



T.C.

TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÖĞRETMENLERİN MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ İLE  
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK, ALGILANAN SOSYAL DESTEK  
VE İŞ YAŞAMINDA YALNIZLIK DÜZEYLERİNİN İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Uğur SARUHAN

TOKAT

Nisan, 2019



**T.C.**

**TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÖĞRETMENLERİN MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ İLE  
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK, ALGILANAN SOSYAL DESTEK  
VE İŞ YAŞAMINDA YALNIZLIK DÜZEYLERİNİN İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Uğur SARUHAN**

**Danışman: Prof. Dr. Gülşah BAŞOL**

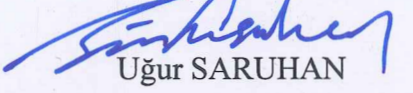
**TOKAT**

**Nisan, 2019**

## ETİK SÖZLEŞME

Bu belge ile bu tezdeki bütün bilgi toplama ve raporlaştırma sürecinin Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna, genel akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak gerçekleştirildiğini; bu tez çalışmasını “intihali engelleme” programı ile taradığımı, bana ait olmayan tüm bilgi, düşünce ve bulgulara atıf yaptığımı ve kaynağını gösterdiğimi beyan eder, sorumluluğun tarafıma ait olduğunu kabul ederim.

(05/04/2019)

  
Uğur SARUHAN

İmzası

## JÜRİ İMZA SAYFASI

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Uğur SARUHAN'ın Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri İle Psikolojik Dayanıklılık, Algılanan Sosyal Destek Ve İş Yaşamında Yalnızlık Düzeylerinin İlişkisi adlı çalışması 05/04/2019 tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri ( Unvanı, Adı Soyadı)

İmzası

Başkan: Prof. Dr. Müge YILMAZ

.. Müge .....

Üye (Tez Danışmanı): Prof. Dr. Gülşah BAŞOL

.....

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Ahmet ERDEM

.....

Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

.../.../2019

Doç. Dr. Kerem KILIÇER

Enstitü Müdürü

## ÖNSÖZ

Bu çalışma Doğu Karadeniz’de bir ilde yürütülmüştür. Doğu Karadeniz’de bir ilde öğretmen olarak çalışan bireylerin psikolojik dayanıklılık, iş yerinde yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyleri kontrol edilerek tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet ve medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Tükenmişlik günümüzde önemli sendromlardan biridir. İnsanlarla yüz yüze iletişimin fazla olduğu mesleklerden olan öğretmenlik mesleğinde tükenmişlik önemli bir problemdir. Başöğretmen Mustafa Kemal Atatürk’ün “Öğretmenler! Yeni nesli, cumhuriyetin fedakâr öğretmen ve eğitimcileri, sizler yetiştireceksiniz. Yeni nesil, sizin eseriniz olacaktır. Eserin kıymeti, sizin maharetiniz ve fedakârlığınız derecesiyle orantılı bulunacaktır. Cumhuriyet; fikren, ilmen, fennen, bedenen kuvvetli ve yüksek karakterli koruyucular ister! Yeni nesli, bu özellik ve kabiliyette yetiştirmek sizin elinizdedir. Sizin başarınız, Cumhuriyetin başarısı olacaktır” cümlesinde belirttiği gibi ülkemizin geleceği için nitelikli insanların yetiştirilmesi çok önemlidir. Bu nitelikli insanları ise ancak nitelikli öğretmenler yetiştirebilir. Öğretmenin mesleğini nitelikli bir şekilde sürdürmesinin önündeki engellerden biri öğretmenlerin yaşadığı tükenmişlik sendromudur. Bu noktadan hareketle öğretmenin tükenmişliği ile ilgili faktörlerin saptanması önemlidir. Bu çalışmada öğretmenin tükenmişliği ile ilgili faktörler ortaya konmaya çalışılmıştır.

## TEŞEKKÜR

Kişiliği ve akademik performansı ile her zaman örnek alacağım, sabrını, desteğini ve ilgisini hiç eksik etmeyen, istatistik analiz konusundaki yardımları, İngilizce özet yazımındaki destekleri, tezdeki düzeltmeleri ve eklemeleri için çalışmanın meydana gelmesinde en büyük paya sahip olan değerli danışman hocam sayın Prof. Dr. Gülşah BAŞOL'a çok teşekkür ederim.

Tez jürimde bulunan değerli hocalarım Prof. Dr. Müge YILMAZ'a ve Dr. Öğr. Üyesi Ahmet ERDEM'e tezimi detaylı bir şekilde okuyup inceledikleri için, kıymetli görüşleriyle tezime sağladıkları katkıdan dolayı çok teşekkür ederim.

Desteklerini her zaman yanımda hissettiğim değerli dostum Uzm. Psk. Dan. Mehmet ATASAYAR'a ve eşim Yeşim SARUHAN'a sonsuz teőekkürlerimi sunarım. Bu araştırmanın yapılmasına destek veren araştırmanın yürütüldüğü okullarda görev yapan tüm meslektaşlarıma yardımlarından dolayı çok teşekkür ederim.

Uğur SARUHAN

## ÖZET

### ÖĞRETMENLERİN MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK, ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE İŞ YAŞAMINDA YALNIZLIK DÜZEYLERİNİN İLİŞKİSİ

Saruhan, Uğur

Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Gülşah BAŞOL

Nisan-2019, xiv + 91 sayfa

Bu araştırmanın amacı öğretmenlerde psikolojik dayanıklılık, iş yaşamında yalnızlık ve sosyal destek değişkenleri kontrol edilerek tükenmişliğin farklılaşp farklılaşmadığını incelemektir. Araştırmada ayrıca psikolojik dayanıklılık, iş yaşamında yalnızlık ve sosyal destek değişkenleri kontrol edildiğinde öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri cinsiyet ve medeni duruma göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmada faktöriyel desenden faydalanılmıştır. Araştırma evreni Doğu Karadeniz’de küçük ölçekli bir il merkezinde Milli Eğitim Bakanlığı bünyesindeki okul ve kurumlarda görev yapan öğretmenlerden oluşmaktadır. Bu kapsamda 392 öğretmene ait verilerin analize uygunluk taşıdığı belirlenmiş ve çalışma bu kişilerden toplanan veriler ile yürütülmüştür. Öğretmenlerin 203’ü kadın, 189’u erkek ve 316’sı evli, 76’sı bekârdır. Araştırmanın verilerini toplayabilmek için Kişisel Bilgi Formu, Maslach Tükenmişlik Envanteri-Eğitimci Formu, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22 programı, istatistiksel analizlerde ise Kovaryans Analizi (ANCOVA) kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeyleri cinsiyet, medeni durum ve cinsiyet-medeni durum etkileşimine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Katılımcı öğretmenlerin algılanan sosyal destek ve tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Algılanan sosyal destek kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur. Medeni durum ve cinsiyet-medeni durum etkileşimine göre ise farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Diğer bulgu ise öğretmenlerin iş yaşamında yalnızlık düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. İş yaşamında yalnızlık düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeyleri cinsiyet, medeni durum ve cinsiyet-medeni durum etkileşimine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Sonuçlar doğrultusunda öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerini düşüren, psikolojik dayanıklılık ve algılanan sosyal destek düzeylerini artırmaya, iş yerinde yalnızlık düzeylerini ise azaltmaya yönelik olarak uzmanlar tarafından eğitim, seminer, psiko-eğitim ve grupla psikolojik danışma hizmetleri verilmesi öngörülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Dayanıklılık, Tükenmişlik, Tükenmişlik Düzeyi, Sosyal Destek, İş Yaşamında Yalnızlık, Öğretmenler.



## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP BETWEEN TEACHER BURNOUT LEVELS AND PSYCHOLOGICAL HARDINESS, PERCEIVED SOCIAL SUPPORT, AND JOB LONLINESS

Saruhan, Uğur

Graduate School of Educational Sciences, Master of Arts in Guidance and Counseling

Advisor: Prof. Dr. Gülşah BAŞOL

April-2019, xiv + 91 page

The aim of this study is to examine whether psychological burnout differ in teachers controlling for the effect of loneliness in business life and social support variables. In this study, it was also checked whether burnout levels differ by gender and marital status interaction, controlled for the effect of psychological resilience, loneliness and social support variables in work life. Factorial design was used in the study. The population of the study consists of the teachers working in schools and institutions within the Ministry of National Education in Gümüşhane city center. The sample consisted of 392 teachers. Of these 203 were female, 189 male and 316 married and 76 single. Personal Information Form, Maslach Burnout Inventory-Trainer Form, Psychological Endurance Scale, Loneliness Scale in Work Life and Multidimensional Perceived Social Support Scale were used for the data collection purposes. SPSS 22 program was used for the analysis of the data and Covariance Analysis (ANCOVA) was used for the statistical analysis.

At the end of the study, a significant difference was found between the psychological resilience and burnout levels of the teachers. However, as psychological resistance was controlled, it was seen that burnout levels did not differ according to gender, marital status and gender-marital status interaction.

On the other hand, significant differences were found between perceived social support and burnout levels of teachers. When the perceived social support was controlled, it was found that burnout levels differed according to gender variable. However, according to the marital status and gender-marital status interaction, the differences were not significant.

As another finding of the study, there was a significant difference in teacher burnout according to loneliness. The findings indicated that as loneliness in business life was controlled, burnout levels did not differ according to gender, marital status and gender-marital status interaction.

In line with the results, training seminars, psycho-education and group counseling services should be provided by the experts to decrease the burnout, decrease psychological resilience and perceived social support and also decrease the loneliness levels of teachers in the workplace.

Keywords: Psychological Hardiness, Burnout, Burnout Level, Social Support, Loneliness at Work, Teachers.

# İÇİNDEKİLER

	<b>Sayfa</b>
ETİK SÖZLEŞME.....	i
JÜRİ İMZA SAYFASI.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiv
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı.....	4
Araştırmanın Önemi.....	5
Sınırlılıklar.....	6
Sayıtlar.....	6
Tanımlar.....	6
BÖLÜM II.....	8
KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	8
Tükenmişlik.....	8
Maslach Tükenmişlik Modeli.....	9
Duygusal Tükenme.....	10
Duyarsızlaşma.....	10

Kişisel Başarı .....	12
Freudenberger'in Tükenmişlik Modeli.....	12
Pearlman ile Hartman Tükenmişlik Modeli .....	13
Meier Tükenmişlik Modeli .....	14
Suran ve Sheridan'ın Tükenmişlik Modeli.....	15
Sarason'nun Tükenmişlik Modeli.....	17
Cherniss'in Tükenmişlik Modeli .....	17
Pines Tükenmişlik Modeli .....	18
Edelwich Tükenmişlik Modeli .....	18
Gaines ve Jermier Tükenmişlik Modeli.....	19
Psikolojik Dayanıklılık .....	22
Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler .....	25
Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Risk Faktörleri .....	25
Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Koruyucu Faktörler.....	27
Psikolojik Dayanıklılık Gösteren Bireylerin Özellikleri .....	28
Algılanan Sosyal Destek.....	31
İş Yaşamında Yalnızlık.....	34
BÖLÜM III.....	37
YÖNTEM .....	37
Araştırma Deseni ve Modeli .....	37
Evren ve Örneklem .....	37
Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçları .....	39
Kişisel Bilgi Formu .....	40
Maslach Tükenmişlik Envanteri-Eğitimci Formu .....	40
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ).....	41

İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeği (İYYÖ) .....	42
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (MSPSS) .....	42
Veri Toplama Süreci.....	43
Verilerin Analizi .....	43
BÖLÜM IV.....	44
BULGULAR.....	44
BÖLÜM V .....	61
TARTIŞMA.....	61
BÖLÜM VI.....	67
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	67
Sonuç .....	67
Öneriler .....	69
Araştırmacılara Yönelik Öneriler .....	69
Alanda Çalışan Uzmanlara Yönelik Öneriler .....	70
KAYNAKÇA .....	71
EKLER .....	85
Ek-1. Kişisel Bilgi Formu.....	85
Ek-2. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	86
Ek-3. Maslach Tükenmişlik Envanteri-Eğitimci Formu .....	87
Ek-4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.....	88
Ek-5. İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeği .....	89
Ek-6. Araştırma İzin Belgesi .....	90
Ek-7. Yazarın Özgeçmişi.....	91

