, 2007).

Sporun da bireyin yaşam doyumu üzerinde etkisi vardır. Gerçekleştirilen bir çalışmada sporla ilgilenen öğretim üyelerinin yaşam doyumlarının ilgilenmeyenlere oranda daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra bireylerin inançlarının ve bu inançlarının derecesinin de yaşam doyumuna olumlu anlamda katkı sağlandığı gözlemlenmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde bu kapsamda bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Sonucunda dinî inançları hayatlarında önemli bir yer tutan ve inançları güçlü olan öğrencilerin, inançsızlara oranla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır (Tuzgöl, 2007).

Yapılan araştırmalar ve bunların sonuçlarından yola çıkarak bireylerin yaşam doyumlarını birçok farklı değişkenin etkilediğinde söz edilebilir. İnsandan insana ve toplumdaki topluma göre bu değişkenler de farklılaşabilmektedir. Bundan dolayı genelleme yapılamaz ve kesin bir sonuçtan bahsedilemez (Gülcan, 2014).

1.2.3. Yaşam Doyumu Kuramları

Yaşam doyumu ile ilgili araştırmalar gerçekleştirilmiş ve birtakım kuramlar oluşturulmuş olsa dahi ilerleme istenen düzeye ulaşamamıştır. Kuram ile çalışma arasında bağlantının bulunması gerekmektedir (Yetim, 1991). Yaşam doyum kuramları şunlardır; ereksel, etkinlik, tabandan tavana-tavandan tabana, bağ ve yargı kuramları.

1.2.3.1. Ereksel Kuram

Mutluluk bu kuram bağlamında, birtakım ihtiyaçların giderilmesi ya da koyulan amaçlara ulaşılması gibi durumların gerçekleşmesi sonucunda elde edilmektedir. Wilson'un 1960'larda savunduğu bu kuram; giderilmiş gereksinimlerin mutluluğa, giderilmemiş gereksinimlerin ise mutsuzluğa neden olduğunu ön görmektedir (Yetim, 2001). Bu kurama üç temel eleştiri yapılmıştır.

1. İlk olarak; evrensel açıdan bu kuramın kabul görmesi için söz edilen gereksinimlerin giderildiğinde meydana gelen mutluluğun bütün kültürlerde aynı olması lazımken, gerçekleştirilen çalışmalar bunun olmadığını göstermiştir.
2. İkinci olarak; değişik arzu veya hedefleri bulunan kişiler doyuma ulaşmak için değişik yollar kullanabilirler.
3. Üçüncü olarak; kişinin eğer bir hedefi ya da arzusu yok ise onun mutluluğa ve doyuma ulaşmasını imkansız görmesidir (Gümüş, 2006).

1.2.3.2. Etkinlik Kuramı

Bireyin mutluluğu bu kurama göre kişisel etkinliği ile ilgilidir. Yani iyi icra edilip olumlu neticelere ulaştıran etkinlikler mutluluğa neden olmaktadır. Bu kuramın ilk temsilcilerinden olan Aristoteles'e göre, mutluluk erdemli olan faaliyetler sonucunda meydana gelmektedir. Söz edilen faaliyetler; hobiler, seyahatler ve spor şeklinde sosyal alanda gerçekleştirilen aktivitelerdir. Akış kuramı etkinlik ve yaşam doyumu üzerinde en açık formülasyona sahip olanıdır ve bu kurama göre; kişinin eğer yetenekleri gerekli ölçüde ise gerçekleştirilen faaliyetler zaman içerisinde haz sağlayacaktır (Yetim, 2001). Kuram ile ilgili başka bir ön görüş ise, birey eğer kendini anlama çabası içerisinde girerse bu durumun onda mutsuzluğa neden olacağıdır. Devamlı olarak mutluluğu düşünmek yıkıcı olarak görülür. Kişinin mühim faaliyetler üzerine yoğunlaşması bu kurama göre, mutluluğu kendiliğinden getirmektedir (Yetim, 2001).

1.2.3.3. Tabandan Tavana-Tavandan Tabana Kuramı

Çağımızdaki modern psikoloji içerisinde bulunan popüler kuramlardan biri de bu kuramdır. Mutluluk bu kurama göre; küçük arzuların ve ilgilerin bir araya gelmesiyle meydana gelir. Mutlu anların toplamı sonucunda mutlu bir hayat oluşur (Gümüş, 2006). Mutluluğu tanımak, mutlu ve mutsuz anların ayırt edilebilmesiyle gerçekleşmektedir. Mutluluk bu kurama göre; genel anlamıyla insanda bulunan bir özelliktir ve insanlarda olumlu yanı görmeye yatkın olan bir güç vardır. Bireyin olaylara yaklaşımında bu gücün etkisi bulunmaktadır. Kişi eğer yaşamında doyumu yakalamış ise o kişi mutludur. Andrews ve Withey 1976 senesinde yaptıkları çalışmada bu kuramı destekleyen kanıtlar elde etmişlerdir. Yaptıkları çalışmada yaşamdan sağlanan doyumun genel anlamıyla yaşamdan alınan doyum tahmin etmede yeterli olmadığını tespit etmişlerdir. Sonuçlara

göre yaşamdan ulaşılan doyumun global yaşam doyumuna yol açmaktan ziyade, kişilerin global yaşam doyumundan kaynaklandığına işaret etmektedir (şahin, 2008).

Levinson'un 1986 yılında gerçekleştirdiği bir araştırmada; her iki bilginin de kısmen doğru olduğuna ulaşılmıştır. Asıl mühim olanın etkileşimlerinin neler olduğu meselesi olduğunu belirtmişlerdir. Kişinin meselelere subjektif olarak yaklaşmaları tabandan tavana yaklaşımıyla ele alınırken, herkeste aynı mutluluğa neden olabilecek meseleler tavandan tabana yaklaşımıyla ele alınır. Chekola'ya bu durumu "mutluluğun bütünleştirilmesi" olarak açıklamıştır (Gümüş, 2006).

1.2.3.4 Bağ Kuram

Kişilerin meseleler karşısındaki tutumlarını bu kurama göre, "odaklı bellek, koşullanma, hatırda kalma, şartlanma" gibi faktörler açıklar. Kişinin duruma olan yaklaşımı bu tür durumlarda önemli bir yere sahiptir. Kişi eğer kendisine göre olumlu olarak düşündüğü bir durumu içsel etmenlerle ilişkilendiriyorsa bu olay mutluluk için büyük bir kaynak oluşturmaktadır (Yetim, 2001).Hatırda kalma ile alakalı gerçekleştirilen araştırmalara göre; olumlu hatıralar daha kolay anılırken, olumsuz durumlar daha az hatırlanmaktadır. Kişi geçmişinde olumsuz durumlarla çok fazla karşı karşıya kalmışsa, içinde bulunduğu anı olumlu yaşamak için daha çok uğraşır ve anın tadını çıkarmaya çalışır (Diener, 1984).

1.2.3.5 Yargı Kuramı

Doyumun tespit edilmesi aşamasında, beklenen kriterler ve esas koşullar arasındaki ilişkinin bulunduğu yeni kuramlar oluşturulmuştur. Kriterlerin ve esas şartların yerine getirilmesiyle doyumun gerçekleşir ve bu durumun sonucunda da mutluluk olur. Tercih edilen değişkenlerin yargı kuramındaki önemi çok büyüktür. Wills, şans unsurunun kıyaslama durumlarında öznel iyilik olarak dönüşümünü savunurken; Kearl, yaşam koşullarının kıyaslamayla kişinin şükran duygusunu pekiştirdiğini ne srmştr (Gümüş, 2006). Yargılama kuramında asıl önemli olan şey Diener'e göre, koşulların kişi tarafından ne bakımdan değerlendirildiğidir. Yargı kuramında dileğin büyük etkisinin olduğu öne sürülmüştür. Karşılaştırmaların zaman aralıkları ve değerken büyüklüğünün belirlenmesinde sorunlar yaşanması nedeniyle şeffaf ve kesin sonuçlara ulaşmak imkansızdır (Yetim, 2001).

Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin tükenmişlik düzeyi ve yaşam doyumlarının sosyo demografik değişkenlere de bakılarak incelendiği bu çalışmada psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin yaşadıkları zorluklara, iş yükünün ağırlığına dikkat etmeyi amaçlamaktadır. Devamlı bir biçimde olumsuzluk yaşayan bireylerle çalışıyor olmaları zamanla psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin kendilerinde de bir tükenmişlik meydana gelmesi durumuna neden olabilir. Bütün bu sebeplere bağlı olarak yaşam doyumunun farklılaşması da olasıdır.



BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Çalışma iki değişken arasındaki ilişkiyi tanımlamak için kurulu olarak ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modelinde değişkenler arasında öngörülen bağıntılar ve ilişkilerin ortaya çıkarılması esas alınmaktadır (Karasar, 2015).

2.2. Örneklem

Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde yaşayan 150 psikolog oluşturmaktadır. Bu psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin 59'unun (%39.3) Eğitim Kurumunda çalıştığı, 33'nün (%22.00) Hastanede çalıştığı, 2'sinin (%1.3) Üniversitede çalıştığı, 56'sinin (%37.3) Danışmanlık ve Eğitim Merkezinde çalıştığı görülmektedir.

2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmada Veri toplamak için, Kişisel Bilgi Formu, Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Diener Yaşam Doyum Ölçeği kullanılmıştır

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Çalışmaya katılım gösteren aday öğretmenlerle ilgili demografik bilgileri içeriğinde bulunduran “Demografik Bilgi Formu” araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Bu formda örneklemin yaşına, cinsiyetine, medeni durumuna, eğitim düzeyine, çalışıp çalışmadığına, gelir düzeyine ilişkin bilgiler bulunmaktadır. KBF Ek 1’de gösterilmektedir.

2.3.2. Tükenmişlik Ölçeği

“Maslach Burnout Inventory” (MBI), Christina Maslach ve Susan E. Jackson (1981) tarafından geliştirilmiştir ve 22 sorudan oluşmaktadır. Maslach Tükenmişlik Ölçeği, Canan Ergin tarafından 1991 yılında Türkçeye uyarlanmış Türkiye’deki geçerlik ve güvenilirliği test edilmiştir. Ölçekle ulaşılmak istenen hedef kişilerin duygusal olarak ne ölçüde tükendikleri, iş hayatlarında karşılaştıkları kişilere ne ölçüde duyarsızlaştıkları ve kendilerinin iş hayatındaki başarılarını ne şekilde değerlendirdiklerine ilişkin bilgileri öğrenmektir.

Toplam olarak 22 maddesi bulunan ölçeğin, 3 alt boyutu bulunur. Bu boyutlar ve hangi soruların o boyuta ait olduğu şunlardır:

Duygusal tükenme (Emotional Exhaustion) (9 madde): 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 ve 20. Sorular.

Duyarsızlaşma (Depersonalization) (5 madde): 5, 10, 11, 15 ve 22. Sorular.

Kişisel Başarı (Personal Accomplishment) (8 madde): 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 ve 21. Sorular.

Duygusal Tükenme (Emotional Exhaustion) Boyutu: Duygusal tükenme, daha çok insanlarla yüz yüze çalışılan mesleklerdeki bireylerde ortaya çıkar. Bu durumdaki kişiler, aşırı derecede psikolojik ve duygusal taleplere maruz kalırlar ve bu talepler altında ezilirler. Fiziksel ve duygusal yönden kendilerini aşırı yorgun hissederler.

Duyarsızlaşma (Depersonalization) Boyutu: İkinci boyut olan duyarsızlaşma, kişinin işi gereği hizmet verdiklerinin duygularına karşı katı, kayıtsız kalıcı tutum ve davranışlar sergilemesidir. Bu davranışları, insanların sorunlarını çözmede kendini güçsüz hissettiğinde göstermeye başlar. Böylece üzerinde hissettiği duygusal yükü hafifletmeye çalışır. İşinin gereği olarak karşılaştığı kişilerle ilişkilerini en aza indirir, onları birer nesne gibi görmeye başlar. Sonuçta katı kurallara göre hareket eden bir bürokrata dönüşürler. Ancak, işi gereği diğer insanlarla ilişkisini sürdürmesi gerektiğinden, başkalarının duygularına karşı soğuk ve kayıtsız bir yaklaşım gösterirler. Bu durum duyarsızlaşmayı oluşturur. Duyarsızlaşmayı yaşayan işgören, karşısındakilerin taleplerini göz ardı eder, aşağılayıcı ve kaba davranabilir, gerekli yardımı yapmada başarısız kalabilir.

Kişisel Başarı Hissi (Personal Accomplishment) Boyutu: İş gören, başkaları hakkında olumsuz düşünceler geliştirdikçe, kendisinin başarısı hakkında da olumsuz düşünceler geliştirmeye başlar. Bir sorunun çözümünde yetersiz kaldığı duygusu gelişir ve kendisi hakkında 'başarısız' hükmü verir. Morali bozulur, diğer bireylerle anlaşmazlıklar yaşar, çalışma isteği azalır, sorunlarla başa çıkmada yetersiz kalır. İşgörenler, işlerindeki gayretlerinin karşılığını görmezlerse ve başarılarının yeterince değerlendirilmediğini düşünürlerse stres ve depresyon belirtileri göstermeye başlarlar. Yaptıkları ile bir değişiklik yaratmayacaklarına inanırlarsa çaba göstermeyi bırakırlar.

2.3.3. Diener- Yaşam Doyum Ölçeği

Yaşam Doyum Ölçeği (Satisfaction with Life Scale), Diener tarafından 1985'te yaşam doyumunun düzeyini belirlemek için genç yaş grupları için geliştirilmiştir (EK-2). Ölçeğin Türkçeye çevirisi Köker tarafından yapılmıştır. Ölçekte; "yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın, yaşam koşullarım çok iyi, yaşamımdan hoşnudum, şu ana kadar istediğim şeyleri elde edebildim ve yeniden dünyaya gelseydim yaşamımdan hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim" ifadelerini içeren 5 madde bulunmaktadır. Her madde için "hiç uygun değil" ile "çok uygun" arasında değişen 1 ile 7 arasında değişen seçenekler sunulmuştur. Genel puan 5 ile 35 arasında değişir. Toplanan puanlar 30 – 35, 25– 29, 20 – 24, 15 – 19, 10 – 14, 5 – 9 olarak gruplandırılır. Maddelerin Türkçeye çevirileri ile ölçeğin 'yüzeysel geçerlik' tekniğiyle geçerlik çalışmasının yapılması için, psikoloji alanında uzman beş kişiden ölçeğin Türkçeye çevrilmesi istenmiş, beş uzmanın ortak ifade ettikleri cümleler birleştirilerek ölçek oluşturulmuştur. Geliştirilen ölçek formları, küçük bir gruba uygulanarak anlama güçlüğüne olup olmadığı araştırılmış, bunun sonucunda önemli bir değişikliğin yapılmasına gerek olmadığı saptanmıştır. Diener, bu envanterin birçok diğer çok maddeli doyum ölçekleriyle gösterdiği korelasyonları hesaplamış ve bunların en az 85 olduğunu saptamıştır. Bu nedenle araştırma amacıyla güvenilerek kullanılabilir.

2.4. Verilerin Çözümlemesi

Veri toplama ölçekleri ile ulaşılan veriler bilgisayar ortamına sayısal ifade olarak girilmiş ve bu veriler sosyal bilimler için istatistik paket programı (spss 18) kullanılarak istatistiksel sonuçlara dönüştürülmüştür.

Analizlere başlamadan önce veriler normal dağılım açısından incelendi. Psikologlardan oluşan grubun bağımlı değişken Yaşam Doyumu Shapiro-Wilk testinin de (S-W= .929 df= 150, p=.000) normal dağılım göstermediği görülmüştür. Bağımlı değişkenlerden Tükenmişlik Shapiro-Wilk testinin de (S-W= .957 df= 150, p=.000) normal dağılım göstermediği görülmüştür.

Analiz sonuçlarında, anlamlılık düzeyleri en az $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Sonuçlar, SPSS programının hesapladığı değer 0.05'den küçükse anlamlıdır, 0.05'den büyükse anlamsızdır ilkesine göre değerlendirilmiştir. İki den fazla bağımsız değişkenler

arasındaki farkın anlamlılığı için Kruskal Wallis analizi, iki değişken arasındaki ortalamalar arasındaki farkın manidarlığı için de Mann Whitney-U Testine başvurulmuştur. Çalışmadaki bağımlı ve bağımsız değişkenlerin ilişkisi Spearman Korelasyon ile test edilmiştir.



BÖLÜM 3: BULGULAR

Bu bölümde psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin, tükenmişlik ve yaşam doyum ölçeklerinden elde edilen bilgiler ile araştırmacı tarafından hazırlanan genel bilgi formu ile ulaşılan bulgular bulunmaktadır. Araştırmaya katılan psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin demografik değişkenlere göre dağılımları Tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1: Araştırmaya Katılan Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=150)

Cinsiyet	N	(Yüzdelerik)
Kadın	82	54.7
Erkek	68	45.3
Yaş	N	(Yüzdelerik)
20-25 yaş arası	56	37.3
26-30 yaş arası	70	46.7
31-35 yaş arası	14	9.3
36-40 yaş arası	10	6.7
Medeni durum	N	(Yüzdelerik)
Evli	50	33.3
Bekar	100	66.7
Eğitim düzeyi	N	(Yüzdelerik)
Üniversite Mezunu	57	38.0
Yüksek lisans	89	59.3
Doktora ve üzeri	4	2.7
Günlük Çalışma Saati	N	(Yüzdelerik)
0-6 saat arası	27	18.0
6-8 saat arası	79	52.7
9 saat ve üzeri	44	29.3
Maddi Gelirden Memnuniyet	N	(Yüzdelerik)

Evet	59	39.3
Hayır	91	60.7
Maddi Gelir Durumu	N	(Yüzdelik)
0-1200 TL arası	9	6.0
1200-2000 TL arası	33	22.0
2000-3000 TL arası	52	34.7
3000-5000 TL arası	40	26.7
5000 ve üzeri TL arası	16	10.7
Çalıştığı Kurum	N	(Yüzdelik)
Eğitim kurumu	59	39.3
Hastane	33	22.0
Üniversite	2	1.3
Danışmanlık ve eğitim merkezi	56	37.3

Araştırma dâhilinde kişisel bilgi formunu ve anket sorularını yanıtlayan 150 psikolojik danışmanlık hizmeti veren kişinin 82'si (%54.7) kadınlardan ve 68'i (%45.3) erkeklerden oluştuğu görülmüştür. Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin 56'sının (%37.3) 20–25 yaş arasında, 70'inin (%46.7) 26–30 yaş arasında, 14'ünün (%9.3) 31–35 yaş arasında ve 10'unun (%6.7) 36–40 yaş arasında olduğu, 50'sinin (%33.3) bekar, 100'ünün (%66.7) evli olduğu, 57'sinin (%38.0) Üniversite Mezunu olduğu, 89'unun (%59.3) Yüksek lisans mezunu olduğu, 4'ünün (%2.7) Doktora ve üzeri mezunu olduğu, 27'sinin (%18.0) 0-6 saat çalıştığı 79'unun (%52.7) 6-8 saat çalıştığı, 44'ünün (%29.3) 9 saat ve üzeri çalıştığı, 59'unun (%39.3) maddi gelirinden memnun olduğu, 91'inin (%60.7) maddi gelirinden memnun olmadığı, 9'unun (%6.0) 0-1200 TL Geliri olduğu, 33'ünün (%22.0) 1200-2000 TL Geliri olduğu, 52'sinin (%34.7) 2000-3000 TL Geliri olduğu, 40'ının (%26.7) 3000-5000 TL Geliri olduğu, 16'sının (%10.7) 5000 TL ve üzeri Geliri olduğu, 59'unun (%39.3) Eğitim Kurumunda çalıştığı, 33'nün (%22.00) Hastanede çalıştığı, 2'sinin (%1.3) Üniversitede çalıştığı, 56'sının (%37.3) Danışmanlık ve eğitim merkezinde çalıştığı görülmektedir.

Tablo 3.2: Katılan Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Yaşam Doyum ile Tükenmişlik ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri

Ölçekler	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Yaşam Doyumu	26.05	6.224	7	35
Tükenmişlik Ölçeği(toplam)	25.81	11.407	3	50
Duygusal Tükenme A.Ö	13.70	5.922	2	26
Duyarsızlaşma A.Ö	4.40	3.468	0	14
Kişisel Başarı A.Ö	7.71	4.294	0	17

Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik ölçeklerinden elde edilen puanlarda Yaşam Doyumu yüksekse Tükenmişliğin düşük olduğu kabul edilmiştir. Yaşam Doyumu puanı düşükse Tükenmişliğin yüksek olduğu kabul edilmiştir. Yaşam Doyumundan elde edilen puanların ortalaması ($\bar{x}=26,05$), Tükenmişlik ölçeğinin toplam puanların ortalaması ($\bar{x}=25.81$) ve tükenmişliğin alt ölçekleri olan duygusal tükenme puanların ortalaması ($\bar{x}=13.70$), duyarsızlaşma puanlarının ortalaması ($\bar{x}=4.40$), kişisel başarı puanlarının ortalaması ($\bar{x}=7.71$), olarak görülmektedir.

Yaşam Doyumu ölçeğinin maksimum puanı (35), Tükenmişlik (toplam) ölçeğinin maksimum puanı (50), Duygusal Tükenme Alt Ölçeği maksimum puanı (26), Duyarsızlaşma Alt Ölçeğinin maksimum puanı (14), Kişisel Başarı Alt Ölçeğinin maksimum puanı (17) olarak gerçekleşmiştir. Yaşam Doyumu Ölçeğinin minimum puanı (7), Tükenmişlik Ölçeğinin minimum puanı (7), Duygusal Tükenme Alt Ölçeği minimum puanı (2), Duyarsızlaşma Alt Ölçeğinin minimum puanı (0), Kişisel Başarı Alt Ölçeğinin minimum puanı (0) olarak gerçekleşmiştir. Yaşam Doyum Ölçeğinin standart sapması (6.224), Tükenmişlik (toplam) Ölçeğinin standart sapması (11.407), Duygusal Tükenme Alt Ölçeğinin standart sapması (5.922), Duyarsızlaşma Alt

Ölçeğinin standart sapması (3.468), Kişisel Başarı Alt Ölçeği standart sapması (4,294) olarak görülmektedir. Tükenmişliğin standart sapması, yaşam doyumu standart sapmasından yüksek olduğu için tükenmişliğin güvenilirliği, yaşam doyumdan yüksektir.