## TABLolar LİSTESİ

	<b>Sayfa</b>
Tablo 1. Katılımcı Öğretmenlere Ait Demografik Bilgiler.....	38
Tablo 2. Araştırma Sürecinde Kullanılan Ölçeklerden Elde Edilen Puanlara İlişkin Normallik Değerleri.....	39
Tablo 3. Tanımlayıcı İstatistikler (Cinsiyet - Psikolojik Dayanıklılık Kontrollü).....	45
Tablo 4. Gruplar Arası Etkileşim Testi (Cinsiyet - Psikolojik Dayanıklılık Kontrollü).....	46
Tablo 5. Tanımlayıcı İstatistikler (Cinsiyet - İş Yaşamında Yalnızlık Kontrollü).....	46
Tablo 6. Gruplar Arası Etkileşim Testi (Cinsiyet - İş Yaşamında Yalnızlık Kontrollü).....	47
Tablo 7. Tanımlayıcı İstatistikler (Cinsiyet - Algılanan Sosyal Destek Kontrollü).....	48
Tablo 8. Gruplar Arası Etkileşim Testi (Cinsiyet - Algılanan Sosyal Destek Kontrollü).....	48
Tablo 9. Tanımlayıcı İstatistikler (Medeni Durumu - Psikolojik Dayanıklılık Kontrollü).....	49
Tablo 10. Gruplar Arası Etkileşim Testi (Medeni Durum – Psikolojik Dayanıklılık Kontrollü).....	50
Tablo 11. Tanımlayıcı İstatistikler (Medeni Durumu – İş Yaşamında Yalnızlık Kontrollü).....	51
Tablo 12. Gruplar Arası Etkileşim Testi (Medeni Durum – İş Yaşamında Yalnızlık Kontrollü).....	52
Tablo 13. Tanımlayıcı İstatistikler (Medeni Durumu – Algılanan Sosyal Destek Kontrollü).....	53

Tablo 14. Gruplar Arası Etkileşim Testi (Medeni Durum – Algılanan Sosyal Destek Kontrollü).....	53
Tablo 15. Tanımlayıcı İstatistikler (Medeni Durumu*Cinsiyet – Psikolojik Dayanıklılık Kontrollü).....	54
Tablo 16. Gruplar Arası Etkileşim Testi (Medeni Durum*Cinsiyet – Psikolojik Dayanıklılık Kontrollü).....	55
Tablo 17. Gruplar Arası Etkileşim Testi (Medeni Durum*Cinsiyet – İş Yaşamında Yalnızlık Kontrollü).....	56
Tablo 18. Gruplar Arası Etkileşim Testi (Medeni Durum*Cinsiyet – İş Yaşamında Yalnızlık Kontrollü).....	57
Tablo 19. Gruplar Arası Etkileşim Testi (Medeni Durum*Cinsiyet – Algılanan Sosyal Destek Kontrollü).....	58
Tablo 20. Gruplar Arası Etkileşim Testi (Medeni Durum*Cinsiyet – Algılanan Sosyal Destek Kontrollü).....	59

## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>RAM</b>	: Rehberlik ve Araştırma Merkezi
<b>BİLSEM</b>	: Bilim Sanat Merkezi
<b>PDÖ</b>	: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği
<b>İYYÖ</b>	: İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeği
<b>MSPSS</b>	: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği
<b>ANCOVA</b>	: Kovaryans Analizi
<b>SPSS</b>	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı





## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Bu bölümde çalışmanın problem durumuna, çalışmanın amacına, alt problemlere, çalışmanın gerekliliğine ve önemine, sayıtlara, sınırlılıklara ve tanımlara yer verilmiştir.

#### Problem Durumu

Tükenmişlik sendromu çalışma hayatının önemli sorunlarından biridir. Tükenmişlik bireylerin çalışma yaşamında diğer insanlarla kurdukları ilişkilerin zaman içinde kötüye gitmesi ve bunun sonucu olarak ortaya çıkan zorlanmalar ile ilişkilidir (Yılmaz, 2017). Günümüzde insanlar, her alanda olduğu gibi çalışma alanında da zorluklarla dolu bir yaşamla karşı karşıyadır. Bu zorluklar da insanın çalışma verimini olumsuz yönde etkileyebilir. Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman (2005) karşılaşılan sorunların insanın psikolojik dengesini değiştirerek, bir taraftan yaşamın devamı için gerekli olan enerjiyi açığa çıkardığını, diğer taraftan ise enerjisini yok edebilecek duruma gelerek insanı çaresiz, savunmasız ve zayıf bırakabildiğini belirtmişlerdir.

Çalışma ortamları tükenmişliğin gelişimini birçok açıdan etkileyebilir. İnsanları ve çalışma hayatını önemli düzeyde etkileyen tükenmişlik sendromunun çalışanlar ve işletmeler açısından ciddi maliyetlere yol açtığı belirtilmiştir (Sürgevil Dalkılıç, 2014, s.1). Ağaoğlu, Ceylan, Kesim ve Madden'e (2004) göre birey gereğinden fazla stres yaşayıp bununla başa çıkma yönünde yetersiz kaldığında başlangıçta sahip olduğu, örgüte bağlılık ve çalışma yeterliliğini kaybetmekte ve bunların sonucu olarak mesleğinde tükenmişlik yaşayabilmektedir. Günlük iş yaşamının bir parçası olan stres, bireyin kendini ortaya koyma fırsatını engellediğinde uzun süreli stres yaşamasına ve bu da tükenmişliğe dönüşebilmektedir.

Tükenmişlik insanların çalışma kaynaklı olarak strese verdikleri reaksiyon ve olumsuz bir deneyim olarak tanımlanmıştır (Maslach, 1982; Beemsterboer ve Baum, 1984). İnsanların yüz yüze çalıştığı mesleklerde tükenmişliğin bir sorun olduğu düşünülmektedir. Buna bağlı olarak hizmet sektöründe çalışan mesleklerde tükenmişliğin daha fazla görüldüğü söylenebilir. İnsanlarla doğrudan ilgilenmeyi gerektiren bir meslek olan öğretmenlikte tükenmişliğin ortaya çıkmasında birçok faktör

etkili olabilir. Sönmezer (2015) tükenmişliği ortaya çıkaran faktörleri eğitim sisteminin getirdiği sorunlar, öğretmenlerin yapısal ve örgütsel beklentileri ile mevcut durum arasında uçurumların olması, fiziksel şartların yetersizliği, öğretmenlerin kendilerini sürekli geliştirmeleri konusunda baskı hissetmeleri, öğretmenliğin fedakârlık gerektiren bir meslek olması, davranışsal ve duygusal problemlere sahip öğrencilerin olması, veli beklentileri, ailelerden yeterli destek alınmaması olarak belirtmiştir. Buna göre öğretmenlerin mesleklerinde tükenmişlik yaşamalarında eğitim sisteminin ve çevrenin etkileri olduğu söylenebilir.

Öğretmenlerin tükenmişliği yönetim desteğinin eksikliğine, zorlu öğretim şartlarına, öğretme durumuna ve disiplinsiz öğrencilere reaksiyon biçiminde geliştirilen olumsuz bir olgu olarak gösterilebilir (Tümkaya, 1996). Farber'a (1984) göre öğretmenlerde tükenmişliğe öğrencilerde ortaya çıkan disiplin problemleri ve öğrencilerin duyarsızlığı, kalabalık sınıflar, istek dışı atamalar ve öğretmenlerin eleştirilmesi gibi etmenler yol açmaktadır. Buna göre öğretmenin dışındaki faktörlerin de tükenmişlikle ilişkili olduğu söylenebilir.

Maslach, Jackson ve Leiter'e (1996) göre tükenmişlik; rol çatışması, rol belirsizliği, karar verme mekanizmasına katılım, otonomluk ve sosyal destek düzeylerinin düşük olmasıyla açıklanır. Kepir'e (2004) göre tükenmişliğin ortaya çıkması ulaşılamayacak amaçlar konulması, gereğinden çok iş yükü verilmesi, düşük motivasyona sahip kişilerle çalışma, bireyin karakteriyle yaptığı işin uyuşmaması ve sosyal desteğin yetersiz olması ile ilgilidir. Bu doğrultuda tükenmişlik üzerinde dışsal faktörlerin de önemli olduğu anlaşılmaktadır.

Tükenmişliğin üzerinde dışsal faktörlerin etkili olabileceğini belirten görüşlerin yanında bireysel faktörlerin de önemli olduğunu belirten görüşler mevcuttur. Öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri üzerine yapılan daha önceki çalışmalar incelendiğinde, öğretmenlerin kişilik özellikleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında ilişki olduğu ifade edilmiştir (Chan, 2010; Maslach, 2006). Hughes ve diğerlerinin (1987) yaptıkları araştırmada duyarlı kişiliğe sahip, sosyal ilişkileri güçlü, öz güveni yüksek olan öğretmenlerin tükenmişliğe karşı daha dayanıklı oldukları belirtilmiştir.

Mutlu bir aile ortamı, iyi arkadaşlar ve kişi için önem arz eden özel birinin varlığı sosyal destek olarak tanımlanmaktadır. Sosyal destek kişinin mesleki

tükenmişliğini en aza indirgeyen etmenlerden birisidir (Altay, 2007). Sorias'a (1988) göre sosyal destek zor durumdaki veya stres altındaki kişiye yakın çevresinde bulunan eş, aile ve arkadaş gibi bireylerin sağladığı maddi ve manevi destektir.

Öğretmenin eğitim-öğretim faaliyetlerini yürütürken yöneticileri, meslektaşları, öğrencileri, velileri, okul personeli ve çevresiyle pozitif ilişkiler içerisinde olması faydalıdır. İş yaşamında çevresiyle birçok konuda ilişkiler kuran öğretmen devamlı olarak insanlarla çalışmak durumundadır. Bunun sonucu olarak da öğretmenlik mesleği stres açısından yüksek riskli bir meslek olarak gösterilmektedir (Sandıkcı, 2010). Chan'a (2003) göre öğretmenler mesleklerini aşırı stresli bir meslek olarak tanımlamaktadırlar.

Sosyal bir varlık olan birey; duygu, düşünce ve davranışlarıyla bir bütün olarak değerlendirildiğinde, çalışma hayatındaki başarısında veya başarısızlığında sosyal çevresi ve bu çevreden sağlanan destek önemlidir (Altay, 2007). Tüm profesyonel meslek elemanlarını olduğu gibi öğretmenleri de tükenmişlik olumsuz yönde etkilemektedir. Bu durumun öğretmenlerin başarısını, dolayısıyla eğitimin kalitesini olumsuz yönde etkilediği söylenebilir.

Kişiliğin sosyal yönü olduğu gibi bireye özgü yanları da vardır. Bir kişilik özelliği olarak psikolojik dayanıklılık, çevredeki stres kaynaklarının varlığına karşın, kişinin performansını, sağlığını ve psikolojisini iyileştirebilme tavrı olarak tanımlanır (Maddi, Harvey, Khoshaba, Lu, Persico ve Brow, 2006). Lambert ve Lambert'a (1999) göre çalışma ortamındaki stres ile psikolojik dayanıklılık arasında ters yönlü ilişki vardır. Carson ve Green (1992) göre psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek kişileri amaçları olan ve yaptıkları işi anlamlı bulan bireyler olarak ifade etmişlerdir. Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek bireylerin çalışma ortamlarında karşılaştıkları olumsuz durumlar ile daha etkili mücadele ettikleri söylenebilir.

Kişinin çalışma ortamında iş arkadaşları ile kurduğu ilişkinin niteliği de bireyin çalışma performansını etkileyebilir. Doğan, Çetin ve Sungur (2009) çalışma hayatında yaşanan yalnızlığın, genel yalnızlıktan farklı olarak sadece çalışma ortamında aktif olduğunu belirtmişlerdir. Başka bir deyişle günlük hayatında oldukça tatminkâr ve sağlıklı ilişkileri olan ve yalnızlık duyguları yaşamayan biri çalışma ortamında

toplumsal ilişkiler kurmakta ve sosyal destek almada problem yaşayabilir. Bu ise bireyin çalışma hayatında yalnızlık ve dışlanmışlık duyguları yaşamasına sebep olabilir.

Sonuç olarak tükenmişlik üzerinde etkili içsel ve dışsal olmak üzere pek çok faktör bulunmaktadır. Bireyin, hayatındaki sosyal destek kaynaklarının yetersiz ve düşük olması, psikolojik dayanıklılık düzeyinin düşüklüğü, çalışma hayatında yalnızlık duyguları hissetmesi iş verimliliğini olumsuz etkileyecektir. Bundan dolayı tükenmişliğin psikolojik dayanıklılık, iş yaşamında yalnızlık ve sosyal destek kavramlarıyla ilişkisi olduğu öngörülebilir.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı psikolojik dayanıklılık, iş yaşamında yalnızlık ve sosyal destek değişkenleri kontrol edilerek tükenmişliğin öğretmenlerde farklılaşp farklılaşmadığını incelemektir. Araştırmada ayrıca psikolojik dayanıklılık, iş yaşamında yalnızlık ve sosyal destek değişkenleri kontrol edildiğinde öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri cinsiyet, medeni durum ve cinsiyet-medeni durum etkileşimine göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenecektir.

Araştırmanın dokuz alt problemi aşağıda sıralanmıştır.

1. Psikolojik dayanıklılık değişkeni kontrol edildiğinde kadın ve erkek öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
2. İş yaşamında yalnızlık değişkeni kontrol edildiğinde kadın ve erkek öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
3. Algılanan sosyal destek değişkeni kontrol edildiğinde kadın ve erkek öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
4. Psikolojik dayanıklılık değişkeni kontrol edildiğinde öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri medeni durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?
5. İş yaşamında yalnızlık değişkeni kontrol edildiğinde öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri medeni durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

6. Algılanan sosyal destek değişkeni kontrol edildiğinde öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri medeni durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

7. Psikolojik dayanıklılık değişkeni kontrol edildiğinde kadın ve erkek öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri medeni durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

8. İş yaşamında yalnızlık değişkeni kontrol edildiğinde kadın ve erkek öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri medeni durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

9. Algılanan sosyal destek değişkeni kontrol edildiğinde kadın ve erkek öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri medeni durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

### **Araştırmanın Önemi**

Eğitim kurumları toplumun önemli kurumlarından birisidir. Eğitim sisteminin eğitim kurumları aracılığıyla amacına ulaşması beklenir. Eğitimin amacının Milli Eğitim Temel Kanununda belirtilen “ideal insanın” yetiştirilmesi okullarda uygulanan eğitimin niteliği ile ilgilidir (Izgar, 2000). Maslach (2006) mesleğe ilişkin tükenmişliğin öğretmenlerin öğrencilerle ilişkilerini ve öğretim sürecindeki performanslarını etkileyen önemli bir olgu olduğunu belirtmiştir. Eğitimin kalitesi öğretmenlerin verimli bir şekilde çalışmasıyla ilgilidir. Öğretmenlerin tükenmişlik sendromu yaşamaları eğitimin amaçlarına ulaşmasını engelleyecektir. Öğretmenlerin tükenmişlik yaşamaları verimli çalışmalarını engelleyecektir. Öğretmenlerin verimliliğini etkileyen birçok faktör vardır. Bu faktörlerin çalışanların tükenmişlik düzeyleri, psikolojik dayanıklılık özellikleri, sosyal destek algıları ve iş yerinde yalnızlık olduğu düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde tükenmişlik, sosyal destek, yalnızlık üzerine farklı meslek mensuplarına yönelik pek çok araştırma yapıldığı görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve iş yerinde yalnızlık duyguları ile ilgili öğretmenler üzerinde ise sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, sosyal destek algılarının ve iş yerinde yalnızlık duygularının tükenmişlik düzeyleri üzerinde rolü olduğu söylenebilir. Tükenmişlik ile ilgili çalışmalar incelendiğinde; öğretmenlerde sosyal destek, psikolojik dayanıklılık, iş

yaşamında yalnızlık düzeyleri ve tükenmişlik kavramlarının çalışıldığı sınırlı sayıda çalışma olması nedeniyle bu çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **Sınırlılıklar**

Araştırma aşağıdaki sınırlılıklara sahiptir.

1- Araştırmanın sonuçları bu çalışmada kullanılan Maslach Tükenmişlik Envanteri-Eğitimci Formu, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu verileri ile sınırlıdır.

2- Bu çalışma resmi eğitim kurumları ile sınırlıdır.

3- Öğretmenlerden toplanan veriler Doğu Karadeniz’de küçük ölçekli bir il ile sınırlıdır.

### **Sayıtlar**

1- Araştırmaya katılan öğretmenlerin bu çalışmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Maslach Tükenmişlik Envanteri-Eğitimci Formu, İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’ne içtenlikle ve yansız olarak cevap verdikleri kabul edilmektedir.

2- Araştırmaya katılan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri, psikolojik dayanıklılık düzeyleri, iş yaşamında yalnızlık düzeyleri ve sosyal destek algıları bu çalışmada ele alınan ölçeklerle ölçüldüğü varsayılmıştır.

### **Tanımlar**

**Tükenmişlik.** İnsanların çalışma kaynaklı olarak strese verdikleri reaksiyon ve olumsuz bir deneyim olarak tanımlanmaktadır (Maslach, 1982; Beemsterboer ve Baum, 1984).

**Psikolojik dayanıklılık.** Stresli yaşam olayları veya hastalık başlangıcı ile karşılaşıldığında bir direnç kaynağı olarak çalışan kişilik özelliğidir (Khoshaba,1979).

**İş yaşamında yalnızlık.** İş yerindeki yalnızlık diğer yalnızlık kavramlarından farklıdır. İşyerindeki yalnızlık; daha çok sosyal çevreden kaynaklanan bir başına bırakma, izole etme ve kendi başına olma halini ifade eder (Wright, Burt ve Strongman, 2006).

**Çok boyutlu algılanan sosyal destek.** Genel olarak sosyal destek, güç bir durum içindeki bireye aile, arkadaş, komşular ve kurumdan sağlanan fiziksel ve psikolojik bir yardım olarak tanımlanır (Aksüllü ve Doğan, 2004).



## BÖLÜM II

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerinin kavramsal çerçevesine yer verilmiştir. Araştırmanın değişkenleri; tükenmişlik, psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve iş yaşamında yalnızlıktır.

#### Tükenmişlik

Freudenberger (1974), tükenmişliği ilk olarak başarısızlık, yıpranma, enerji ve güç kaybı veya insanın iç kaynakları üzerinde karşılanamayan arzuları sonucunda ortaya çıkan bir tükenme durumu olarak tanımlamıştır. Daha sonra Maslach ve Jackson (1981) tükenmişliği; uzun süren yorgunluk, fiziksel bitkinlik, çaresizlik ve umutsuzluk duyguları belirtileri ile birlikte bireyin yaptığı işe, hayata ve diğer insanlara karşı gösterdiği negatif tavırları kapsayan zihinsel ve fiziksel boyutlu bir sendrom olarak tanımlamışlardır.

Tükenmişlik, bazı destek sistemlerinin yetersiz kalmasının ve genellikle stresli olmanın sonucudur. Tükenmişliğin, çeşitli negatif stres durumları ile başa çıkmada başarısız girişimlerin sonucu olduğu birçok uzman tarafından kabul edilmektedir (Farber, 1984).

Sürgevil Dalkılıç'a (2014, s.76) göre çalışma hayatında sık bir biçimde karşılaşılan bir olgu haline gelen tükenmişliğin gerçekleşmesine yardım eden birçok etmen bulunmaktadır. Demografik faktörler (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi gibi); kişilik yapısı, iç-dış denetimli olma, duygusal kontrol, empati becerisi, bireysel gereksinimler, beklenti düzeyi, işine düşkün olma gibi kişisel faktörler; işin vasfı, öğrenci yoğunluğu, çalışma saatleri, çalışma yükü, çalışma ortamının güvenliği, çalışma ortamındaki iletişim, aidiyet duygusu, kontrol fazlalığı veya eksikliği, çalışma arkadaşları ve yöneticilerle ilişkiler, kurumun plan ve politikaları, adalet, eksik ücret, ilerleme durum ve şartlarının olmaması, kararlara katılamama, özerkliğin olmaması, ödüllendirme eksikliği, eğitim, teknolojik değişimler, çalışma ortamının fiziksel koşulları, rol çatışması ve belirsizliği, meslekte çalışma süresi, çalışma yerinde cinsel taciz, sosyal destek vb. örgütsel etkenler tükenmişliğe yol açan etkenler içinde yer almaktadır.



Bir insanın tükenmişlik sendromu yaşayıp mutsuz ve huzursuz olduğu bir çalışma ortamında, başka bir birey oldukça huzurlu ve mutlu olabilir. Tükenmişliğin oluşmasında pek çok faktör etkili olabilir. Örgütsel kaynaklı faktörler, insanın kişilik yapısı ve toplumsal yaşamı tükenmişliğin ortaya çıkmasında önemlidir. Tükenmişliği engelleyen bir takım kişisel faktörlerden bahsedilebilir. Alanyazına göre yaş, medeni durum, aile yapısı, çocuk sahibi olup olmama ve çocuk sayısı, mesleki kıdem ve eğitim düzeyi aralarında tükenmişlik farklarının en sık incelendiği değişkenlerdir (Seçer, 2011). Glicken ve Janka (1983) tükenmişliğin nedenleri olarak gereğinden fazla çalışma, yapılan işin beğenilmemesi ya da önemsiz görülmesi, kişisel sorunlar, bireyin işi ile uyumsuzluğu ve yeterince üretken olamama olarak belirtmişlerdir.

Alanyazında birçok tükenmişlik modeli bulunmaktadır. Tükenmişlik kavramı; klinik yaklaşım, sosyal psikolojik yaklaşım, sosyal tarihsel yaklaşım ve örgütsel yaklaşım şeklinde dört farklı yaklaşım ile açıklanmaya çalışılmıştır.

### **Maslach Tükenmişlik Modeli**

Maslach ve Jackson'ın (1981) sosyal psikolojik yaklaşımı bireyin tükenmişlik yaşamasına ortam hazırlayan nedenleri belirlemeye yönelik araştırma odaklı bir yaklaşımdır. Sosyal psikolojik yaklaşımın önemle üzerinde durduğu temel unsurlar bireyde fazla iş yükünden kaynaklı oluşan stres durumunun çalışanlarda zihinsel bitkinlik görülmesine neden olduğu ve bu durumun neticesinde çalışanların hizmet sunduğu alanda mekanikleşme göstermesi ve yaptığı iş ile ilgili yetersizlik duygusu geliştirmesine neden olduğudur (Maslach ve Jackson, 1981, s. 99; Maslach, 1993, s. 19-32). Buna göre çalışma ortamında ortaya çıkan stres durumunun kişinin zihinsel performansında azalmaya neden olduğu ve kendisinden hizmet alanlara mekanik davranma eğilimine girdiğini ve sonunda da kişinin kendini yetersiz hissetmesi şeklinde tükenmişlik sendromunun ortaya çıktığı söylenebilir.

Günümüzde kabul gören ve en yaygın kullanılan tükenmişlik modeli Maslach tükenmişlik modelidir. Cordes ve Dougherty'e (1993) göre Maslach ve Jackson, tükenmişlik konusunu teorik bilgilerle desteklemişler ve alanyazına kazandırmışlardır. Maslach ve Jackson' a (1981) göre iş ortamında insanlar duygusal tükenme yaşar ve duyarsızlaşma meydana gelir ve bunu düşük kişisel başarı takip eder. Bu durum

kişilerde bir sendrom olarak görülür. Tükenmişlik duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı olmak üzere üç alt boyuta ayrılır.

### **Duygusal Tükenme**

Duygusal tükenme; gerilim, kaygı, yorgunluk ve uykusuzlukla ilgili olarak bireyin kendini huzursuz hissetmesi durumudur (Lee ve Ashforth, 1990). Duygusal tükenme alt boyutu tükenmişliği ifade eden en net alt boyuttur (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Maslach ve Jackson (1981) insanların iş hayatlarının yoğun ve stresli oluşu sonucunda duygusal tükenme ortaya çıktığını ifade etmişlerdir. Bu durumda bireyler kendisini çaresiz hisseder ve yaptıkları işte verimli olmadıklarını düşünürler.

Cordes ve Dougherty'e (1993) göre insanların yaptığı işten mutlu olmaması ve iş yükünün insana aşırı gelmesi tükenmişliğin en önemli göstergelerinden olan duygusal tükenmeyi ifade etmektedir. İşe gitmeme isteği bireyin duygusal tükenme yaşadığının en önemli belirtisidir. Duygusal tükenme yaşayan birey süregelen bir yorgunluk hissinden şikâyet eder. Duygusal tükenme yaşayan öğretmenler, fiziksel olarak yorgun hissettiklerini, tükendiklerini ve ilgilerinin en son noktasında olduklarını belirtmişlerdir (Schwab, Jackson ve Schuler, 1986). Tükenmişliğin bu boyutunda bulunan bireyin işinde mutlu olmadığı, kendini yorgun hissettiği ve sonuç olarak işe gitmeme isteğinde olduğu söylenebilir.

Işıkhan'a (2004) göre tükenmişlik sendromunun başlangıç ve merkezi olan duygusal tükenme, diğer insanların duygusal istekleri altında ezilmesi karşısında bir reaksiyondur. Duygusal tükenme yaşayan birey yaptığı işe karşı isteksizlik ve ilgisizlik yaşar. Bunların sonucu olarak işe geç gitmeye, işi savsaklamaya ve erken gitmeye başlar. Bir sonraki aşamada yetersizlik hissi doğar. Aydın'a (2004) göre duygusal tükenme yaşayan bireylerde sinirlilik, huzursuzluk, engellenmişlik ve yetersizlik gibi negatif duygular baş gösterir.

### **Duyarsızlaşma**

Duygusal tükenme çözülemezse birey tükenmişlik sendromunun ikinci boyutu olan duyarsızlaşma basamağına geçer. Bu basamağın en temel özelliği bireyin insanların problemlerini çözmede kendini aciz ve yetersiz hissetmeleridir. Bunun sonucu olarak sorumluluklarından kaçmaya başlar. İnsanlarla ilişkilerini işini yapmaya

yeterli olacak en alt seviyeye indirir. Bu durum duyarsızlaşmanın ilk belirtileridir. Kişi bu aşamada insanlarla anlamlı ilişkiler kurmaktan uzaklaşır. Ama hem işi gereği insanlarla sıkı ilişkide olup hem de araya mesafe koymak kolay değildir. Dolayısıyla duyarsızlaşma yaşayan birey başkalarının hislerine ve duygularına duyarsız kalır (Işıkhan, 2004, s. 51).