Tablo 3.3: Katılan Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Veren Kişilerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Yaşam Doyumu Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
Yaşam Doyumu Ölçeği	Kadın	82	74.62	6119.0	2716.000	-.272	.785
	Erkek	68	76.56	5206.0			

**p<0.01, *p<0.05

Tablo 3.3’de görüldüğü gibi; Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin Cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Yaşam Doyum ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır (U= 2716.000, p= .785)

Tablo 3.4: Katılan Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Veren Kişilerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Tükenmişlik ve Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Duygusal Tükenme Alt Ölçeği	Kadın	82	88.76	7278.0	1701.000	-4.116	.000**
	Erkek	68	59.51	4047.0			
Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Duyarsızlaşma Alt Ölçeği	Kadın	82	87.49	7174.00	1805.000	-3.747	.000**
	Erkek	68	61.04	4151.00			
Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Kişisel Başarı Alt Ölçeği	Kadın	82	85.79	7035.00	1944.000	-3.197	.001**
	Erkek	68	63.09	4290.00			
Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Tükenmişlik Ölçeği(toplam)	Kadın	82	89.40	7331.00	1648,000	-4,310	.000**
	Erkek	68	58.74	3994.00			

**p<0.01, *p<0.05

Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin Cinsiyetlerine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Tükenmişlik Alt Ölçekleri Ve Tükenmişlik (Toplam) Ölçeklerinin puanları bakımından istatistiksel anlamda anlamlı fark vardır ($p<0.01$).Tükenmişlik Alt Ölçekleri Ve Tükenmişlik Ölçeklerinin puanları bakımından kadınların aleyhine anlamlı bir fark vardır [Sırasıyla; $U=1701.000$, $p=.000$; $U=1805.000$, $p=.000$; $U= 1944.000$ $p= .001$ ve $U=1648,000$, $p=.000$].Kadınların, Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma, Kişisel Başarı Ve Tükenmişlik(Toplam) düzeyleri puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 3.5: Katılan Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Veren Kişilerin Yaşlarına Göre Grupların Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Yaş	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P
Yaşam Doyumu Ölçeği	20-25 yaş arası	56	80.02	3	5.272	.153
	26-30 yaş arası	70	73.01			
	31-35 yaş arası	14	87.71			
	36-40 yaş arası	10	50.50			
	40 yaş ve üzeri	0				

**p<0.01, *p<0.05

Tablo 3.5’de görüldüğü Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin Yaşlarına göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Yaşam Doyumu anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($x^2 = 5.272$, $p>.05$).

Tablo 3.6: Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Yaşlarına Göre Grupların Tükenmişlik ve Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X ²	P
Duygusal Tükenme Alt Ölçeği	20-25 yaş arası	56	72.34	3	2.726	.436
	26-30 yaş arası	70	73.93			
	31-35 yaş arası	14	82.14			
	36-40 yaş arası	10	94.90			
	40 yaş ve üzeri	0				
Ölçek	Yaş	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P
Duyarsızlaşma Alt Ölçeği	20-25 yaş arası	56	73.80	3	.792	.851
	26-30 yaş arası	70	75.09			
	31-35 yaş arası	14	85.07			
	36-40 yaş arası	10	74.50			
	40 yaş ve üzeri	0				
Ölçek	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X ²	P
Kişisel Başarı Alt Ölçeği	20-25 yaş arası	56	74.82	3	.055	.997
	26-30 yaş arası	70	76.33			
	31-35 yaş arası	14	74.07			
	36-40 yaş arası	10	75.50			
	40 yaş ve üzeri	0				
Ölçek	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X ²	P
Tükenmişlik Ölçeği(toplam)	20-25 yaş arası	56	74.04	3	.517	.915
	26-30 yaş arası	70	75.09			
	31-35 yaş arası	14	77.00			
	36-40 yaş arası	10	84.50			
	40 yaş ve üzeri	0				

**p<0.01, *p<0.05

Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin Yaşlarına göre Tükenmişlik Alt Ölçekleri ve Tükenmişlik Ölçeği(Toplam) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için Kruskal Wallis H-Testi uygulanmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Sırasıyla; $\chi^2 = 5.272$, $\chi^2 = 2.726$, $\chi^2 = .792$, $\chi^2 = .055$, $\chi^2 = .517$; $p > 0.05$).

Tablo 3.7: Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Medeni Durumlarına Göre Grupların Yaşam Doyumu Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	M.Durum	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
Yaşam Doyumu Ölçeği	Evli	50	72,42	3621,00	2346.00	-.615	.538
	Bekar	100	77,04	7704,00	0		

** $p < 0.01$; * $p < 0.05$

Tablo 3.7’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin Yaşam Doyumu ölçeği puanlarının Medeni Durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek için kullanılan Mann Whitney U testi sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($U=2346.000$, $p > .005$).

Tablo 3.8: Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Medeni Durumlarına Göre Grupların Tükenmişlik ve Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	M.Durum	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Duygusal Tükenme Alt Ölçeği	Evli	50	91,66	4583,00	1692.00	-3.231	.001**
	Bekar	100	67,42	6742,00	0		
Ölçek	M.Durum	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Duyarsızlaşma Alt Ölçeği	Evli	50	84,76	4238,00	2037.00	-1.864	.062
	Bekar	100	70,87	7087,00	0		
Ölçek	M.Durum	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Kişisel Başarı Alt Ölçeği	Evli	50	88,34	4417,00	1858.00	-2.568	.010*
	Bekar	100	69,08	6908,00	0		
Ölçek	M.Durum	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Tükenmişlik Ölçeği(toplam)	Evli	50	91,56	4578,00	1697.00	-3.206	.001**
	Bekar	100	67,47	6747,00	0		

**p<0.01, *p<0.05

Duygusal Tükenme Alt Ölçeği ile Medeni Durum değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney U testi sonucunda anlamlı farklılık göstermektedir (U=1692.000, p<.001). Evli olan psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin sıra ortalamaları bekar olanlara göre daha yüksek çıkmıştır.

Duyarsızlaşma Alt Ölçeği ile Medeni Durum değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney U testi neticesinde anlamlı farklılık göstermemektedir (U=2037.000, p>.005).

Kişisel Başarı Alt Ölçeği ile Medeni Durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney U testi sonucunda anlamlı farklılık göstermektedir (U=1858.00, p< .005). Evli olan psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin sıra ortalamaları bekar olanlara göre daha yüksek çıkmıştır.

Tükenmişlik Ölçeği (Toplam) ile Medeni Durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney U testi sonucunda anlamlı farklılık göstermektedir (U=1697.00, p< .001). Evli olan psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin sıra ortalamaları bekar olanlara göre daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 3.9: Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Günlük Çalışma Saatlerine Göre Yaşam Doyumu Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	G.Çalışma S.	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
Yaşam Doyumu Ölçeği	0-6 saat arası	27	70.93	2	.431	.806
	6-8 saat arası	79	75.76			
	9saat ve üzeri	44	77.84			

**p<0.01, *p<0.05

Tablo 3.9’da görüldüğü Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin Günlük Çalışma Saatlerine göre Yaşam Doyum Ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için Kruskal Wallis H-Testi uygulanmış ve farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir ($x^2 = .431$, $p>0.05$).

Tablo 3.10: Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Günlük Çalışma Saatlerine Göre Tükenmişlik ve Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	G.Çalışma S.	N	Sıra Ort.	sd	X ²	P
Duygusal Tükenme Alt Ölçeği	0-6 saat arası	27	71.48			
	6-8 saat arası	79	69.10	2	6.524	.038*
	9saat ve üzeri	44	89.45			
Ölçek	G.Çalışma S.	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P
Duyarsızlaşma Alt Ölçeği	0-6 saat arası	27	92.89			
	6-8 saat arası	79	70.11	2	5.672	.059
	9saat ve üzeri	44	74.50			
Ölçek	G.Çalışma S.	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P
Kişisel Başarı Alt Ölçeği	0-6 saat arası	27	76.17			
	6-8 saat arası	79	71.20	2	2.044	.360
	9saat ve üzeri	44	82.82			
Ölçek	G.Çalışma S.	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P
Tükenmişlik Ölçeği(toplam)	0-6 saat arası	27	79.19			
	6-8 saat arası	79	69.73	2	3.121	.210
	9saat ve üzeri	44	83.59			

**p<0.01, *p<0.05

Duygusal Tükenme Alt Ölçeği ile günlük çalışma saatleri değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi uygulanmış sonucunda anlamlı farklılık göstermektedir ($x^2 = 6.524$, $p < .005$). 0-6 saat çalışan ve 9 saat üzeri çalışan, 6-8 saat arası çalışan ve 9 saat üzeri çalışan gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. 9 saat ve üzeri çalışanların duygusal tükenmeleri fazladır.

Duyarsızlaşma Alt Ölçeği ile günlük çalışma saatleri değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi uygulanmış sonucunda anlamlı farklılık göstermemektedir ($\chi^2 = 5.672$, $p > .005$).

Kişisel Başarı Alt Ölçeği ile günlük çalışma saatleri değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi uygulanmış sonucunda anlamlı farklılık göstermemektedir ($\chi^2 = 2.044$, $p > .005$).

Tükenmişlik Ölçeği (Toplam) ile günlük çalışma saatleri değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi uygulanmış sonucunda anlamlı farklılık göstermemektedir ($\chi^2 = 3.121$, $p > .005$).

Tablo 3.11: Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Maddi Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Grupların Yaşam Doyumu Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Memnuniyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
Yaşam Doyumu Ölçeği	Evet	59	83.71	4939.00	2200.000	-1.868	.062
	Hayır	91	70.18	6386.00			

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$

Tablo 3.11’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanların Maddi Gelirden Memnuniyet Değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney U testi sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($U=2200,000$, $p > .005$).

Tablo 3.12: Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Maddi Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Grupların Tükenmişlik ve Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Memnuniyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
Duygusal Tükenme Alt Ölçeği	Evet	59	67.14	3961.00	2191.000	-1.904	.057
	Hayır	91	80.92	7364.00			
Ölçek	Memnuniyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
Duyarsızlaşma Alt Ölçeği	Evet	59	76.22	4497.00	2642.000	-.165	.869
	Hayır	91	75.03	6828.00			
Ölçek	Memnuniyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Kişisel Başarı Alt Ölçeği	Evet	59	78.08	4606.50	2532.500	-.587	.557
	Hayır	91	73.83	6718.50			
Ölçek	Memnuniyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
Tükenmişlik Ölçeği(toplam)	Evet	59	72.20	4260.00	2490.000	-.749	.454
	Hayır	91	77.64	7065.00			

**p<0.01, *p<0.05

Duygusal Tükenme Alt Ölçeği ile Maddi Gelirden Memnuniyet Değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını görmek için gerçekleştirilen Mann Whitney U testi sonucunda anlamlı farklılık göstermemektedir (U=2191,000, p>.005).

Duyarsızlaşma Alt Ölçeği ile Maddi Gelirden Memnuniyet Değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını görmek için gerçekleştirilen Mann Whitney U testi sonucunda anlamlı farklılık göstermemektedir (U=2642,000, p>.005).

Kişisel Başarı Alt Ölçeği ile Maddi Gelirden Memnuniyet Değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını görmek için gerçekleştirilen Mann Whitney U testi sonucunda anlamlı farklılık göstermemektedir (U=2532,500, p>.005).

Tükenmişlik Ölçeği (Toplam) ile Maddi Gelirden Memnuniyet Değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını görmek için gerçekleştirilen Mann Whitney U testi sonucunda anlamlı farklılık göstermemektedir ($U=2490,000$, $p>.005$).