Başkalarına karşı negatif ve küçümseyen tutumlar gösterme, hizmet alan bireylere nesne gibi davranmayı içeren davranışlar bu boyutta görülür (Aydın, 2002, s. 38). Yavaş (2012) bu boyutta kişilerin hizmet verdikleri bireylere birer nesne gibi davranması, onur zedeleyici sözler sarf etmesi, umursamaz, küçümseyici bir tutum sergilemelerinin söz konusu olduğunu ve bu davranışların altında bir yabancılaşma duygusu olduğunu belirtmiştir. Bu aşamada kişinin hizmet verdiği bireylerden uzaklaşmasının söz konusu olduğu söylenebilir.

Izgar (2001) bu aşamada duygusal kaynakların azaldığını belirtmiştir. Buna bağlı olarak bireylerde aşağılayıcı ve nezaketsiz davranışlar, rica ve talepleri göz ardı etme, kişilere insan değil nesne gibi davranma, örgüte umursamaz, mesafeli hatta alaycı bir tavır alma, insanları kategorize etme, katı kurallarla iş yapma şeklinde olumsuz reaksiyonlar görülür.

Tükenmişliğin kişiler arası boyutunu temsil eden duyarsızlaşma kişilere karşı negatif tutum ve işe karşı tepki vermemeyi ifade etmektedir. Duyarsızlaşan birey, insanlar ile arasına mesafe koymayı tercih eder, aslında bu boyut kişinin kendisini korumaya yönelik sergilediği bir savunmadır (Maslach ve Goldberg, 1998). İnsanlarla arasına mesafe koyması ve kendini insanlardan uzaklaştırması bireyin duygusal tükenmişliğe karşı bir reaksiyonu, bir başka ifadeyle kişinin kendini koruma stratejisidir. Ancak bu kadar negatif tavırlar sergilemek, kişinin iyi halini ve aktif çalışma kapasitesini yok edici sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir (Maslach ve Leiter, 1997).

Sonuç olarak duyarsızlaşma boyutunda, bireylerden uzaklaşma eğiliminin arttığı, hizmet verilen kişilerle iletişim problemlerinin yaşandığı ve bu kişilere karşı davranışların olumsuz yönde olduğu söylenebilir.

## **Kişisel Başarı**

Maslach tükenmişlik modelinin üçüncü boyutu ise kişisel başarı alt boyutudur. Bu boyut; kişinin işindeki görevini yerine getirme gücünü ve başarı duygularını ifade eder (Sürgevil Dalkılıç, 2014, s.68). Kişisel başarı alt boyutunda birey kendini başarısız olarak değerlendirir. Bu da daha fazla başarısızlık ve yetersizlik duygularına, özsaygı kaybına ve daha ileri düzeyde depresyona dönüşebilir. Sonuç olarak çalışanlar kendilerini mesleklerinde doyumsuz hissederler ve mutsuz olurlar (Cordes ve Dougherty, 1993; Maslach, 1986).

Tükenmişliğin kişiye ilişkin gelişme boyutunu temsil eden kişisel başarı boyutunda, Hock (1988) bireyin yetersiz olma durumu, başarısızlık duygusu, çalışma veriminde düşüş, düşük manevi güç, ürün verme gücünde azalma, kişiler arası uyumsuzluk, öz saygıda düşüş, problemlerle başa çıkmada yetersiz olma gibi belirtiler gösterdiğini ve kendini negatif olarak değerlendirme eğiliminde olduğunu belirtmiştir.

Tükenmişliğin üç boyutu değerlendirildiğinde, insanın işinde süregelen bir yorgunluk, huzursuzluk, yetersizlik yaşadığı ve işe gitmeme, insanlardan uzaklaşma isteği olduğu söylenebilir. Sonuç olarak duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve yetersizlik duyguları ortaya çıkar. Bu durum kişinin ruh sağlığını ve çalışma verimini olumsuz yönde etkileyebilir.

## **Freudenberger'in Tükenmişlik Modeli**

Klinik yaklaşım Freudenberger'e aittir. Bu yaklaşıma göre tükenmişlik; bireylerin çalıştıkları meslek dallarında karşı tarafa sunduğu hizmette herhangi bir gelişme, ilerleme ile karşılaşmadığı durumda yaşadığı veya çalışan bireylerin kendi özel gereksinimlerini ertelemeye başladığında ve yoğun bir şekilde çalıştığı durumlar sonucunda oluşan yorgunluk halidir (Freudenberger, 1974, s. 160-161). Freudenberger (1974) tükenmişliği bireyin üstlendiği sorumlulukların ve görevlerin var olan potansiyelinin üstünde olması halinde öncelikle başarısızlık yaşayarak her geçen gün yıpranmalar yaşamasına, zamanla çalışamaz duruma gelerek karşı tarafa hizmet sunamama durumuna gelmesini bireyin tükenmişlik yaşamasında ana faktör olarak belirtmiştir. Freudenberger tükenmişliğin belirtilerini; bitkinlik, yorgunluk ve baş ağrısı, mide rahatsızlıklarını kapsayan psikosomatik yakınmalar ve zamanla bireylerde görülen

güven problemleri ile farklı sebeplerden kaynaklanan tahammülsüzlük durumu yaşama şeklinde olduğunu belirtmiştir (Perlman ve Hertman, 1982). Bu modele göre tükenmişlik yaşayan bireyde ruhsal ve fiziksel problemlerin ortaya çıkacağı söylenebilir.

### **Pearlman ile Hartman Tükenmişlik Modeli**

Pearlman ve Hartman (1982) tükenmişliği Maslach'a benzer şekilde üç boyutta değerlendirmiştir. Bireyin fazla seviyede maruz kaldığı stres durumuna verdiği karşılık olan tükenmişlik; bireyin fiziksel ya da duygusal kaynaklarında kendini gösteren tükenme, üretkenlikte gözle görülen azalma ve çevredeki diğer kişilere yönelik duyarsızlık ile başlayan davranışsal tepkiler bütünü olarak görülmektedir (Sılığ, 2003). Tükenmişliğin algılanmasında kişisel özelliklerin ve sosyal çevrenin etkisinin önemli olduğunu belirten bu model tükenmişliği dört evrede incelemiştir.

*Birinci evre.* Kişilerin sahip olduğu öz kaynaklarının beklentilerin altında kaldığı durumda ya da yaptığı görev ile ihtiyaçlarının ve değer yargılarının uyum içinde olmaması sonucunda kişide stres yaratan temel durumlar tükenmişlik olarak kabul edilir.

*İkinci evre.* Bireyde stres kaynağı olan yaşantıların varlığı ve bu durumun birey üzerinde oluşturduğu stres düzeyinin kişi tarafından algılanması durumudur.

*Üçüncü evre.* Bireyin stres durumuna karşı tepki vermesi, direniş göstermesi ve tükenme durumu gibi üç temel olayın görüldüğü evredir. Tepki dönemindeki birey herhangi bir uyarıcıyı bile stresör olarak algılayabilir. Algılanan stresörlerin psikolojik ve fizyolojik sınırlarını aşması halinde genel uyum düzeyini tekrar kurmak için bireyin durumdan kaçınmak ya da durumla mücadele etmek şeklinde iki seçeneği vardır. Birey stresörlerin olumsuz etkilerinden kendini korumak için direnç gösterip stres durumu ile etkili baş edebilmişse önceki uyum düzeyine geri dönüş yapabilir. Fakat stres durumu bireyin sınırlarını aşacak seviyede ise ve stres durumuna çok fazla maruz kalınmışsa birey bu durumla etkili baş edemeyip tükenme evresine girmektedir (Torun, 1997, s. 43-44).

*Dördüncü evre.* Bu evrede birey stres karşısında ya etkili bir başa çıkma yöntemi kullanır ya da tükenme durumu yaşar.

Bu model kişinin mevcut öz kaynakları ve stres kaynağı olan yaşantılara vurgu yapmaktadır. Kişinin öz kaynakları ve ortaya çıkan stres durumuyla başa çıkma becerisi yüksekse tükenmişlik yaşamayabilir. Bir başka ifadeyle bireyin stres durumları ile etkili bir şekilde başa çıkabilmesi tükenmişliğin ortaya çıkmasını engelleyecektir.

### **Meier Tükenmişlik Modeli**

Meier tükenmişliği ödül ve ceza sistemi açısından açıklamıştır. Öz değerlendirmeleri olumsuz yönde olan bireylerin bu değerlendirme nedeniyle performanslarının karşılığı olarak ödül ya da ceza beklentisinin oluşması durumunu tükenmişlik olarak değerlendirmiştir (Meier, 1983). Pekiştireç kavramının önemli olduğu bu modelde genel olarak birey olumlu pekiştirilme ihtimalini düşük, cezaya yönelik beklentilerini ise yüksek algılamaktadır. Bireylerin mevcut pekiştiricileri kontrol etme arzusunun yüksek olması ve bu yöndeki arzularını gerçekleştirmede bireyin kendini yetersiz olarak değerlendirmesi tükenmişliğin temel bileşenleri olarak belirlenmiştir. Meier, tükenmişlik kavramını dört temel boyutta açıklar. Bunlar; pekiştirme beklentisi, sonuç beklentisi, yeterlilik beklentisi ve bağlamsal işleme sürecidir.

*Pekiştirme beklentisi.* Bireylerin yaptıkları işin sonucunda açık ya da örtük olarak önceden belirlediği hedeflere ulaşıp ulaşılmayacağına yönündeki beklentilerdir.

*Sonuç beklentisi.* Belli davranışların ve bu davranışların belli sonuçlar oluşturacağına yönelik tanımlamaları içerir (Bandura, 1977).

*Yeterli olma beklentisi.* Bireyi hedeflediği amaca götüren davranışların birey tarafından yapılabilir olma algısıdır (Bandura, 1977). Ayrıca bireyin yapacağı şeyle ilgili olarak farkındalık geliştirmesi ve farkında olduğu şeyin yapılabilirliği konusundaki beklentisini içermektedir (Meier, 1983).

*Bağlamsal işleme süreci.* Diğer üç boyuta göre daha kapsamlı olan bu boyut bireylerin yukarıda belirtilen beklentileri oluşturmada izlediği yolu, bu beklentilerin devamlılığını nasıl sağladığını ve gerektiğinde bu beklentilere nasıl müdahale ettiğinin açıklandığı boyuttur (Meier, 1983).

Sonuç olarak Meier'in tükenmişlik modeli incelendiğinde bireyin hedeflediği amaçlara ulaşabilme beklentisi ve bu amaçlara ulaşmak için yapılması gereken davranışların birey tarafından yapılabilir olma algısının olumsuz olması sonucu tükenmişlik yaşayacağı söylenebilir.

### **Suran ve Sheridan'ın Tükenmişlik Modeli**

Suran ve Sheridan (1985) tükenmişlik yaklaşımlarını Erikson'un çalışmalarından yararlanarak oluşturmuşlardır. Farklı boyutlardan Erikson'un kişilik kuramını mesleki gelişim açısından değerlendirmişlerdir. Tükenmişlik, kimliğe karşı rol karmaşası, yeterliliğe karşı yetersizlik, üretkenliğe karşı durgunluk, yeniden oluşturmaya karşı hayal kırıklığı olan ardışık dört sıralamanın her birinde açığa çıkan çatışma durumlarının bireyi tatmin etmeyen sonuçları sonrasında oluşan durumdur. Odak noktası bireyin başarısı olan bu modelde, bireyin gözlemleri ve deneyimleri önemlidir. Ayrıca bireyin gelişimindeki kritik dönemlerde bireylerin başarılı olma gereksinimlerini yönetmede bazı psikolojik adımların önemini vurgulamaktadır (Suran ve Sheridan, 1985).

*Kimliğe karşı rol karmaşası.* Bireylerin mesleki gelişimleriyle ilgili eğitim-öğretim konuları lise dönemlerinin sonu ile üniversite dönemlerinin başlarında değerlendirilir. Psikolojik gelişimde kritik önemi olan bu dönemler bireyin kişisel ve mesleki kimlik geliştirmesinde önemli etkiye sahiptir. Bireyin bu basamakta yaşadığı kimlik gelişimine karşı rol karmaşası çatışmaları çözümü için meslek seçimi yapması ve kişisel hedefler belirlemesi gerekmektedir. Bu psiko-sosyal evrede bireyin mesleki gelişiminde tatmin olmaması gelecekte bireyin meslek seçimi ve mesleki bağlılık konusunda problemlerle karşılaşmasına neden olabilmektedir. Bu kritik dönemde bireylerdeki yeterlilik ölçütü genel olarak merkezi sınav puanları, lisans notları, lisansüstü eğitime ya da profesyonel okullara girmeye hak kazanma sayılır. Bu döneme gelmeden bireyin yaşamındaki önceki dönemlerde ebeveynler, aileler ve akranlar öz saygı, destekleme ve yönlendirme kaynağı özelliğine sahipken erken yetişkinlik olarak bilinen bu dönemde önemli güç ve otorite kaynağı olan öğretmenler ile akademisyenler bireyin öz değerlendirme yapmasında ve kimlik geliştirme süreçlerinde etkilidir.