Tablo 3.13: Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Eğitim Durumuna Göre Yaşam Doyumu Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Eğitim Durumu	N	Sıra Ort.	sd	X ²	P
Yaşam Doyumu Ölçeği	Üniversite Mezunu	57	71.86			
	Yüksek lisans	89	76.16	2	3.374	.185
	Doktora ve üzeri	4	112.75			

Tablo 3.13’da görüldüğü psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin Eğitim Durumlarına göre yaşam doyum ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını görmek için gerçekleştirilen Kruskal Wallis H-Testi uygulanmış ve anlamlı bir farklılık bulunmadığı gözlenmiştir ($x^2 = 3.374$, $p>0.05$).

Tablo 3.14: Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Eğitim Durumuna Göre Tükenmişlik ve Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Eğitim Durumu	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
Duygusal Tükenme Alt Ölçeği	Üniversite Mezunu	57	73.46			
	Yüksek lisans	89	77.10	2	.339	.844
	Doktora ve üzeri	4	69.00			
Ölçek	Eğitim Durumu	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P
Duyarsızlaşma Alt Ölçeği	Üniversite Mezunu	57	84.11			
	Yüksek lisans	89	71.30	2	4.975	.083
	Doktora ve üzeri	4	46.25			
Ölçek	Eğitim Durumu	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P
Kişisel Başarı Alt Ölçeği	Üniversite Mezunu	57	83.11			
	Yüksek lisans	89	70.69	2	2.865	.239
	Doktora ve üzeri	4	74.00			
Ölçek	Eğitim Durumu	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P
Tükenmişlik Ölçeği (toplama)	Üniversite Mezunu	57	78.72			
	Yüksek lisans	89	73.84	2	.616	.735
	Doktora ve üzeri	4	66.50			

**p<0.01, *p<0.05

Duygusal Tükenme Alt Ölçeği ile Eğitim Durumu değişkenine göre arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını görmek için gerçekleştirilen Kruskal Wallis H-Testi uygulanmış ve anlamlı farklılık göstermemektedir ($x^2 = .339$, $p > .005$).

Duyarsızlaşma Alt Ölçeği ile Eğitim Durumu değişkenine göre arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını görmek için gerçekleştirilen Kruskal Wallis H-Testi uygulanmış ve anlamlı farklılık göstermemektedir ($x^2 = 4.975$, $p > .005$).

Kişisel Başarı Alt Ölçeği ile Eğitim Durumu değişkenine göre arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını görmek için gerçekleştirilen Kruskal Wallis H-Testi uygulanmış ve anlamlı farklılık göstermemektedir ($x^2 = 2.865$, $p > .005$).

Tükenmişlik Ölçeği (Toplam) ile Eğitim Durumu değişkenine göre arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını görmek için gerçekleştirilen Kruskal Wallis H-Testi uygulanmış ve anlamlı farklılık göstermemektedir ($\chi^2 = .616$, $p > .005$).

Tablo 3.15: Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Maddi Gelir Durumuna Göre Yaşam Doyumu Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Maddi Gelir	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	p
Yaşam Doyumu Ölçeği	0-1200 TL arası	9	54.44	4	4.890	.299
	1200-2000 TL arası	33	68.45			
	2000-3000 TL arası	52	77.52			
	3000-5000 TL arası	40	84.50			
	5000 ve üzeri TL arası	16	72.81			

**p<0.01, *p<0.05

Tablo 3.15’da; Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin Maddi Gelir durumuna göre Yaşam Doyum Ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını görmek için gerçekleştirilen Kruskal Wallis H-Testi uygulanmış ve anlamlı bir farklılık bulunmadığı gözlenmiştir ($\chi^2 = 4.890$, $p > 0.05$).

Tablo 3.16: Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Maddi Gelir Durumuna Göre Tükenmişlik Envanterlerinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Maddi Gelir	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P
Duygusal Tükenme Alt Ölçeği	0-1200 TL arası	9	70.44	4	14.017	.007*
	1200-2000 TL arası	33	66.42			
	2000-3000 TL arası	52	85.58			
	3000-5000 TL arası	40	61.13			
	5000 ve üzeri TL arası	16	100.25			
Ölçek	Maddi Gelir	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P
Duyarsızlaşma Alt Ölçeği	0-1200 TL arası	9	87.56	4	9.412	.070
	1200-2000 TL arası	33	92.00			
	2000-3000 TL arası	52	71.92			
	3000-5000 TL arası	40	62.88			
	5000 ve üzeri TL arası	16	77.88			
Ölçek	Maddi Gelir	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P
Kişisel Başarı Alt Ölçeği	0-1200 TL arası	9	86.39	4	8.664	.070
	1200-2000 TL arası	33	78.41			
	2000-3000 TL arası	52	80.04			
	3000-5000 TL arası	40	59.15			
	5000 ve üzeri TL arası	16	89.50			
Ölçek	Maddi Gelir	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P
Tükenmişlik Ölçeği (toplam)	0-1200 TL arası	9	80.00	4	10.744	.030*
	1200-2000 TL arası	33	77.55			
	2000-3000 TL arası	52	81.48			
	3000-5000 TL arası	40	57.70			
	5000 ve üzeri TL arası	16	93.81			

**p<0.01, *p<0.05

Duygusal Tükenme Alt Ölçeği ile Maddi gelir durum değişkenine göre arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını görmek için gerçekleştirilen Kruskal Wallis H-Testi uygulanmış ve anlamlı farklılık göstermektedir ($\chi^2 = 14.017$, $p < .005$). 0-1200 TL arası

kazanan ve 3000-5000 TL arası kazanan, 0-1200 TL arası kazanan ve 5000TL üzeri kazanan, 1200-2000 TL ve 2000-3000TL kazanan, 1200-2000TL ve 3000-5000TL kazanan,1200-2000TL ve 5000 ve üzeri kazanan, 2000-3000TL kazanan ve 3000-5000 TL kazanan, 2000-3000 TL ve 5000TL üzeri kazanan,3000-5000TL ve 5000TL üzeri kazanan gruplar arasında anlamlı fark bulunmuştur. Maddi geliri 5000 TL ve üzeri olan Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin Duygusal Tükenme puanları fazladır.

Duyarsızlaşma Alt Ölçeği ile Maddi Gelir durum değişkenine göre arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını görmek için gerçekleştirilen Kruskal Wallis H-Testi uygulanmış ve anlamlı farklılık göstermemektedir ($x^2 =9.412$, $p > .005$).

Kişisel Başarı Alt Ölçeği ile Maddi Gelir durum değişkenine göre arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını görmek için gerçekleştirilen Kruskal Wallis H-Testi uygulanmış ve anlamlı farklılık göstermemektedir ($x^2 =8.664$, $p > .005$).

Tükenmişlik Ölçeği (Toplam) ile Maddi Gelir durum değişkenine göre arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını görmek için gerçekleştirilen Kruskal Wallis H-Testi uygulanmış ve anlamlı farklılık göstermektedir ($x^2 =10.744$, $p < .005$). 0-1200 TL kazanan ve 3000-5000TL kazanan, 0-1200TL kazanan ve 500TL kazanan, 2000-3000 TL ve 3000-5000 TL kazanan, 2000-3000TL ve 5000 TL üzeri kazanan, 3000-5000 TL ve 5000TL üzerinde kazanan gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Maddi geliri 5000 TL ve üzeri olan Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin Tükenmişlik puanları fazladır.

Tablo 3.17: Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Çalıştığı Kurum Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Çalıştığı Kurum	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
Yaşam Doyumu Ölçeği	Eğitim kurumu	59	73.64	3	.497	.920
	Hastane	33	80.00			
	Üniversite	2	79.00			
	Danışmanlık ve Eğitim merkezi	56	74.68			

**p<0.01, *p<0.05

Tablo 3.17’de; Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin Çalıştığı Kuruma göre Yaşam Doyum Ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını görmek için gerçekleştirilen Kruskal Wallis H-Testi uygulanmış ve farklılık bulunmadığı gözlenmiştir ($x^2 = .497$, $p>0.05$).

Tablo 3.18: Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerin Çalıştığı Kurum Değişkenine Göre Tükenmişlik ve Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Çalıştığı Kurum	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
Duygusal Tükenme Alt Ölçeği	Eğitim kurumu	59	73.85	3	4.057	.255
	Hastane	33	75.33			
	Üniversite	2	136.50			
	Danışmanlık ve Eğitim merkezi	56	75.16			
Ölçek	Çalıştığı Kurum	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P
Duyarsızlaşma Alt Ölçeği	Eğitim kurumu	59	67.39	3	8.182	.042*
	Hastane	33	93.76			
	Üniversite	2	73.00			
	Danışmanlık ve Eğitim merkezi	56	73.38			
Ölçek	Çalıştığı Kurum	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P
Kişisel Başarı Alt Ölçeği	Eğitim kurumu	59	67.06	3	9.171	.027*
	Hastane	33	72.05			
	Üniversite	2	140.50			
	Danışmanlık ve Eğitim merkezi	56	84.11			
Ölçek	Çalıştığı Kurum	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P
Tükenmişlik Ölçeği (toplam)	Eğitim kurumu	59	68.69	3	5.085	.166
	Hastane	33	77.94			
	Üniversite	2	129.50			
	Danışmanlık ve Eğitim merkezi	56	79.30			

*p<0.05

Duygusal Tükenme Alt Ölçeği ile Çalıştığı Kurum değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını görmek için gerçekleştirilen Kruskal Wallis H-Testi uygulanmış ve anlamlı farklılık göstermemektedir ($\chi^2=4.057$, $p>.005$).

Duyarsızlaşma Alt Ölçeği ile Çalıştığı Kurum değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını görmek için gerçekleştirilen Kruskal Wallis H-Testi uygulanmış ve anlamlı farklılık göstermektedir ($\chi^2=8.182$, $p<.005$). Eğitim Kurumunda Çalışan ve hastanede çalışan psikologlar arasında, Eğitim Kurumunda ve Üniversite çalışan psikologlar arasında, Eğitim Kurumunda ve Danışmanlık Merkezinde çalışan psikologlar arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Hastanede çalışanların duyarsızlaşma ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Kişisel Başarı Alt Ölçeği ile Çalıştığı Kurum değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını görmek için gerçekleştirilen Kruskal Wallis H-Testi uygulanmış ve anlamlı farklılık göstermemektedir ($\chi^2=9.171$, $p<.005$). Eğitim Kurumunda ve Danışmanlık Merkezinde çalışan psikologlar arasında, Hastane ve Üniversite çalışan Psikologlar arasında, Üniversite çalışan ve Danışmanlık Merkezinde çalışan Psikolog gruplarının arasında anlamlı fark bulunmuştur. Kişisel Başarı ölçek puanlarının en düşük eğitim kurumunda çalışanlarında en yüksek ise üniversitede çalışanlarda olduğu görülmüştür.

Tükenmişlik Ölçeği (Toplam) ile Çalıştığı Kurum değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını görmek için gerçekleştirilen Kruskal Wallis H-Testi uygulanmış ve anlamlı farklılık göstermektedir ($\chi^2=5.085$, $p>.005$).

Tablo 3.19: Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin Yaşam Doyum ile Tükenmişlik Puanları Arasındaki İlişki

Ölçekler	Duygusal Tükenme Alt Ölçeği	Duyarsızlaşma Alt Ölçeği	Kişisel Başarı Alt Ölçeği	Tükenmişlik Ölçeği (toplam)
Yaşam Doyum	-.182*	-.373**	-.300**	-.309**

Tablo 3.19’ da görüldüğü üzere Tükenmişlik Alt Ölçeklerinden Duygusal Tükenme Puanları İle Yaşam Doyumu Puanı arasındaki ilişki (-.182) olarak hesaplanmıştır. Yaşam Doyumu artarken Duygusal Tükenme azalmaktadır. Yaşam Doyumu azalırken Duygusal Tükenme artmaktadır.

Tükenmişlik Alt Ölçeklerinden Duyarsızlaştırma puanları ile Yaşam Doyumu puanı arasındaki ilişki (-.373) olarak hesaplanmıştır. Yaşam Doyumu artarken Duyarsızlaşma azalmaktadır. Yaşam Doyumu azalırken Duyarsızlaşma artmaktadır.

Tükenmişlik Alt Ölçeklerinden kişisel başarı puanları ile yaşam doyumu puanı arasındaki ilişki (-.300) olarak hesaplanmıştır. Yaşam Doyumu artarken Kişisel Başarı azalmaktadır. Yaşam Doyumu azalırken Kişisel Başarı artmaktadır.

Tükenmişlik (Toplam) puan ile yaşam doyumu puanı arasındaki ilişki (-.309) olarak hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu arasında düşük ve ters bir ilişki bulunmuştur. Yaşam Doyumu artarken tükenmişlik azalmaktadır. Yaşam Doyumu azalırken Tükenmişlik artmaktadır.

BÖLÜM 4: YORUM ve TARTIŞMA

Yaptığımız çalışmadan elde edilen sonuçlara göre Tükenmişlik (Toplam) puan ile yaşam doyumu puanı arasındaki ilişki (-.309) olarak hesaplanmıştır. Buna göre Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu arasında düşük düzeyde ters bir ilişki bulunmuştur. Yaşam Doyumu artarken tükenmişlik azalmaktadır. Yaşam Doyumu azalırken Tükenmişlik artmaktadır. Genele bakıldığı zaman bireylerin kişisel seviyedeki tükenmelerinin yaşam doyumları üzerinde etkili olması mantıklı bir düşüncedir.

Tükenmişlik Alt Ölçeklerinden Duygusal Tükenme Puanları İle Yaşam Doyumu Puanı arasındaki ilişki (-.182) olarak hesaplanmıştır. Yaşam Doyumu artarken Duygusal Tükenme azalmaktadır. Yaşam Doyumu azalırken Duygusal Tükenme artmaktadır. Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman (2005), bireylerin yaşam doyumlarıyla duygusal tükenmeleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Şahin (2008), bireylerin yaşam doyumuyla duygusal tükenmelerinin negatif yönlü anlamlı bir ilişkilerinin bulunduğunu belirtmiştir.

Tükenmişlik Alt Ölçeklerinden duyarsızlaştırma puanları ile yaşam doyumu puanı arasındaki ilişki (-.373) olarak hesaplanmıştır. Yaşam Doyumu artarken Duyarsızlaşma azalmaktadır. Yaşam Doyumu azalırken Duyarsızlaşma artmaktadır. Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman (2005), bireylerin yaşam doyumunu ile duyarsızlaşmaları arasında anlamlı bir ilişki saptamamışlardır. Şahin (2008), bireylerin yaşam doyumuyla duyarsızlaşmalarının arasında ilişki bulamamıştır.

Tükenmişlik Alt Ölçeklerinden kişisel başarı puanları ile yaşam doyumu puanı arasındaki ilişki (-.300) olarak hesaplanmıştır. Yaşam Doyumu artarken Kişisel Başarı azalmaktadır. Yaşam Doyumu azalırken Kişisel Başarı artmaktadır. Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman (2005), bireylerin yaşam doyumuyla kişisel başarısızlıklarının negatif yönlü anlamlı bir ilişkilerinin bulunduğunu belirtmiştir. Şahin (2008), bireylerin yaşam doyumunu ile kişisel başarıları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Yaptığımız araştırmada kadınların erkeklere oranla Tükenmişlik Alt Ölçekleri ve Tükenmişlik (Toplam) seviyelerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin cinsiyetlerine göre gruplar arasında Tükenmişlik Alt Ölçekleri ve Tükenmişlik (Toplam) Ölçeklerinin puanları bakımından istatistiksel

olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p < 0.01$). Tükenmişlik Alt Ölçekleri ve Tükenmişlik Ölçeklerinin puanları bakımından kadınların aleyhine anlamlı bir fark vardır [Sırasıyla; $U=1701.000$, $p=.000$; $U=1805.000$, $p=.000$; $U= 1944.000$ $p= .001$ ve $U=1648,000$, $p=.000$]. Bununla birlikte Platsidou ve Agaliotis (2008) cinsiyet değişkeninin tükenmişliği etkilediğini söylemişlerdir. Yaptıkları araştırmada Sucuoğlu ve Kuloğlu-Aksaz (1996), kişilerin cinsiyetleri ile tükenmişlikleri arasında anlamlı bir fark tespit etmemişlerdir. Gerçekleştirdikleri çalışmalarında Şahin ve ark. (2008), Sarıkaya (2007), Sayıl ve ark.'ı (1997), tükenmişlik ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki gözlemlememişlerdir. Bunun tam aksini söyleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin; Maslach (2001), cinsiyetin tükenmişlik için mühim bir unsur olmadığını, çeşitli araştırmaların kadınlarda, başka araştırmalarınsa erkeklerde tükenmişliğin alt boyutlarının yüksek olduğunu öne sürmüşlerdir. Yaptıkları araştırmada Maslach ve Jackson (1981), erkek bireylerin daha çok tükenmişlik yaşadıklarını tespit etmişlerdir. Yapılan bazı araştırmalar da ise kadınların daha çok tükenmişlik yaşadığı tespit edilmiştir (Maslach 2001; Sürgevil ve Budak, 2005). Bunun nedeni kadınların toplumsal cinsiyet rolleri olabilir. Duygusal bakımdan kadınların daha çok tükenmelerinin nedeni; daha duyarlı olmaları, bireyleri daha çok dikkate almaları olabilir (Ergin, 1996). Yapılan başka araştırmalarda cinsiyet ile tükenmişlik ilişkisi incelenmiş ve tükenmişliği etkileyen bir unsur olmadığı belirlenmiştir (Kırılmaz, Çelen ve Sarp, 2000; Dolunay, 2001; Gündüz, 2004). Alanda kimi çalışmalar kadınlarda, kimi çalışmalar erkeklerde tükenmenin daha çok olduğunu belirtirken, kimilerinde cinsiyetler arası ayrılık bulunmamıştır. Maslach ve Jackson (1981)'ın araştırmalarının neticesinde de cinsiyetin tükenmişlik üzerinde önemli bir yordayıcı olmadığını, kadın ve erkeklerin tükenmişlik seviyeleri arasında az bir fark olduğunu bulmuşlardır (Sucuoğlu ve Kuloğlu, 1996).

Yaptığımız araştırmada kadınların Duyarsızlaşma alt boyut ölçek puanları erkeklerinkinden daha fazladır. Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin cinsiyetlerine göre gruplar arasında Duyarsızlaşma puanları bakımından istatistiksel anlamda anlamlı fark bulunmaktadır ($p < 0.01$). Duyarsızlaşma puanları bakımından kadınların aleyhine anlamlı bir fark vardır. Kadınların iş yaşantısındaki olumsuzluklardan duygusal olarak etkilenmelerinin de bu sonuçta etkili olduğu söylenebilir. Bu sonuçların elde edilmesinde örneklem sayısı, bireysel farklılıklar, katılımcıların içinde buldukları

sosyal yapılar ve diğer bazı değişkenlerin etkili olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Girgin ve Baysal (2005) ve Vızlı (2005), araştırmalarında cinsiyet unsurunun duyarsızlaşma alt boyutunda anlamlı bir fark oluşturduğunu vurgulamaktadır. Buna göre erkekler kadınlara oranla daha fazla duyarsızlaşma yaşamaktadır. Girgin'in (1995) araştırmasında, Duyarsızlaşma (D) sıra ortalamaları arasında istatistiksel anlamda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Erkeklerin duyarsızlaşma puanları, kadınlarınkinden daha yüksektir.

Yaptığımız araştırmada kadınların erkeklere oranla Duygusal Tükenme puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin cinsiyetlerine göre gruplar arasında Duygusal Tükenme puanları açısından istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0.01$). Duygusal Tükenme puanları açısından kadınların aleyhine anlamlı bir fark vardır. Özmen (2001), cinsiyet unsurunun duygusal tükenme alt boyutunda anlamlı bir fark gerçekleştiğini söylemektedir. Bu bağlamda kadın öğretmenler, erkek öğretmenlere göre daha çok duygusal tükenme içerisindedirler. Özmen (2001), yaptığı araştırmada duygusal anlamda tükenmenin kadınlarda erkeklere oranla daha fazla görüldüğünü bulmuştur. Girgin'in (1995) araştırmasında, cinsiyete göre DT sıra ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark tespit edilmemiştir. Bu sonucun kaynağı olarak kadınların cinsiyet rolleri, toplumsal yaşamda edindikleri konum ve iş hayatında cinsiyete bağlı yaşanan zorluklar ile ilgili olduğu söylenebilir. Kadınların ilişki kurdukları bireylere karşı duyarlı olmaları ve bu bireyleri önemsemeleri de bu sonuca dayanak gösterilebilir. Literatür çalışmalarının bazılarında farklı sonuçlar elde edilmesinde örneklem sayısı, bireysel farklılıklar araştırmacının ulaştığı yaş grubu ve diğer bazı değişkenlerin etkili olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Yaptığımız araştırmada kadınların erkeklere oranla Kişisel Başarı puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin cinsiyetlerine göre gruplar arasında Kişisel Başarı puanları bakımından istatistiksel açıdan anlamlı fark vardır ($p<0.01$). Kişisel Başarı puanları bakımından kadınların aleyhine anlamlı fark vardır. Karahan (2008), araştırmasında cinsiyet unsurunun kişisel başarı alt boyutunda anlamlı bir fark oluşturduğunu gözlemiştir. Bu bağlamda, erkeklerin

kişisel başarı puanları, kadınlara oranla anlamlı derecede yüksektir. Yapılmış olan benzer araştırmalarda da aynı bulgular elde edilmiştir (Girgin 1995; Özben, 2003). Bu durum, kadınların cinsiyet rolleriyle alakalı olarak varsayılabilir. İlişki kurdukları bireylere karşı kadınların, daha duyarlı olmaları ve o bireyleri daha çok önemsemeleri, duygusal yönden daha fazla tükenmelerine yol açmaktadır. Girgin'in (1995) araştırmasında, cinsiyete göre KB sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Yapılan çalışmalara bakıldığında farklı sonuçlar elde edilmesinde örneklem sayısı, bireysel farklılıklar araştırmacının ulaştığı farklı yaş grupları ve diğer bazı değişkenlerin etkili olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Yaptığımız çalışmada psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin cinsiyetleri ile yaşam doyum ölçekleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Şahin (2008), yapmış olduğu araştırmanın sonucunda beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumlarının cinsiyete oranla anlamlı bir farklılık bulunmadığını fark etmiştir. Çelik ve İnanç (2009), yapmış olduğu araştırmanın sonucunda, öğretim elemanlarının cinsiyete göre yaşam doyum puanlarının farklılaşmadığını bulmuştur. Akyol (2013), yapmış olduğu araştırmanın sonucunda, ergenlerin yaşam doyum ve sosyal destek seviyeleri üzerinde cinsiyet etkisinin anlamlı düzeyde bir fark yaratmadığını bulmuştur. Ünal ve Şahin (2013) yapmış olduğu araştırmanın sonucunda cinsiyetin lise öğrencilerin yaşam doyumunun anlamlı yordayıcıları olmadığını saptamıştır. Şahin (2008), yapmış olduğu araştırmanın sonucunda, ilköğretim öğretmenlerinin cinsiyet unsuruna göre yaşam doyum seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur.