*Yeterliliğe karşı yetersizlik.* Bireyin çalıştığı alanda yetkinlik duygusu kazanması, kişisel ve sosyal yaşamını etkili şekilde yönetmesi mesleki kimlik olarak

tanımlanır. Bu aşamada bireyin mesleki yönelim ile mesleki kimliğe yönelik kaygılarında azalma görülür. Bireyin yaptığı işte ne kadar iyi olduğuna karar verme aşamasıdır. Bu karar verme sürecinin olumlu sonuçlanmasında diğer meslektaşları ile yapılan kıyaslamalar ve işin gerekliliklerini bireyin asgari seviyede yapabilmesi önemlidir. Birey kendini diğer meslektaşları ile kıyaslayarak ise “En iyi nasıl olurum?” sorusunun cevabını bulmaya yönelecektir. Olumsuz olan kıyaslamalar neticesinde bireylerde kişisel ve mesleki yetersizlik duygusu oluşabilir. Özellikle bireylerin kariyerleri ile ilgili gerçek dışı beklentiler geliştirmeleri tükenmişlik yaşamalarında önemli risk faktörü niteliği taşımaktadır.

*Üretkenliğe karşı durgunluk.* Bu dönem otuzlu yaşları ve sonrasında kapsamaktadır. Birey çırak olarak yürüttüğü işte artık profesyonel bir şekilde sistemden özgürleşerek kariyere yerleşme sürecini başlatır. Burada bireyin önemli bir karar vererek ilgi ve stil geliştirmesi gerekir. Bu süreci başarıyla gerçekleştiremeyen bireylerin geleceğe yönelik herhangi bir amacı veya hedefi olmayacaktır. Sonuç olarak birey yeteneklerini yaratıcı kullanamayarak başarısızlık duygusuna kapılacaktır ve öz değerlendirmesi bu yönde olacaktır. Kendisi ile ilgili olarak yetersizlik duygusu geliştirerek girişimlerinin başarısızlıkla sonuçlanması durumunda yapabileceklerinin ve yapamayacaklarının ayrımını yapamayarak durgunluk yaşamaları ve bireyin tükenmişliğe sürüklenmesi olasıdır. Eğer birey etkili karar verme sürecini yönetirse bu kritik dönemi verimli şekilde tamamlayarak, kendine ait, kişiliğini yansıttığı ürünler oluşturarak iş yaşamında aktif rol alarak üretken olacaktır.

*Yeniden oluşturmaya karşı hayal kırıklığı.* Sorgulamanın yoğun olduğu bu dönemde birey özellikle kariyeri ile ilgili bu zamana kadar verdiği kararları sorgulama sürecine girer. Rutinleşen iş yaşamı nedeniyle bireyde can sıkıntısı, huzursuzluk, gerginlik ve stres durumları gelişmeye başlar.

Suran ve Sheridan'ın (1985) yukarıda açıklanan dönemlerin yaklaşık olarak bireylerin 50 yaşına kadar olan yaşam dönemlerini kapsadığını ifade etmişlerdir. Bununla beraber tükenmişliğin bireyin diğer yaşam dönemlerinde de görülebileceğini belirtmişlerdir. Bu model ile amaçlanan, mesleki gelişime ve tükenmişliğe farklı bir bakış açısı getirilmesidir.



Sonuç olarak Suran ve Sheridan Tükenmişlik Modeline göre bireyin öz yeterlik algısının önemli olduğu ve erken yetişkinlik döneminde mesleki kimlik geliştirilmesinde öğretmen ve akademisyenlerin etkisi olduğu, bunlardan gerekli desteği görmediğinde birey ilerleyen yıllarda tükenmişliğe açık olacaktır. Diğer bir ifadeyle kişinin mesleki kimliğini oluşturma dönemi başarılı bir şekilde atlatılırsa bu durumun daha sonraki mesleki yaşamında tükenmişliğe karşı pozitif etkisi olabilir.

### **Sarason'nun Tükenmişlik Modeli**

Sarason tükenmişlik modelini sosyal tarihsel yaklaşım boyutunda değerlendirerek, bireyin tükenmişlik yaşamasında toplumun rolünün önemini vurgulamıştır. Sosyal tarihsel yaklaşımın kurucusu Sarason (1983) bireyin tükenmişlik yaşamasında toplumsal değerlerin temel faktör olma özelliği taşıdığını belirtmiştir. Dworkin, Saha ve Hill (2003, s. 109) birey üzerinde diğer stres durumlarının etkisinin göz ardı edilmediği bu yaklaşımda tükenmişliği, bireyin iş ile ilgili görev ve sorumluluklarını yerine getirmede engelleyici etki oluşturan bireysel ya da örgütsel faktörlerin neden olabileceği bir yabancılaşma olarak ifade etmişlerdir.

### **Cherniss'in Tükenmişlik Modeli**

Tükenmişliği örgütsel yaklaşım ile açıklayan Cherniss'in tükenmişlik modeli, bireylerin kendilerine ait gerçek dışı beklentiler oluşturmalarını, çalışanın çevresi tarafından kendisine dayatılan, sınırlarını aşan zorlayıcı iş taleplerini ve çalışanın yaşamış olduğu değer çatışmalarını incelemiştir. Cherniss tükenmişliğin süreç içerisinde geliştiğini ve bireyin iş yaşamında karşılaştığı stres durumları karşısında uyum gösterme ve bu durum ile baş etmek için gösterdiği tepkilerin tükenmişlik ile ilgili olduğunu belirtmiştir (Yıldırım, 1996). Bu modelde tükenmişlik etkisiz başa çıkma stratejilerinin bir sonucu olarak ele alınmıştır (Sürgevil Dalkılıç, 2014, s.76).

Sılığ (2003) aşırı iş yükü, hizmet verilen bireylerle yüz yüze ilişkiler, belirsiz amaçlar, örgüt içi çatışmalar, olumsuz iş koşulları gibi örgütsel değişkenlerin, çalışanın kişiliği, evlilik doyumu ve kariyer planı gibi kişilikle ilgili değişkenler ile etkileşim içinde olduğu ve tüm bu stres kaynaklarının zamanla tükenmişliğe neden olduğunu belirtmiştir.

Bu modelde tükenmişliğe verilen tepki ve tükenmişlikle başa çıkma stratejisi de açıklanmıştır. Yıldırım (1996) stres durumu ile karşı karşıya kalan bireyin ilk olarak çalışma sürecinde karşılaştığı stres kaynağını ortadan kaldırma yönünde girişimde bulunacağını, bu adımda başarılı olamayan bireyin ikinci adıma geçeceğini belirtmiştir. Birey ikinci adımda egzersiz, meditasyon gibi stresle başa çıkma yöntemlerini kullanarak rahatlamaya çalışacak ve bu aşama da başarısızlık ile sonuçlanır ise birey psikolojik olarak işi ile irtibatını kesmeye kadar uzanan bir süreç içerisine girecektir. Sonuç olarak bu modelde iş yaşamında ortaya çıkan stresin ve stresle başa çıkma becerilerinin tükenmişliğin ortaya çıkmasında etkili olduğu söylenebilir.

### **Pines Tükenmişlik Modeli**

Bu tükenmişlik modelinde, bireyin iş ortamındaki motivasyon kaynaklarının ve iş ortamının birey üzerinde oluşturduğu duygusal yıpratıcı etkisi üzerinde durulmuştur. Bireylerin işinde yüksek seviyede strese maruz kaldıkları bir ortamda teşvik edici uygulamaların ve desteklerin yetersiz kalması bireyleri olumsuz etkileyebilir; bu durum motivasyon düzeylerinin düşmesi ile sonuçlanabilir. Tüm bunlar neticesinde bireyin yapabilecekleri kısıtlanabilir ve birey elde edebileceği başarı, fırsat, görev ve sorumluluklardan kaçınmaya başlar. Pines (1993) modelinde iş ortamlarını bireyi destekleyici ve engelleyici şeklinde sınıflandırmıştır ve eğer iş ortamları bu iki zıt kavram arasında dengeli etkileşim oluşturamaz ise bireyin tükenmişlik yaşaması olasıdır (Yıldırım, 1996). İş ortamında karşılaşılan yıpratıcı durumlar zamanla birey üzerindeki etkisini tükenmişlik olarak göstermektedir (Sürgevil Dalkılıç, 2014, s. 43). Pines tükenmişlik modeli değerlendirildiğinde bireyin iş ortamındaki motivasyon kaynaklarının önemi üzerinde durulduğu söylenebilir.

### **Edelwich Tükenmişlik Modeli**

Edelwich genellikle bireylerin işlerine karşı yüksek beklenti geliştirerek başladıklarını, çabalarının karşılığını bulamayınca tükenme durumu yaşamaya başlayacaklarını belirtmiştir. Yıldırım (1996) bireylerde tükenmişliğe neden olan temel unsurları günlük mesai saatlerinin fazlalığı, yeterli olmayan ücret, ulaşılan yer ve ulaşılmaması beklenen yer arasındaki farkın fazla olması şeklinde ifade etmiştir. Edelwich ve Brodsky (1980) yapmış oldukları çalışmalar sonucunda tükenmişliğin dört evreyi takip ederek meydana gelen bir süreç olduğunu belirtmişlerdir.

*İdealistlik coşku evresi.* İşe yeni başlayan kişiler yüksek ideallere sahiptirler. Gerçek dışı olan bu ideallere ulaşmak kolay olmadığı için birey büyük çaba sarf etme sürecine girer. Ancak çabaları karşısında aldığı geri dönütler beklentilerini karşılamayınca, farklı yaşam alanlarında istenmeyen aksamalar olduğunda ve uyumsuzluklar ortaya çıktığında bireyde içine kapanma görülür.

*Durgunluk evresi.* Mesleğin ilk yıllarında birey, sahip olduğu idealistik düşünce biçimini terk ederek iş dışında farklı faaliyetlere yönelme eğilimi gösterirler. Bu evrede ailesi ve arkadaşları ile daha fazla zaman geçirme isteği duyabilir. Bu evrede ideallerinin gerçek dışı olduğunun bilincinde olan bireyin işi ile bütünleşmemesinin getirdiği sorunlardan dolayı çalışma isteğinde ve motivasyonunda azalma görülür ve iş ortamında sorunlar yaşamaya başlar.

*Engellenme evresi.* Çalışmanın her açıdan sorgulanmaya başlandığı bu evrede bireyin yoğun umut ve şevk duygularıyla başladığı işinde aksaklıkları ve bunlara müdahale etmede yetersiz kalması durumunda engellenmişlik duygusu oluşur. Birey yaşadığı engellenmişlik duygusunun sonucu olarak etkili baş etme becerilerini kullanarak bu süreci etkili yönetebilecek iken aksi şekilde uyumsuz ve kaçınma tepkileri göstererek zamanla duygularına yoğunlaşır ve tükenmişlik yaşayabilir (Kaçmaz, 2005).

*Kayıtsızlık evresi.* Birey bu evrede işine sadece maddi kazanç sağlamak için gitmektedir. Duygusal açıdan tükenmişlik yaşadığından işini mekanik bir süreç olarak algılamaya başlar. İş ortamı bireyin ideallerini hayata geçirebileceği bir yer olma özelliğini tamamen kaybederek bireyi mutsuz eden ve huzursuz olmasına neden olan bir ortam olmaya başlar. Bu sürecin sonuna doğru bireylerde işe geç kalma, işten vaktinden önce ayrılma ya da farklı mazeretleri neden göstererek işe gelmeme şeklinde birtakım çıkış yollarına başvurduğu görülmektedir.

Sonuç olarak Edelwich tükenmişlik modeline göre bireyin yüksek beklentilerle başladığı işinde zamanla motivasyonunda azalma görüldüğü ve sorunlarla ekili baş edememesi sonucunda ise mutsuz olduğu ve tükenmişlik yaşadığı söylenebilir.

### **Gaines ve Jermier Tükenmişlik Modeli**

Gaines ve Jermier (1983) tükenmişlik kavramını, bireyin temel anlamda duygusal boyutta tükenmişlik yaşadığı bir süreç olarak değerlendirmişlerdir. Duygusal

tükenmişlik, yorgunlukla benzer olmasına rağmen, devamlılık gösterdiği için süreğen yorgunluk olarak adlandırılabilir. Bireyler tarafından bu süreğen yorgunluk normal olarak algılanmakta birey içinde bulunduğu durumu normal şekilde karşılayarak kendini yetersiz görmektedir. Duygusal tükenmişlik, bedensel yorgunluk, anksiyete, uyku problemleri, alkol ve ilaç kullanımı, kişiler arası ilişkilerden kopma, eş ve çocuklarla zayıf ilişkiler ve benzeri gerilimlerle ilgilidir.

Sunulan tükenmişlik modelleri incelendiğinde, tükenmişlik üzerinde bireysel, örgütsel ve toplumsal çevre faktörlerinin etkili olduğu söylenebilir. Tükenmişlik sendromunun çalışanlar üzerinde stres, yetersizlik, yorgunluk, sinirlilik, huzursuzluk, çaresizlik ve mutsuzluk gibi duygular geliştirdiği, mide rahatsızlıkları, baş ağrısı ve psikosomatik yakınmalar şeklinde fiziksel problemlere neden olduğu ve bunun sonucunda da çalışma verimini etkileyen bir olgu olduğu söylenebilir. Alan yazında tükenmişlik üzerine farklı değişkenlerle ilişkili pek çok çalışma bulunmaktadır. Mevcut çalışmada tükenmişliğin cinsiyet ve medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Aşağıda tükenmişlik ile cinsiyet ve medeni durumu inceleyen çalışmalar özet olarak sunulmuştur.

Tükenmişlik ve cinsiyet ile ilgili çalışmalar incelendiğinde Sak (2018) okul öncesi öğretmenleri üzerinde tükenmişlik ve cinsiyet farklılıklarını incelediği çalışmasında tükenmişliğin erkek öğretmenlerde kadın öğretmenlerden anlamlı olarak daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Rottier ve William (2001) öğretmen tükenmişliği ile ilgili araştırmalarında, yatılı okullarda çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre genel anlamda erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlerden daha mutsuz olduklarını ve daha fazla tükenmişlik yaşadıklarını bulmuşlardır. Alanyazında benzer sonuçları olan çalışmalar da bulunmaktadır. Tümkeya (1996) ve Karataş (2009) öğretmenlerde, Otacıoğlu (2008) müzik öğretmenlerinde, Balkıs, Duru, Buluş ve Duru (2011) ve Yılmaz (2017) öğretmen adaylarında, Yılmaz (2017) lise öğretmenlerinde, Fejgin, Ephraty ve Ben-Sira (1995) beden eğitimi öğretmenlerinde tükenmişliği incelemişler ve erkek öğretmenlerin anlamlı şekilde daha fazla tükenmişlik yaşadıklarını tespit etmişlerdir.

Bunun yanında bazı araştırmalarda kadınların daha fazla tükenmişlik yaşadığı belirtilmektedir. Özer (1998) rehber öğretmen örneğinde tükenmişlik düzeylerindeki farklılaşmanın incelendiği çalışmasında, kadın rehber öğretmenlerde erkek rehber

öğretmenlere oranla, bekâr öğretmenlerde evlilere oranla tükenmişliğin daha yüksek görüldüğü tespit edilmiştir. Aynı şekilde Dursun (2000) öğretmenlerle, Babaoğlu (2006) ilköğretim okulu yöneticileriyle, Mousavy ve Nimehchisalem (2014) ise İngilizce öğretmenleri ile yaptıkları çalışmalarda kadın öğretmenlerin erkeklerden daha fazla tükenmişlik yaşadıklarını ortaya koymuşlardır.

Tükenmişliğin cinsiyete göre farklılaştığını belirten çalışmaların yanında cinsiyete göre tükenmişlik düzeylerinde anlamlı fark olmadığını belirten çalışmalar da mevcuttur. Demir Polat (2018) öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile iş doyumunu, mesleki tükenmişlik, örgütsel bağlılık düzeyleri ve okul iklimi algıları arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında öğretmenlerin cinsiyetlerine göre mesleki tükenmişlik düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Hipps ve Malpin (1991) öğretmen ve müdürler üzerinde tükenmişliği araştırdığı çalışmasında medeni durum ve cinsiyete göre tükenmişlik düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuşlardır. Aynı şekilde Altıntaş (1999), Korkutan (2018) meslek liselerinde çalışan öğretmenlerle, Çokluk (1999) zihinsel ve işitme engelliler okulunda görev yapan yönetici ve öğretmenlerle, Yerlikaya (2000) sınıf öğretmenleriyle, Cemaloğlu ve Şahin (2007), Özcan (2008), Yalçın (2013) ve Biçen (2014) öğretmenlerle, Seğmenli (2001) ve Başören (2005) rehber öğretmenlerle, Çapri ve Güler (2018) özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde çalışan öğretmenlerle, Keleş (2018) okul yöneticileriyle, Friesen (1986) öğretmen ve yöneticilerle yaptıkları çalışmalarda cinsiyete göre tükenmişlik düzeylerinde farklılık olmadığını tespit etmişlerdir.

Tükenmişlik ve medeni durum ile ilgili çalışmalar incelendiğinde Biçen (2014) yeni atanan öğretmenlerin tükenmişlik durumunu incelediği çalışmasında evli öğretmenlerin bekâr öğretmenlere göre daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadığını tespit etmiştir. Mousavy ve Nimehchisalem (2014) de İngilizce öğretmenlerinin tükenmişliğinin medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemişlerdir. Araştırma sonucuna evli öğretmenlerin bekar öğretmenlere göre anlamlı derecede yüksek tükenmişlik belirtileri gösterdiklerini tespit etmişlerdir.

Bunun yanında bazı araştırmalarda bekâr öğretmenlerin daha fazla tükenmişlik yaşadığı belirtilmektedir. Yorulmaz ve Altinkurt (2018) Türkiye’de görev yapan öğretmenlerin tükenmişliklerini inceledikleri meta analiz çalışmalarında, bekâr öğretmenlerin tükenmişliklerinin evlilere göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Başol ve Altay (2009) da eğitim yöneticileri ve öğretmenlerde tükenmişlik düzeylerini inceledikleri çalışmalarında bekâr öğretmenlerin evli öğretmenlerden daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadıklarını ortaya koymuşlardır. Aynı şekilde; Özer (1998) rehber öğretmenlerle, Babaoğlu (2006) ilköğretim okulu yöneticileriyle ve Keleş (2018) okul yöneticileri ile yaptıkları çalışmalarında bekâr öğretmenlerin daha fazla tükenmişlik yaşadıklarını tespit etmişlerdir.

Tükenmişliğin medeni duruma göre farklılaştığını belirten çalışmaların yanında medeni durum ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığını belirten çalışmalar da mevcuttur. Çapri ve Güler (2018) özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde çalışan öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puanlarının sosyo-demografik değişkenler açısından incelemişler ve sonuç olarak öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puanlarında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Higgs ve Malpin (1991) öğretmen ve müdürler üzerinde tükenmişliği araştırdığı çalışmada medeni durum ile tükenmişlik arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuşlardır. Aynı şekilde Baysal (1995) lise öğretmenleriyle, Girgin (1995) ilköğretim öğretmenleriyle, Altıntaş (1999) meslek liselerinde çalışan öğretmenlerle, Yerlikaya (2000) sınıf öğretmenleriyle, Başören (2005) rehber öğretmenlerle, Karataş (2009) öğretmenlerle, Yılmaz (2017) öğretmen adayları ile yaptıkları çalışmalarda medeni duruma göre tükenmişlik düzeylerinde farklılık olmadığını tespit etmişlerdir.

Sonuç olarak cinsiyete göre tükenmişlik düzeylerinin bazı araştırmalarda erkeklerde, bazılarında ise kadınlarda daha yüksek olduğu, bazı araştırmalarda ise kadın ve erkeklerin tükenmişlik düzeylerinde fark olmadığını ortaya koyan araştırmalar mevcuttur. Aynı şekilde medeni duruma göre tükenmişlik düzeyleri bazı araştırmalarda evlilerde, bazılarında ise bekârlarda daha yüksek olduğu bulunmuştur. Evli veya bekâr olmaya göre tükenmişlik düzeylerinde farklılık olmadığını ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur. Buna göre cinsiyet ve medeni duruma göre tükenmişlik düzeyindeki farklılaşma incelendiğinde alan yazında değişen sonuçlar olduğu söylenebilir.

### **Psikolojik Dayanıklılık**

Alanyazında 1960'lı yıllarda kullanılmaya başlanan psikolojik dayanıklılık önemli bir kavram haline gelmiştir. Bireylerin günlük yaşamlarında karşılaştığı problemler, stres durumları, olumsuz yaşam şartları bireyler üzerinde ciddi boyutlara

ulaşabilecek psikolojik rahatsızlıklara neden olmaması bu bireylerdeki bazı özelliklerin varlığı ile ilişkilendirilmektedir. Bireyler karşılaştıkları zor durumların üstesinden geldiği sürece daha da güçlenerek direnç geliştirebileceğine ilişkin görüşler psikolojik dayanıklılık kavramı ile açıklanmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık kavramı ile ilgili alanyazına göre kavramın Latince anlamı “resilire” teriminin karşılığıdır ve meydan okuma, geri çekilme, irkilme gibi anlamlara gelmektedir. İngilizce’de karşılığı ise “resilience” esneklik anlamına gelen psikolojik dayanıklılık Türkiye’de yapılan çalışmalarda yılmazlık, psikolojik dayanıklılık, kendini toparlama gücü, psikolojik esneklik ve psikolojik sağlık olarak ifade edildiği görülmektedir (Bayraklı, 2010).

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları güçlükleri aşabilme, sorunları ile etkili baş etme becerileri geliştirme ve pozitif uyum sergileyebilme kapasitelerini temsil etmektedir. Bu kapsamda, kişilerin stres durumları karşısında başarılı bir şekilde sorunlarının üstesinden gelebilecek becerilere sahip olmaları ve bu becerileri geliştirme yeterlilikleri hayatlarında daha huzurlu ve mutlu olabileceklerini göstermektedir (Tyler ve Ellison, 1994; Cicchetti ve Rogosch, 1997). Kobasa (1979) yaptığı araştırma sonucunda psikolojik dayanıklılığı; bireyin stresli yaşam durumları karşısında bireyi korumak adına direnç kaynağı olarak kullandığı kişilik özelliği şeklinde tanımlamıştır.

Kararım’a (2006) göre psikolojik dayanıklılık, bireylerin olumsuz bir olay ya da durum ile karşı karşıya kaldığında risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin etkisi ile yeni durumlara uyum sağlayabilme kapasitesidir. Masten (2001) psikolojik dayanıklılığı kişilerin yaşamlarında karşılaştıkları uyum sorunları, güçlükler karşısında geliştirdiği ve sorunların üstesinden gelmeye yönelik olarak uyum gösterebilme gücüne sahip olma olarak tanımlamıştır. Gentry ve Kobasa (1984) psikolojik dayanıklılık kavramını, birey üzerinde stresin yol açtığı olumsuz etkileri azaltmada ve rahatsızlığa sebep olan gerginliği önlemede etkili olan kişilik özelliği olarak değerlendirmişlerdir. Benzer şekilde Holahan ve Moos (1985) psikolojik dayanıklılığın psikolojik ve fiziksel zorluklar karşısında bireylerin yaşama uyum sağlamalarında etkili olduğunu belirtmişlerdir. Cencirulo (2001) psikolojik dayanıklılığı tanımlarken, bireylerde ruhsal gerilime neden olan stresli yaşam olayları karşısında bireyin olumlu görüş açısı kazanabilme yeterlilikleri üzerinde durmuştur. Bartone, Roland, Picano ve Williams

(2008) psikolojik dayanıklılığı bireylerin stres ile mücadelesini artırmada etkili olan önemli bir kişilik özelliği şeklinde tanımlamışlardır. Psikolojik dayanıklılığın verilen tanımlar doğrultusunda bireyin günlük yaşamında karşılaştığı güçlüklerle uyum sağlama ve bu güçlüklerle başa çıkabilme becerisi olduğu söylenebilir.

Psikolojik dayanıklılık konusunda yapılan tanımlar birbirleriyle benzerlikler gösterse de psikolojik dayanıklılığın dünya genelinde kabul edilmiş bir tanımı yoktur. Ancak, bu tanımlarda bazı ortak noktalar mevcuttur (Gürkan, 2006). Bunlar aşağıda sıralanmaktadır:

1. Psikolojik dayanıklılık psiko-gelişimsel bir kavramdır ve bireyin yaşam döngüsüne bağlı zamanla geliştirilebilir özellikleri kapsar.

2. Dinamik bir gelişim süreci içerisinde bireyin olumsuz olay ya da durumun üstesinden gelme yetenekleri bu olay/durumların karşısında başarılı sonuçlar aldıkça gelişir.

3. Zorlu yaşam olayları/durumları, risk altında ya da travma karşısında etkili baş etme stratejileri geliştirme, yeterlilik kazanma, sağlıklı uyum gösterebilme sürecidir.

4. Psikolojik dayanıklılığın oluşması için bireyin risk durumu ile karşı karşıya kalması ya da güç bir duruma maruz kalması neticesinde, mevcut koşullara uyum sağlayarak tüm olumsuzluklara, zor şartlara rağmen yaşamın farklı alanlarında başarılı sonuçlar elde edilmesi gerekmektedir.

5. Zorluklar karşısında güçlü olma, güç durumlarla baş edebilme, yeni ve farklı durumlara/koşullara uyum sağlayabilmeyi gerektirir.

6. Psikolojik dayanıklılık kişinin yetiştiği çevreden ve mizacından etkilenir.

7. Bireylerde psikolojik dayanıklılık özelliğinin gelişmesinde koruyucu faktörler önemlidir.

8. Psikolojik dayanıklılık özelliğine sahip bireylerin problem çözme becerisine sahip, iç denetim odaklı, kişilerarası iletişimde başarılı, öz saygısı yüksek, olumlu benlik algısına sahip, zor durumlar karşısında pes etmeyen, mücadeleci davranan, empati kurma yeteneği gelişmiş bir yapıya sahip oldukları vurgulanmaktadır.