Yaptığımız çalışmada psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin yaşları ile Yaşam Doyum, Tükenmişlik Alt Ölçekleri ve Tükenmişlik Ölçeği(Toplam) puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Literatürde Akçamete ve arkadaşları (2001), yaş unsurunun tükenmişlik konusunda etkili bir unsur olmadığını söylemişlerdir. Sucuoğlu ve Kuloğlu (1996), Platsidou ve Agaliotis (2008), Karahan (2008), ise tam aksine yaş değişkeninin tükenmişlik durumuna etki eden bir unsur olduğunu söylemişlerdir. Gerçekleştirdikleri araştırmada Sucuoğlu ve Kuloğlu (1996), Karahan (2008), yaş unsurunun kişisel başarı alt boyutunda anlamlı bir fark meydana getirdiğini ve özellikle yaşı 40'ın üzerinde olan kişilerin, yaşı 30'un altında olan insanlara oranla daha fazla kişisel başarı duyduklarını vurgulamışlardır. Yaptıkları araştırmada Vızlı (2005) ve Yiğit (2007), yaş unsurunun duygusal tükenme alt boyutunda anlamlı fark

oluşturduğunu tespit etmişlerdir. Buna göre, orta yaştaki (30-45) insanların 30'dan az olan ve 45'ten fazla olan insanlara göre daha fazla duygusal tükenmişlik içinde buldukları gözlenmektedirler. Gerçekleştirdiği araştırmada Özmen (2001), yaş unsurunun duyarsızlaşma alt boyutunda farklılık oluşturduğunu tespit etmişlerdir. Yapılan bu araştırmada da ölçeğin duyarsızlaşma alt ölçeğinde yaş ile duyarsızlaşma arasında negatif bakımdan bir ilişkinin bulunduğu gözlenmiştir. Gençlerde tükenmişliğin daha çok yaşanmasının nedeni, onların mesleğiyle alakalı problemlerle baş edebilmek amacıyla bazı özellikleri o anda elde etmemiş olmaları veya mesleğe odaklanmanın kişinin o an olgunlaşmaması ile alakalı olduğu belirtilmiştir (Ergin 1996). Mesleki tecrübe ve büyümenin yaş ile beraberde çoğalacağı varsayıldığında, bu durum tahmin edilen bir netice olarak düşünülebilir. Yapılan diğer araştırmalara bakıldığında, genç işçilerde tükenmişlik puanları daha fazla tespit edilmiştir (Arasan, 2010). Yapılan başka araştırmalarda yasin tükenmişliği etkileyen bir unsur olduğu saptanmıştır (Torun, 1995; Sucuoğlu ve Kuloğlu-Aksaz, 1996). Diğer bir araştırmada tükenmişlik Duyarsızlaşma alt ölçeğinin yaş ile bağlantılı olduğu görülmüştür. Baysal'ın (1995), araştırmasında ise yaşa göre duygusal tükenme ve duyarsızlaşma sıra ortalamalarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptamış, kişisel başarı puan ortalaması arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Yaş artıkça duygusal tükenme ve duyarsızlaşma azalmaktadır. Başaran'ın (1999) araştırmasında öğretmenlerin yaşlarının, duygusal tükenme ile ilişkisi ise negatif yönde ve anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır. Duygusal tükenmeyi, genç olan bireyler daha çok yaşamaktadırlar. Bu bağlamda yaşın, kişisel başarıyı, duyarsızlaşmayı ve sürekli kaygı düzeyini belirlemediği, ancak yaş ilerledikçe, bireylerin duygusal tükenmelerinde azalma olduğu saptanmıştır. Sucuoğlu ve Kuloğlu'nun (1996), araştırmasında DT ve D puanlarının yaşa göre değişmediği, ancak bireyin yaşı arttıkça KB puanının arttığı görülmüştür. Akçamete ve diğerlerinin (2001) araştırmalarında yaş ile DT ve D puan ortalamaları arasında istatistiksel anlamda anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Söz konusu araştırmaların bulguları bu araştırmaların bulguları ile uyumlu çıkmıştır.

Yaptığımız çalışmada psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin yaşları ile yaşam doyum ölçekleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Gülcan'ın (2014) yapmış olduğu araştırmanın sonucunda, öğrencilerin yaşı arttıkça, yaşam doyumunu azalmaktadır. Şahin (2008), yapmış olduğu araştırmanın sonucunda, yaş değişkeniyle yaşam doyumunu

düzeiy arasında negatif bir ilişki olduğu neticesine ulaşmıştır. Öte yandan, Acar Arasan (2010), yapmış olduğu araştırmanın sonucunda, yaş ile akademisyenlerin yaşam doyumunu arasında anlamlı fark bulamamıştır. Ünal ve Şahin'in (2013) yapmış oldukları araştırmanın sonucunda, yaşın lise öğrencilerinin yaşam doyumunun anlamlı yordayıcıları olmadığı saptamıştır. Taş (2011), yapmış olduğu araştırmanın sonucunda, öğretmenlerde yaşam doyumunun yaşa göre farklılaşmadığını bulmuştur. Yapılan bir çalışmada özel eğitimde görev yapan öğretmenlerin yaşam doyumlarının, öğretmenlerin yaşına oranla değişip değişmediğine dair gerçekleştirilen analizlerin neticeleri, yaş ile yaşam doyumunu arasında negatif bakımdan anlamlı bir ilişki olduğunu desteklemektedir. Yani yaş artıkça yaşam doyumunu azalmaktadır. Literatüre bakıldığında zaman yaşam doyumunuyla alakalı ilk araştırmaların yaşlılar üzerinde gerçekleştirildiği fark edilmektedir. Yaşam doyumunun rutin olarak yaşla ilintili olduğu varsayılmaktadır. Eryılmaz ve Ercan (2011), yaptıkları çalışmada orta erişkinlerin yaşam doyumunun ergen ve yaşlı bireylerden daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir. Gerçekleştirdikleri çalışmada Akandere, Acar (2009), yaptıkları araştırmada yaş yükseldikçe bilgi seviyesinin yükselmesine dayanarak, yaşam doyumlarının da yükseldiğini saptamışlardır. Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman (2005) ve Bilge, Sayan ve Kabakçı (2009), yaptıkları araştırmada yaşla yaşam doyumunu arasında anlamlı ilişki bulunmadığını, Şahin (2008), öğretmenlerin yaşlarının artmasıyla beraber meslekte tükenme ve zor çalışma şartları neticesinde gerçekleşen bitkinliğin yaşam doyumunu düşürdüğünü söylemişlerdir. Şahin (2008)'in yaptığı araştırmada yaşla beraber yaşam doyumunun azalması meslekte tükenme ve zor mesai şartlarının getirdiği olumsuzlukla ilişkilendirildiği varsayılabilir. Yapılan çalışmalara bakıldığında farklı sonuçlar elde edilmesinde örneklem sayısı, bireysel farklılıklar araştırmacının ulaştığı farklı yaş grupları, katılımcıların soruları içtenlikle yanıtlamama ihtimalleri ve diğer bazı değişkenlerin etkili olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Yaptığımız çalışmada Duygusal Tükenme Alt Ölçeği ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($U=1692.000$, $p<.001$). Evli olan psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin sıra ortalamaları bekar olanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Duyarsızlaşma Alt Ölçeği ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı farklılık gözlenmemektedir ($U=2037.000$, $p>.005$). Kişisel Başarı Alt Ölçeği ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı farklılık gözlenmektedir ($U=1858.00$, $p<$

.005). Evli olan psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin sıra ortalamaları bekar olanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Tükenmişlik Ölçeği (Toplam) ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı farklılık gözlenmektedir ($U=1697.00$, $p< .001$). Evli olan psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin sıra ortalamaları bekar olanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Yaptıkları araştırmalarda Bektaş ve İlhan (2008), Sayıl ve ark. (1997), Sinat (2007), medeni durum ile tükenmişlik alt boyutları arasında anlamlı bir fark tespit etmemişlerdir. Diğer yapılan araştırmalarda ise bekar insanların evlilere oranla tükenmişliğe daha yatkın oldukları tespit edilmiştir (Şahin ve ark ., 2008, Maslach ve ark., 1997). Yaptıkları çalışmada Maslach (2001)'ın bekar ve eşinden ayrılan bireylerin tükenmişliğe evlilerden daha eğilimli olduğunu iddia etmiştir. Buna gerekçe olarak iş yaşamında karşılaşılan stresle baş edebilmede aile desteğinin rolünün önemli olduğu öne sürülebilir. Aynı zamanda ev içerisinde ailevi dayanaktan eksik kalan çalışan bekar kadın mesleki desteğe daha çok gereksinim duyma halindedir. Tükenmişliği bu durum çoğaltabilmektedir. Yapılan pek çok araştırmada da medeni durum ile tükenmişliğin birbirleriyle alakalı olduğu tespit edilmiştir (Ergin, 1996; Torun, 1995; Kırılmaz, Çelen ve Sarp, 2000). Gerçekleştirdikleri çalışmada Maslach ve Jackson (1985), evlilerin bekâr ve ayrılanlara oranla tutarlı bir şekilde daha az tükenmişlik semptomları gösterdiklerini belirtmişlerdir.

Yaptığımız çalışmada Duygusal Tükenme Alt Ölçeği ile günlük çalışma saatleri değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($x^2 =6.524$, $p< .005$).0-6 saat çalışan ve 9 saat üzeri çalışan, 6-8 saat arası çalışan ve 9 saat üzeri çalışan gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. 9 saat ve üzeri çalışanların duygusal tükenmeleri fazladır. Duygusal Tükenme Alt Ölçeği ile Maddi gelir durum değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($x^2 =14.017$, $p< .005$). Literatüre bakıldığında Akçamete ve arkadaşları (2001) ve Akyol (2013), bireylerin çalışma sürelerinin tükenmişliğe etkisinin olmadığı neticesine ulaşılırken; başka bir araştırmada ise bireyin her gün fazla mesainin tükenmişliğe neden olabileceği belirtilmiştir. Maddi geliri 5000 TL ve üzeri olan psikoloğlarda Duygusal Tükenme fazladır. Tükenmişlik Ölçeği (Toplam) ile Maddi Gelir durum değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($x^2 =10.744$, $p< .005$). Maddi geliri 5000 TL ve üzeri olan psikolojik danışmanlarda tükenmişlik fazladır. Maddi gelirin artmasıyla birlikte iş yoğunluğuna bağlı olarak artan stresin bu

sonucun çıkmasında ve duygusal tükenmeyi arttırma konusunda etkili olduğu düşünülebilir.

Görevde bulunma süresi konusunda, Sucuoğlu ve Kuloğlu (1996), Özmen (2001) ve Karahan (2008), yaptıkları araştırmalarda görevde bulunma süresinin, kişisel başarı konusunda fark yaratmaya neden olduğunu söylemişlerdir. Bu bağlamda, iş'te uzun seneler geçiren öğretmenler, mesleğe yeni atılmış olanlara göre daha fazla kişisel başarı seviyesi duymaktadırlar.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin tükenmişlik düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin cinsiyetlerine göre tükenmişlik alt ölçekleri ve tükenmişlik (toplam) ölçeklerinin puanları arasında kadınların aleyhine anlamlı bir fark vardır. Kadınların erkeklere oranla tükenmişlik alt ölçekleri ve tükenmişlik (toplam) seviyelerinin daha fazla olduğu görülmüştür. Bununla birlikte Platsidou ve Agaliotis (2008), yaptıkları araştırmada, cinsiyet unsurunun tükenmişliği etkilediğini öne sürmüşlerdir. Sucuoğlu ve Kuloğlu-Aksaz'ın (1996), çalışma verilerinde bireylerin cinsiyetleri ile tükenmişlikleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Şahin ve ark. (2008), Sarıkaya (2007), Sayıl ve ark.'ın (1997) yaptıkları araştırmada tükenmişlik ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir.