Kişilik özelliği olduğu değerlendirilen psikolojik dayanıklılık üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar kendini adama, kontrol ve meydan okumadır (Kobasa, 1979; Lambert ve Lambert, 1999; Maddi ve diğ., 2006; Morrisey ve Hannah, 1986).

Kendini adama, kişilerin ilgilerini yaşamlarının çeşitli alanlarına yönlendirmesidir (Kobasa, 1979). Bireyin aile, iş, arkadaş gibi sosyal çevresine, kişilerarası ilişkisine, değerlerine ve inançlarına yaşamının her alanında geçerli olmak kaydıyla kendini adamasıdır. Bu durumun sonucu olarak da bireyin güç kaynakları gelişerek stresli yaşam olay ya da durumları karşısında dirençli olma özelliği artar (Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982). Zorlu yaşam şartları karşısında, bireyin kendini çaresiz hissetmesi yerine kendine güvenmesi ve olayların seyrini değiştirebileceğine inanması, başarısızlıklarından daha çok başarılarına odaklanması, öz disiplin geliştirmesi, içsel güdülenme yaşaması, karar verme becerileri doğrultusunda seçimler yapabilmesi, özerk ve kişisel özgürlük araması kontrol ile ilgilidir (Kobasa, 1979). Meydan okuma, gelişim için değişimin önemli bir unsur olduğu inancı doğrultusunda, değişimin günlük yaşamın olmazsa olmazı ve güvenli bir uyarıcı olduğunun kabul görmesini gerektirir (Maddi ve diğ., 2006). Meydan okumada ilginç, farklı ve çeşitli yaşam tecrübeleri önemlidir. Farklı olay ya da durumların gelişimi tetikleyici olarak algılanması, bunun getirisi olarak bireylerin deneyimledikleri olay ya da durumların seyrini etkileyerek yeniden düzenlenebileceğine olan inanma gücü meydan okuma ile ilgilidir (Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982).

### **Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler**

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili tanımlamalar neticesinde, bireylerin olumsuz yaşam olayları ya da durumları ile ilgili olan risk faktörleri, risk faktörlerinin birey üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak veya ortadan kaldırmaya yönelik faaliyet gösteren koruyucu faktörler ve olumsuz yaşantılar sonucunda açığa çıkan uyum sağlama ön plana çıkmaktadır (Sağlam, 2012).

### **Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Risk Faktörleri**

Risk faktörleri, çocuk ya da ergen bireylerin bütünsel gelişimlerinde olumsuz birçok sonuca sebebiyet verebilecek bireysel ve çevresel faktörleri kapsar. Risk faktörleri, bireylerde fizyolojik, psikolojik ve davranışsal değişimlere neden olan

stresörler ile karşı karşıya geldiğinde aktifleşerek bireyin oluşan durumla baş edebilmesini, direnç geliştirmesini güçleştiren etmenler olarak bilinir (Engle, Castle ve Menon, 1996). Bireylerin psikolojik dayanıklılık özelliği gösterebilmesi için bir risk durumu ya da zorluk ile karşılaşması gerekmektedir. Risksiz, olumlu ortamlarda psikolojik dayanıklılıktan söz edilemez. Genç bireyler için sınıf tekrarı yapma, doğal afetle karşılaşma, anne ve babanın boşanma durumu, aileden birinin ölümü, fakirlik durumu, sevdiği kişiden ayrılma, şehir ya da okul değişikliği gibi güç yaşam olayları birey için risk faktörleri olabilir. Birey bu gibi zor yaşam olayları ile baş ederek, yaşamına kaldığı yerden işlevsel olarak devam ediyorsa psikolojik dayanıklılık özelliğinden bahsedilebilir (Garmezy, 1993). Biyolojik, genetik, demografik ve sosyokültürel özelliklerden dolayı bireyden bireye farklılıklar gösteren risk faktörlerinin sınıflandırılması; bireysel risk faktörleri, ailesel risk faktörleri ve çevresel risk faktörleri şeklindedir (Gizir, 2007).

*Bireysel risk faktörleri.* Bireylerde doğuştan gelen ya da sonradan oluşan bazı kişilik özellikleri ya da yaşam şartları bireyin riskli durumlarla karşı karşıya kalma olasılığını arttırmaktadır. Bu risk faktörleri olarak erken doğum, kronik olan hastalıklar, olumsuz yaşam olayları/durumları, kaygılı mizaç, düşük zekâ düzeyi, akademik başarısızlık, engellenme durumunda düşük tolerans gösterme, madde kullanımı, etkili başa çıkma stratejilerinden yoksunluk, öz-kontrol yetersizliği gibi unsurlar gösterilebilir (Coleman ve Hagell, 2007; Çataloğlu, 2011; Terzi, 2008).

*Ailesel risk faktörleri.* Bireylerin doğup büyüdüğü aile içi ortamın olumsuz unsurlar barındırması, aile ortamında edinilen olumsuz deneyimler bireylerin riskli durumlar/olaylar ile karşı karşıya kalmasına neden olabilir. Ailesel risk faktörleri; aile bireyleri arasında yaşanan çatışma durumları, aile içi anlaşmazlıklar, ebeveynlerin birini ya da ikisinin ölmesi veya boşanmış olması, erken anne olma, şiddet görme ya da şiddet durumuna şahit olma, problemlili ebeveyn tutum ve davranışları, annenin ya da babanın yaşadığı depresyon, kalabalık aile ortamı, anne-babanın madde kullanma durumu, anne çocuk bağının yetersiz olması, suça karışmış ebeveyne sahip olma, yoksulluk, ebeveynler tarafından ihmal ve istismara maruz kalma gibi durumlardır (Çataloğlu, 2011; Gizir, 2007; Steyn, 2006; Luthar, 2006).

*Çevresel risk faktörleri.* Kişileri olumsuz etkileyen risk faktörleri bazı durumlarda ne kişinin özelliklerinden ne de ailevi özelliklerinden kaynaklı olmayabilir.

Bireyin iş ortamı, yaşadığı şehir, bölge, ülke, okuduğu okul, sahip olduğu etnik köken gibi yaşam alanları da bireyi olumsuz etkileyen durumlarla/olaylarla karşı karşıya kalma olasılığını arttırmaktadır. Çevresel risk faktörleri; engellenemeyen doğal afetler, savaş, terör, göç, kıtlık, çocuk ihmali ve istismarı, toplumsal şiddete maruz kalma, evsizlik, ailevi felaketler, ekonomik zorluklar, olumsuz akran desteği gibi durumları kapsamaktadır (Gizir, 2007; Terzi, 2008; Toprak, 2014).

### **Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Koruyucu Faktörler**

Bireylerde psikolojik dayanıklılık özelliğinin gelişimine katkıda bulunan faktörler koruyucu faktörler olarak bilinmektedir (Çelik, Şahin ve Yetim, 2012). Koruyucu faktörler ile ilgili farkındalığın geliştirilmesi ile psikolojik dayanıklılık özelliği yüksek bireylerin yetişmesi mümkün olabilir. Koruyucu faktörler, riskli ve zor durumların etkisini azaltan, hafifleten veya ortadan kaldıran, bireylerin yeterlilik alanlarını ve sağlıklı uyum becerilerini geliştiren durumlar olarak tanımlanmaktadır. Koruyucu faktörler, kişinin bireysel(içsel) özelliklerini, bazı çevresel(dışsal) faktörleri veya bu iki farklı boyut arasındaki etkileşiminden meydana gelen durumları içermektedir.

*Bireysel (içsel) koruyucu faktörler.* Henderson (2013) bireysel koruyucu faktörler aşağıdaki şekilde belirtmiştir.

1. Bireyin kendisini yaşamın farklı alanlarında bir amaca adanması.
2. İçsel kontrol mekanizmalarına sahip olma, sağlıklı kararlar verme, zorluklar karşısında yılmama, pes etmeme, atılganlık ve problem çözebilme, kişisel yetkinlik gibi bireyin hayatında önemli olan yaşam becerilerini kullanabilmesi.
3. Olumlu bireylerarası ilişkiler kurabilme, girişken olma, özgüven, arkadaşlık kurma becerilerine sahip olma.
4. Olumlu mizah becerilerine sahip olma.
5. Bireyin bağımsız ve özerk bir kişilik yapısına sahip olması.
6. Bireyin geleceğine yönelik hedeflere sahip olması ve hedeflerine yönelik pozitif görüşe, kendi kendisini güdüleyebilme becerisine sahip olması.

7. Esnek bakış açısı kullanma becerisine sahip olması.

8. Bireyin öğrenebilme kapasitesini etkili kullanması ve öğrendiklerini diğer kişilere aktarabilme kapasitesi.

*Çevresel (dışsal) koruyucu faktörler.* Gizir (2007) çevresel faktörler aşağıdaki şekilde olduğunu belirtmiştir.

1. Geliştirici ve destekleyici ebeveyn tutum ve davranışları

2. Tutarlı bir aile yapısının varlığı

3. Sosyal yaşam desteğine sahip olma

4. Kişilere karşı ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik beklentiler

5. Bireyin toplumsal yaşam içerisinde diğer kişilerle olumlu ilişkiler geliştirmesi

6. Uyumlu ve yeterli toplumsal içerikli kaynaklar.

### **Psikolojik Dayanıklılık Gösteren Bireylerin Özellikleri**

Psikolojik dayanıklılık, stresin birey üzerindeki olumsuz etkilerini azaltarak bireyin uyumunu destekleyen kişilik özellikleri olarak bilinmektedir. Psikolojik dayanıklılık doğuştan gelen genetik özellik olarak değil de öğrenilebilir bir özellik olarak kabul edilmektedir (Basım ve Çetin, 2010). Psikolojik dayanıklılık özelliği olan bireylerin, iç denetim odaklı, problem çözme becerisine sahip, olumlu kişilerarası iletişim kurabilen, özsaygı düzeyi yüksek, olumlu kişilik özelliklerine sahip, zor durumlar karşısında yılmayan, mücadele etmeyi seven, gelişime açık ve empati kurma becerisi gelişmiş bireyler olduğu bilinmektedir (Altundağ, 2013).

Zorluklar karşısında hızlı bir şekilde çözüm üretmek, mevcut durum ne olursa olsun geleceğe yönelik belirlediği hedefe ulaşmak için çabalarını sürdürülebilmesi kişinin psikolojik dayanıklılık özelliğinin iyi olduğunun göstergesidir. Bireylerin psikolojik dayanıklılık özellikleri yüksek ise yaşamındaki zor durumlarla mücadele etmede kararlılık göstererek baş edebilir ve hayatı iyi ve kötü yönleriyle yaşamaya değer bularak alışılmışın dışındaki durumları/olayları kontrol altına almada başarılı olurlar

(Şahin, 2015). Psikolojik dayanıklılık özelliği yüksek olanlar, güç durumlar karşısında mantıklı çözüm stratejileri geliştirebilen, gelecekle ilgili hedefleri olan, duygularının farkında ve onları kontrol edebilen, özgüvenli, öz yeterliği yüksek ve uyum sağlama gibi duygusal nitelikleri gelişmiş, etkili iletişim becerilerine sahip, çevresi ile sağlıklı ilişkiler kurabilen ve bu ilişkileri sürdürebilen bireylerdir (Batan, 2016).

Alanyazına göre psikolojik dayanıklılığın stresli durumlarla başa çıkmada önemli bir kişilik özelliği olduğu söylenebilir. Bu nedenle psikolojik dayanıklılık kişilik özelliği olarak çalışma ortamlarında kişilerin stresli durumlarla başa çıkmalarında etkili bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikolojik dayanıklılık ile ilgili alanyazın incelendiğinde farklı örneklem gruplarında çalışmaların olduğu görülmektedir. Bu araştırmada tükenmişlik, cinsiyet ve medeni durum ile ilgili olan araştırmalar özetlenmiştir.

Psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda tükenmişlik düzeyi ve psikolojik dayanıklılığın ters yönlü ilişkili olduğu söylenebilir. Alan yazında bu sonucun dışında bir araştırmaya rastlanmamıştır. Alanyazın incelendiğinde Chan (2003) öğretmenlerde psikolojik dayanıklılık, stres ve tükenmişlik ile ilgili çalışmasında psikolojik dayanıklılık ile tükenmişliğin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutlarında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Azeem (2010) ise öğretmenlerde psikolojik dayanıklılık, katılım ve tükenmişliği incelediği çalışmasında psikolojik dayanıklılık ile tükenmişliğin duyarsızlaşma boyutu arasında negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Demir Polat (2018) öğretmenlerin yılmazlık düzeyleri ile iş doyumunu, mesleki tükenmişlik, örgütsel bağlılık düzeyleri ve okul iklimi algıları arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyi ile mesleki tükenmişlik düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit etmiştir.