Duygusal tükenme alt ölçeği, kişisel başarı alt ölçeği, tükenmişlik ölçeği (toplam) ile medeni durum değişkeni arasındaki ilişkiye göre evli olan psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin sıra ortalamaları bekar olanlara göre daha yüksektir. Yapılan benzer bir çalışmada Yaptıkları araştırmalarda Bektaş ve İlhan (2008), Aras (2006), Sayıl ve ark. (1997), Sinat (2007), medeni durum ile tükenmişlik alt boyutları arasında anlamlı bir fark tespit etmemişlerdir. Diğer yapılan araştırmalarda ise bekar insanların evlilere oranla tükenmişliğe daha yatkın oldukları tespit edilmiştir (Şahin ve ark ., 2008, Aslan ve ark., 2000; Maslach ve ark., 2001).

Duygusal tükenme alt ölçeği ve tükenmişlik ölçeği (toplam) ile maddi gelir durum değişkeni arasındaki ilişkiye göre maddi geliri 5000 TL ve üzeri olan psikologlarda duygusal tükenme ve tükenmişlik daha fazladır. Duyarsızlaşma alt ölçeği ile çalıştığı kurum değişkeni arasındaki ilişkiye bakıldığında hastanede çalışanların duyarsızlaşma ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Kişisel başarı alt ölçeği ile çalıştığı kurum değişkeni arasındaki ilişkiye bakıldığında ise kişisel başarı ölçek puanlarının en düşük eğitim kurumu çalışanlarında en yüksek ise üniversitede çalışanlarda olduğu görülmüştür.

Araştırma bulgularına göre tükenmişlik ve yaşam doyumu arasında düşük düzeyde ters bir ilişki bulunmaktadır. Yaşam doyumu artarken tükenmişlik azalmakta, yaşam doyumu azalırken tükenmişlik artmaktadır. Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman (2005), bireylerin yaşam doyumlarıyla duygusal tükenmeleri arasında negatif taraflı anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Şahin (2008), bireylerin yaşam doyumuyla duygusal tükenmelerinin negatif yönlü anlamlı bir ilişkilerinin bulunduğunu belirtmiştir. Yaşam Doyumu azalırken Duyarsızlaşma artmaktadır. Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman (2005), bireylerin yaşam doyumu ile duyarsızlaşmaları arasında anlamlı bir ilişki saptamamışlardır. Şahin (2008), bireylerin yaşam doyumuyla duyarsızlaşmalarının arasında ilişki bulamamıştır. Yaşam Doyumu azalırken Kişisel Başarı artmaktadır. Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman (2005), bireylerin yaşam doyumuyla kişisel başarısızlıklarının negatif yönlü anlamlı bir ilişkilerinin bulunduğunu belirtmiştir. Şahin (2008), bireylerin yaşam doyumu ile kişisel başarıları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Tükenmişlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin bireysel, kültürel ve sosyal farklılıklar gibi unsurların da etkisinde olduğuna dair bulguların varlığı söz konusudur. Gelecek çalışmaların, bu etmenlerin ve diğer aracı değişkenlerin de göz önünde bulundurulması önerilebilir.

Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerle yapılabilecek alan çalışmalarının sayısının azlığı nedeniyle bu örneklem grubu ile yapılacak diğer çalışmalarda katılımcı sayısı daha da artırılarak yaş değişkeni ile ilgili daha detaylı çalışma yapılabilir. Psikolojik danışmanlık hizmeti verenlerin başa çıkma biçimleri, yaşam kaliteleri ile ilgili çalışmalar yapılabilir. Farklı kurumlarda çalışanlarla karşılaştırmalı çalışmalar yapılabilir. Özellikle daha geniş örneklem zemininde cinsiyete dayalı çalışmalar yapılabilir. Yapılan bu çalışmada sosyodemografik değişkenler açısından elde edilen sonuçların örneklem sayısı, yaş gruplarının ve çalışılan kurumların dağılımının eşit olmamasının sonuçlarımızda etkili olabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Kitaplar

- Akçamete, G., Kaner, S., & Sucuoğlu, B. (2001). *Öğretmenlerde tükenmişlik, iş doyumu ve kişilik*. Nobel Yayınevi, Ankara.
- Baltaş, A., (1998), *Stresle Başa Çıkma Yolları ve İş Hayatındaki Stres*, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 15, Ankara, 77.
- Cardinell, C.F. (1981). *Mid-Life Professional Crises: Two Hypotheses*. The Annual Meeting of National Conference Of Professors Of Educational Administration, Seattle.
- Deniz, M. E. (2006). *Sınıf Yönetimi*. Ed. Ramazan Arı ve ME Deniz.(129-150.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Freudenberger, H. J. Ve G. Richelson (1981), *Burn-Out; How To Beat The High Cost Of Success*, Bantam Boks, Doubleday&Company, Inc., New York.
- Işıkhani, V. (2004). *Çalışma Hayatında Stres ve Basa Çıkma Yolları*.Ankara: Sandal Yayınları
- Lawton, D. (1984). *Curriculum studies and educational planning*. London: Hodderand Stoughton
- Yetim, Ü. (2001).*Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.

Sürelî Yayınlar

- Akandere, M., Meryem, A. C. A. R., & Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 23-32.

- Akbolat, M, Işık, O.,(2009), Sağlık Çalışanlarının Tükenmişlik Düzeyleri: Bir Kamu Hastanesi Örneği. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, Cilt:11, Sayı:2.
- Ardıç, K. Polatçı, S.,(2008), Tükenmişlik Sendromu Akademisyenler Üzerinde Bir Uygulama (GOÜ Örneği). *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 10 / 2, 69-96.
- Avşaroğlu , S. Deniz, M.E. ve Kahraman, A. (2005), Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu, İş doyumunu ve Meslekî Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı:14 ss. 115-129
- Aysan, F.,& Bozkurt, N. (2004). *Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumunu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: İzmir ili örnekleme*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9.
- Başol, G.Altay, M., (2009), *Eğitim Yöneticisi ve Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*, Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, Cilt 15, Sayı 58.
- Bektaş, G.,& İlhan, N. (2008). Huzurevlerinde Çalışan Hemşirelerin Tükenmişlik Düzeyleri.
- Beyhan, S. Güneş, Y, Türktan,M.,Özcengiz,D., (2013), Doğu Akdeniz Bölgesindeki Anestezi Hekimlerinde Tükenmişlik Sendromunun Araştırılması. *Türk J AnaesthReanim*; 41: 7-13.
- Bilge, F., Sayan, A., & KABAKÇI, Ö. F. (2009). Aile mahkemesi uzmanlarının meslek doyumları, yaşam doyumları ve ilişkilere yönelik inançlarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 20-31.
- Byrne, B.M. (1994),), Burnout: Testing for the validity, replication, and invariance of causal structure across elementary, intermediate, and secondary teachers, *American Educational Research Journal*, 31 (3), 645-673.
- Çağ, P & Yıldırım, İ. (2013). Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel Ve Kişisel Değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.

- Çapulcuoğlu, U. Gündüz, B., (2013), Lise Öğrencilerinde Tükenmişliğin Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Okul Türü ve Algılanan Akademik Başarı Değişkenlerine Göre İncelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 3, Sayı 1, 12-24.
- Çelik, M.,& İnanç, B. Y. (2009). Evlilik Doyum Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları, *Journal of the Çukurova University Institute of Social Sciences*, 18(2).
- Çivitçi, A. (2009). İlköğretim Öğrencilerinde Yaşam Doyumu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1).
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Dikmen, A. A. (1995). İş Doyumu Ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(03).
- Doğan, B. Moralı,(1999). Üniversite öğretim elemanlarının sporla ilgili tutumları ile yaşam ve iş doyumu düzeylerinin spor yapma alışkanlıkları ile incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 16-27.
- Dolunay, A. B. (2001). Keçiören İlçesi “Genel Liseler Ve Teknik-Ticaret-Meslek Liselerinde Görevli Öğretmenlerde Tükenmişlik Durumu” Araştırması.
- Eryılmaz, A.,& Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-149.
- Ergin,C. (1996). Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Türkiye Sağlık Personeli Normları, *3P Dergisi*,4:1.
- Freudenberger, H. J. (1974), “Staff Burnout”, *Journal Of Social Issues*, Vol. 30, Pp. 159 – 165.

- Girgin, G.,& Baysal, A. (2005). Tükenmişlik sendromuna bir örnek: Zihinsel engelli öğrencilere eğitim veren öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 4(4), 172-187.
- Hock, R. (1988), Professional burnout among public school teachers, *Public Personnel Management*, 17 (2), 12-16. Kaçmaz, N. (2005). Tükenmişlik (burnout) Sendromu. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 68(1).
- Keser, A. (2005), İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama, *Çalışma ve Toplum Dergisi*, Sayı:4, ss.77-95.
- Kırılmaz, A., Çelen, Y., & Sarp, N. (2000). İlköğretim’de Çalışan Bir Öğretmen Grubunda “Tükenmişlik Durumu” Araştırması. AÜ Sağlık Eğitim Fakültesi, *İlköğretim-Online* 2 (1), 2-9.
- Kuzgun, Y. (2000). *Rehberlik ve psikolojik danışma*. Yüksek Öğretim Kurumu.
- Maslach,C.(2001), What have we learned about burnout and health? *Psychology and Health*, 16, 607-611
- Maslach,C. ve Jackson, S.E. (1981), The measurement of experienced burnout, *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
- Maslach, Christina Ve Michael P. Leiter (1997), *The Truth About Burnout*, Jossey-Bass, San Francisco, Ca.
- Neugarten, B. L.,Havighurst, R. J., &Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of gerontology*, 16, 134-143.
- Otacıoğlu, S. G. (2008). Müzik Öğretmenlerinde Tükenmişlik Sendromu Ve Etkileyen Faktörler. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(15).
- Özdevecioğlu, M. Aktaş, A. (2007), Kariyer Bağlılığı Meslekî Bağlılık ve Örgütsel Bağlılığın Yaşam Tatmini Üzerindeki Etkisi: İş-Aile Çatışmasının Rolü, *Erciyes Üniversitesi İktisadî ve İdarî Bilimler Fakültesi Dergisi*, Sayı:28, Ocak- Haziran 2007, ss. 1-20.

- Özdevecioğlu, M. Sucan, S. Akın, M., (2014),Algılanan Örgütsel Adaletin Tükenmişlik Üzerindeki Etkisi: Fiziksel Aktivitelere Katılımın Rolü. *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi International Journal of Alanya Faculty of Business* Yıl:2014, C:6, S:3, s. 137 -151, Vol:6, No:3, s.137-151
- Pınar, Ç. A. Ğ.,& Yıldırım, İ. (2013). Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel Ve Kişisel Değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.
- Platsidou, Maria and Ioannis Agaliotis. "Burnout, job satisfaction and instructional assignment-related sources of stress in Greek special education teachers." *International Journal of Disability, Development and Education* 55.1 (2008): 61-76.
- Tuzgöl, Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (22), 132-143.
- Tümkaya, S.,Hamarta, E. , Deniz, M.E. , ve Çelik, M. , (2008). Duygusal Zeka Mizah Tarzı ve Yaşam Doyumu: Üniversite Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt:3, Sayı:30, ss: 1-18.
- Ünal, S. Karlıdağ, R. Ve Yoloğlu, S. (2001), Hekimlerde Tükenmişlik ve İş doyumunu Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ile İlişkisi, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, Sayı:4 ss. 113-118.
- Sayıl, I., Haran, S., Ölmez, Ş., & Özgüven, H. D. (1997). Ankara Üniversitesi Hastanelerinde Çalışan Doktor Ve Hemşirelerin Tükenmişlik Düzeyleri. *Kriz Dergisi*, 5(2), 71-77.
- Sucuoğlu, B. & Kuloğlu-Aksaz, N. (1996). Özürlü çocuklarla çalışan öğretmenlerde tükenmişliğin değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(36), 44-60.
- Sürgevil, O.,& Budak, G. (2005). Tükenmişlik Ve Tükenmişliği Etkileyen Örgütsel Faktörlerin Analizine İlişkin Akademik Personel Üzerine Bir Uygulama.

- Storlie, F.J. (1979). Burnout: The elaboration of a concept. *American Journal of Nursing*, 21 OS-2110.
- Şahin, D., Turan, F. N., Alparıslan, N., Şahin, İ., Faıkoğlu, R., & Görgülü, A. (2008). Devlet Hastanesinde alışan Sağlık Personelinin Tükenmişlik Düzeyleri. *Archives of Neuropsychiatry/NoropsikiatriArsivi*, 45(4).
- nal, A. .,& ŞAHİN, M. (2013). Lise ğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(3).
- Yılmaz, E. ve Altınok, V.(2009). Okul Yöneticilerinin Yalnızlık Ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi, *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, Cilt 15, sayı 59, sf. 451-469.
- Yılmaz, G. Keser, A. ve Yorgun, S. (2010). Konaklama İşletmelerinde alışan Sendika yelerinin İş ve Yaşam Doyumlarını Belirlemeye Yönelik Bir Alan Araştırması, *Paradoks Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi*, Cilt:6 Sayı:1, ss. 87-107.

Tezler

- Acar, M. (2009), *Zihinsel Ve Fiziksel zrl ocuğa Sahip Anne Ve Babaların Yaşam Doyumu Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi: Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor ğretmenliği Anabilim Dalı, Konya.
- Arasan, A., B. (2010). *Akademisyenlerde yaşam doyumunu, iş doyumunu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Uşak Üniversitesi, Uşak
- Akyol, S. U. (2013). *Boşanmış ve boşanmamış aileye sahip ergenlerin yalnızlık, yaşam doyumunu, sosyal destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Doctoraldissertation, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

- Başaran, B. I. (1999). *Zihinsel, görme ve işitme özürlü çocuklara eğitim veren özel eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlerin kişilik özelliklerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Baştemur, Y (2006) *İş Tatmini ile Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkiler: Kayseri Emniyet Müdürlüğü'nde Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, Kayseri.
- Baykoçak,C., (2002), *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları ve Tükenmişlik Düzeyleri (Bursa İli Uygulaması)*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Baysal, A. (1995). *Lise ve dengi okul öğretmenlerinde meslekte tükenmişliğe etki eden faktörler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Çetinkaya, H.(2004).*Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Dursun, V. (2015) *Tükenmişlik Sendromu Bağlamında Hakkâri Şark Hizmeti Yapan Kamu Personeli Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Girgin, G. (1995), *İlkokul Öğretmenlerinde Meslekten Tükenmişliğin Gelişimini Etkileyen Değişkenlerin Analizi ve Bir Model Önerisi (İzmir İli Kırsal ve Kentsel Yöre Karşılaştırması)*, Yayınlanmış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Gülcan, A. (2014). *Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Gümüş, H. (2006). *Farklı Mesleklerde Çalışanların İş Ve Yaşam Doyumlarının Tükenmişlik Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

- Gündüz, B. (2004). *Öğretmenlerde tükenmişliğin akılcı olmayan inançlar ve mesleki bazı değişkenlere göre yordanması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Güven, N. (2005). *İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi*. Unpublishedmaster'sthesis, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karahan, N. (2008). *Öğretmen yetiştirme düzeni ve Türkiye örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öztaş, S. (2014). *Ortaokul 6.7.8. Sınıf Öğrencilerinin Okul Tükenmişliklerinin Yaşam Doyumları Ve Benlik Kurguları Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Özben, K. (2003). *Birleştirilmiş sınıf uygulamasında karşılaşılan sorunlar* (Doctoraldissertation, Pamukkale Üniversitesi).
- Özmen, H. (2001). *Görme engelliler okullarında görev yapan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Polatçı, S. (2007). *Tükenmişlik Sendromu ve Tükenmişlik Sendromuna Etki Eden Faktörler (Gaziosmanpaşa Üniversitesi Akademik Personeli Üzerinde Bir Analiz)*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Sarı, T. (2012). *Evli Bireylerin Ebeveyn Algıları, Otomatik Düşünceleri Ve Bağlanma Stilllerinin Evlilik Doyumu ile İlişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Sarıkaya, P. (2007). *Tükenmişlik sendromunun kişilik özelliklerinden denetim odağı ile ilişkisi ve bir uygulama*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Sinat, Ö. (2007). *Psikiyatri Kliniklerinde Çalışan Hemşirelerin Tükenmişlik Düzeylerinin Araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, Ş. (2008). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Şahinoğlu, N. (2010). *Tükenmişlik Sendromu İle Mizaç ve Karakter Boyutları Arasındaki İlişkiler*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.
- Tabuk, M. E.(2009). *Elit Sporcularda İş Aile Çatışması ve Yaşam Tatmini İlişkilerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri, Türkiye.
- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı yaşam doyumu sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Sakarya Üniversitesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya.
- Torun,A. (1995), *Tükenmişlik, Aile Yapısı Ve Sosyal Destek İlişkileri Üzerine Bir İnceleme*, Yayınlanmış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Vızlı, C. (2005). *Görme engelliler ilköğretim okullarında çalışan öğretmenlere normal ilköğretim okullarında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırılması Üsküdar İlçesi Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Yiğit, A. (2007). *Özel eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlerin iş doyumu tükenmişlik ve ruh sağlığı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Niğde Üniversitesi.

EKLER

EK-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcılar;

Aşağıda sizi tanımamıza yönelik bazı sorular bulunmaktadır. Sorulara içtenlikle cevap vermeniz araştırmanın güvenilirliği açısından önem taşımaktadır. Test üzerinde kimliğinizi belirten herhangi bir soru bulunmamaktadır. Bu nedenle her soru için mümkün olduğunuzca samimi bir şekilde size uyan cevabı işaretleyiniz. Lütfen her maddeyi cevaplandığınızdan emin olunuz. Katılımınız için teşekkür ederim.

1. Cinsiyet. Kız Erkek

2. Kaç yaşındasınız 20-25 26-30 30-35 35-40 40 ve üzeri

3. Günde kaç saat çalışırsınız? 0-6 6-8 9 saat ve üzeri

4. Medeni haliniz. Evli Bekar

5. Maddi gelirinizden memnun musunuz? Evet Hayır

6. Bilinen bir rahatsızlığınız var mı (bedensel ya da tıbbi)? Evet Hayır

7. Annenizin eğitim durumu nedir?

Okur-yazar değil Okur -yazar İlkokul mezunu Ortaokul mezunu

Lise mezunu Üniversite mezunu Yüksek lisans ve üzeri

8. Babanızın eğitim durumu nedir? Okur-yazar değil Okur -yazar

İlkokul mezunu Ortaokul mezunu

Lise mezunu Üniversite mezunu Yüksek lisans ve üzeri

9. Eğitim durumunuz nedir?

Üniversite mezunu Yüksek lisans (Uzman statüsü) Doktora ve üzeri

10. Maddi Geliriniz:

0-1200 1200-2000 2000-3000 3000-5000 5000 ve üzeri

Lütfen, aşağıdaki ifadeleri ne sıklıkta yaşadığınızı, ifadenin yanında yer alan (0 Hiçbir zaman - 4 Her zaman) aralıklar arası size uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Teşekkürler.

	Hiçbir zaman	Çok Nadir	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
1.İşimden soğuduğumu hissediyorum.	0	1	2	3	4
2.İş günü sonunda kendimi tükenmiş hissediyorum.	0	1	2	3	4
3.Sabah kalkıp, yeni bir iş gününe başlamak zorunda olduğum zaman, yorgunluk hissediyorum.	0	1	2	3	4
4.Hizmet verdiğim kişilerin, olaylarla ilgili neler hissettiğini çok kolay anlayabiliyorum.	0	1	2	3	4
5.Hizmet verdiğim bazı kişilere karşı soğuk ve ilgisiz davrandığımı hissediyorum.	0	1	2	3	4
6.Gün boyu insanlarla birlikte çalışmak, beni gerçekten geriyor.	0	1	2	3	4
7.Hizmet verdiğim kişilerin sorunlarını çok etkili bir şekilde ele alıyorum.	0	1	2	3	4
8.İşimden dolayı tükendiğimi hissediyorum.	0	1	2	3	4
9.Yaptığım iş ile başkalarının hayatını olumlu etkilediğimi düşünüyorum.	0	1	2	3	4
10.Bu işe girdiğimden beri, insanlara karşı daha duyarsız	0	1	2	3	4

oldum.

11.Bu işin, beni duygusal olarak körelttiğinden endişe ediyorum.	0	1	2	3	4
12.Kendimi çok enerjik hissediyorum.	0	1	2	3	4
13.İşimin beni kısıtladığını düşünüyorum.	0	1	2	3	4
14.İş yerinde çok yoğun çalıştığımı düşünüyorum.	0	1	2	3	4
15.Hizmet verdiğim bazı kişilere ne olup ne olmadığı beni gerçekten ilgilendirmiyor.	0	1	2	3	4
16.İnsanlarla doğrudan birlikte çalışmak bende çok fazla stres yaratıyor.	0	1	2	3	4
17.Hizmet verdiğim kişilerle birlikte, kolaylıkla rahat bir ortam oluşturabiliyorum.	0	1	2	3	4
18.Hizmet verdiğim kişilerle yakından ilgilendikten sonra kendimi canlanmış hissedirim.	0	1	2	3	4
19.İşimde birçok önemli şey yaptım.	0	1	2	3	4
20.Sabrımın tükendiğini hissediyorum.	0	1	2	3	4
21.İşimde, duygusal sorunlara soğukkanlılıkla yaklaşırım.	0	1	2	3	4
22.Hizmet verdiğim kişilerin, bazı sorunları yüzünden, beni suçladıklarını hissediyorum.	0	1	2	3	4

EK-3: DİENER YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

	Kesinlikle Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne de katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Birçok bakımdan Yaşamım idealime yakın.					
2. Yaşam koşullarım mükemmel.					
3. Yaşamımdan memnunum.					
4. Şimdiye kadar yaşamımda istediğim önemli şeyleri elde ettim.					
5. Eğer hayatımı yeniden yaşasaydım hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.					

ÖZGEÇMİŞ

1987 yılında Diyarbakır'da doğan Çimen Bekiroğlu, İlk, orta ve lise öğrenimini Diyarbakır Özel Amid Okulları'nda tamamladı. 2012 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünden mezun oldu. Bekiroğlu, 2012 yılından beri Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde "Psikolojik Danışman" olarak çalışmaktadır.