Psikolojik dayanıklılığın zorluklarla başa çıkabilme becerisi olduğu bu durumun da tükenmişliğe karşı koruyucu bir etken olduğunu araştırma sonuçlarına da bakarak söylenebilir. Aynı şekilde Erkutlu (2012) ve Yalçın (2013) öğretmenlerle, Nurhat (2017) özel eğitimde çalışan öğretmenlerle yaptıkları çalışmalarında psikolojik dayanıklılık düzeyi ile tükenmişlik düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

Psikolojik dayanıklılığın cinsiyete ve medeni duruma göre farklılaşp farklılaşmadığını inceleyen çalışmalara bakıldığında Uçar (2014) özel eğitim okulu öğretmeni ile yaptığı çalışmasında özel eğitim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelemiştir. Araştırma sonucunda cinsiyet ve medeni duruma göre psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları arasında anlamlı fark olduğunu tespit etmiştir. Kadın özel eğitim öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, erkek özel eğitim öğretmenlerine daha yüksek olduğunu, evli özel eğitim öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, bekâr özel eğitim öğretmenlerine göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Nurhat (2017) özel eğitim öğretmenleri ile yaptığı çalışmasında ise medeni duruma göre tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinde fark olduğunu tespit etmiştir.

Bununla birlikte bazı araştırmalarda ise psikolojik dayanıklılığın cinsiyet ve medeni duruma göre farklılaşmadığı belirtilmektedir. Sezgin (2009:2012) ilköğretim öğretmenleriyle, Gökmen (2014) özel eğitim okulu yöneticileriyle, Karataş (2016) ve Kaya (2018) özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerle ve Yılmaz (2017) öğretmen adaylarıyla yaptıkları çalışmalarında psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit etmişlerdir.

Sönmezer (2015) öğretmenlerle, Gökmen (2014) özel eğitim okulu yöneticileriyle, Yılmaz (2017) öğretmen adaylarıyla ve Kaya (2018) özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerle yaptıkları çalışmalarında psikolojik dayanıklılığın medeni duruma göre farklılaşmadığını tespit etmişlerdir.

Ülker-Tümlü ve Recepoğlu (2013) ise akademik personelin yaşam doyumları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada akademik personelinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir.

Sonuç olarak öğretmenler ile yapılan çalışmalarda psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu, cinsiyete göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bir araştırmada kadınlarda yüksek olduğu, bazı araştırmalarda ise cinsiyete göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farklılık olmadığı bulunmuştur. Aynı şekilde medeni duruma göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri bazı araştırmalarda evlilerde yüksek düzeyde bulunmuştur. Bazılarında ise medeni duruma göre

tükenmişlik düzeylerinde fark olmadığı ortaya konmuştur. Cinsiyet ve medeni duruma göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farklılaşma incelendiğinde alan yazında değişen sonuçlar olduğu söylenebilir.

### **Algılanan Sosyal Destek**

Sosyal destek, kişinin ailesi, arkadaşı veya özel biri tarafından sağlanan fiziksel, duygusal, bilgilendirici, destekleyici, maddi ve manevi yardım olarak bireyin çevresindeki kişiler tarafından sevilmesi, kendine değer verilmesi, önemsenmesi, yaşamında karşılaştığı olumsuzlukların etkilerini azaltabilmesi ve bireyin ruhsal sağlığının korunmasının desteklenmesidir (Meral ve Cavkaytar, 2012). Sosyal destek kavramı Caplan (1974), Cobb (1976) ve Cassel (1976) tarafından gündeme getirilmiştir. Cobb (1976) sosyal desteği bilgi boyutunda yorumlayarak; sosyal desteğin bireye korunduğunu ve sevildiğini hissettiren, değerli olduğu ve güven duyulduğu mesajı veren, karşılıklı iletişimin olduğu bir sistem olarak tanımlar. Caplan (1974) ise bireyin yaşamında farklı alanlarda ihtiyaç duyduğu sosyal desteğin, bilgisel veya araçsal destek sunduğunu ifade etmiştir.

Sosyal destek, bireylerin ihtiyaç duyduğu her an ulaşabildiği, güven duygusu veren, karşısındaki kişiyi seven ve ona değer veren kişiler tarafından verilen sosyal ve psikolojik destek şeklinde tanımlanmaktadır (Sarason, Levine, Basham ve Sarason, 1983). Bireyin ailesi, arkadaşları, özel biri, öğretmenleri, komşuları, iş-okul arkadaşları, kendini ait hissettiği, güvendiği gruplar ve bireyin içinde yaşadığı toplum gibi birçok faktör bireyin sosyal destek kaynaklarını oluşturur (Yıldırım, 1997). Sosyal destek kaynaklarının bireye sağladığı olumlu yaşantıların birçok olumlu getirisi olduğu belirtilmektedir. Bireye sunulan bu tür bir destek, onun yaşam şartlarını, kendini kabul etme düzeyini ve olumlu benlik değeri gelişimini pozitif yönde etkileyerek psikolojik uyumunu desteklemektedir. Aynı zamanda onun sosyal çevresi ile bütünleşmesi, ruhsal ve bedensel sağlığına zarar veren olumsuz davranışlardan uzak durmasını sağlar. Sosyal destek, kişinin yaşadığı stres durumunu, strese yüklediği kişisel anlamı ve stres karşısında sergilediği duygusal tepkilerini değerlendirerek olumlu yönde değiştirmesine katkıda bulunur ve bu sayede bireyi zorlayıcı olayların olumsuz etkilerinden koruyarak direnç geliştirmesini destekler (Çakır ve Palabıyıkoglu, 1997).

Sosyal destek bireyde stres oluşturan olay/durumlar karşısında etkili mücadele etmeyi, kendine güveninin kuvvetlenmesini ve yaşamına olumlu yönler katmasını sağlamada etkilidir (Torun, 1995). Aynı zamanda sosyal destek, kişilerin stres yaratan olay/durumları gerçekçi bir bakış açısından değerlendirmelerini, yetenekleri ile ilgili farkındalık geliştirerek ve yeteneklerini güçlendirerek olumsuzluklara karşı alternatif baş etme stratejileri geliştirmelerine olanak sağlar (Özkan, 2002). Lakey (2008) sosyal destek kategorilerinin farklı ölçümünün ve sonuçlarının olduğunu belirterek, özellikle algılanan sosyal desteğin bireylerin psikolojik sağlıklarının yordanmasında önemli olduğunu vurgulamıştır. Algılanan sosyal destek, bilişsel değerlendirmenin söz konusu olduğu kişinin kendi ilişkileri ile çevresindeki insanların ilişkilerini değerlendirdiği bir süreci içermektedir (Ghorbani, Issazedegan ve Saffarinia, 2012). Bu tanımdan yola çıkarak bütün ilişkilerin sosyal destek kategorisinde değerlendirilmemesi gerekir. Bireylerin ilişkilerini sosyal destek olarak değerlendirebilmesi için bireyin diğer kişilerle kurduğu ilişkinin bireyin ihtiyaçlarına uygun olan ve bu ihtiyaçları doyurucu olarak karşılayan bir ilişki özelliği taşıması ve özellikle birey tarafından algılanması gerekmektedir.

Bireylerin yaşamlarında strese, krize ve gerginliğe neden olan olaylar karşısında çevresinde kolay ve daima ulaşabildikleri kaynakların başında aile üyeleri ve arkadaşları gelmektedir. Bu kaynakların sağladığı destek, bireyin uyumunu kolaylaştırıcı nitelikte olup, ruh sağlığı üzerinde de göz ardı edilemez bir öneme sahip olduğu bilinmektedir (Çakır ve Palabıyıkoglu, 1997). Aile üyelerinden ve arkadaşlarından sosyal destek aldığını hissedilen birey, negatif yaşam koşulları karşısında etkili baş etme stratejilerini kullanabilir (Lakey, 2008).

Aile ve arkadaş desteğinin birey üzerindeki etkilerinin karşılaştırılmasının yapıldığı araştırmalardan elde edilen bulgulara göre, bu iki destek türünün benzer faydalarının olduğu ancak aralarında belirgin farklılıklar bulunduğu belirtilmektedir (Laible, Carlo ve Raffaelli, 2000). Laible ve ark. (2000) tarafından yapılan araştırmada, aile desteğinin arkadaş desteğine göre özellikle ergen bireylerin uyumu üzerinde daha fazla etkisi olduğu ortaya konmuştur. Bundan dolayı algılanan sosyal desteğin farklı boyutlarının ele alınmasının gerekliliği düşünülerek algılanan sosyal destek kavramı yetişkinlerde aile, arkadaş ve özel bir insan boyutları ile ele alınmıştır.



Sosyal destek ile ilgili alan yazın incelendiğinde zorlu durumlarla başa çıkmada önemli bir destek türü olduğu görülmektedir. Bu nedenle sosyal destek çalışma ortamlarında kişilerin zorlu durumlarla başa çıkmalarında önemli bir destek türüdür. Sosyal destek ile ilgili alanyazın incelendiğinde farklı örneklem gruplarında araştırmaların olduğu görülmektedir. Bu araştırmada cinsiyet, medeni durum ve tükenmişlikle ilgili olan araştırmalar özetlenmiştir.

Cinsiyet ve medeni duruma göre algılanan sosyal destek düzeylerindeki farklılık incelendiğinde Bozkurt (2013) dersane öğretmenleri ile yaptığı çalışmasında cinsiyet ve medeni duruma göre algılanan sosyal destek puanlarının anlamlı olarak farklılaşmadığını tespit etmiştir. Karkaç (2014) farklı tür liselerde görev yapan öğretmenler ile yaptığı çalışmasında cinsiyet ve medeni duruma göre algılanan sosyal destek puanlarının farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Uçar (2014) özel eğitim okulu öğretmenleri ile yaptığı çalışmasında cinsiyet ve medeni duruma göre algılanan sosyal destek puanlarının anlamlı şekilde farklılaşmadığını tespit etmiştir. Bunun yanında Karakuş (2017) sosyal destek algısının cinsiyete göre, Abay (2009) ve Sadık (2014) algılanan sosyal destek puanlarının medeni duruma göre anlamlı farklılaşma olmadığını tespit etmişlerdir.

Sosyal destek algısının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığını belirten çalışmalar vardır. Sadık (2014) sınıf öğretmenleri ile yaptığı çalışmasında cinsiyete göre algılanan sosyal destek puanlarının farklılaştığını, kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre sosyal destek algılarının anlamlı olarak daha yüksek olduğunu, Abay (2009) ilköğretim okullarında çalışan öğretmenler ile yaptığı çalışmasında kadın öğretmenlerin sosyal destek algılarının erkek öğretmenlere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Alanyazında sosyal destek algısının medeni duruma göre anlamlı olarak farklılaştığını belirten çalışmalar da vardır. Arslantaş ve Ergin (2011) ve Tercanlı (2011) evli olan bireylerin algılanan sosyal destek puanlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır.

Sosyal destek ile tükenmişlik arasındaki ilişki incelendiğinde; Yılmaz (2017) lise öğretmenlerinde tükenmişlik ile ilgili araştırmasına göre sosyal destek ile tükenmişlik arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Torun (1995)

tükenmişlik, aile içi ilişkiler ve sosyal destek ilişkileri üzerine yaptığı araştırmasında tükenmişliğin sosyal destek ile ters yönde ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Babaoğlu (2006) ilköğretim okulu yöneticilerinin kişisel ve mesleki özelliklerini ve tükenmişlik düzeylerini belirlemeye çalışmıştır. Araştırma sonucunda; eşinden sosyal destek almayan yöneticilerin eşinden sosyal destek alan yöneticilerden daha fazla tükenmişlik yaşadığını bulmuştur.

Başol ve Altay (2009) okul yöneticilerinin tükenmişlik düzeyleri ile çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve mesleki tükenmişlik ile çok boyutlu algılanan sosyal destek arasında olumsuz bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre bireyin aileden, yöneticilerden ve iş arkadaşlarından almış olduğu sosyal desteğin artması tükenmişlik düzeyinin azalması ile neticelenmektedir. Gökhan (2017) İngilizce öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile mesleki sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında mesleki tükenmişlik ile sosyal destek arasında orta düzeyde negatif yönde bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Araştırma sonucuna göre sosyal destek düzeyi artarken tükenmişlik düzeyi azalmaktadır.

Sonuç olarak sosyal destek algısı ile tükenmişlik arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu söylenebilir. Cinsiyete göre sosyal destek algısının bazı araştırmada kadınlarda yüksek olduğu, bazı araştırmalarda ise cinsiyete göre sosyal destek algısında fark olmadığı tespit edilmiştir. Aynı şekilde medeni duruma göre sosyal destek algısının evlilerde, bazı araştırmalarda ise medeni duruma göre tükenmişlik düzeylerinde fark olmadığı ortaya konmuştur. Psikolojik dayanıklılık ile cinsiyet ve medeni durum arasındaki farklılaşma incelendiğinde alan yazında değişen sonuçlar olduğu söylenebilir.

### **İş Yaşamında Yalnızlık**

İnsanlar günlük hayatın içinde birçok kişiyle iletişim halindedir ve insanlarla olan bu etkileşimini sürdürmek ister. İletişim genellikle ailede, iş yerinde ve günlük ihtiyaçlarımızı gidermek için gerçekleştirilir. Kurduğumuz bu iletişimin yönü ruhsal durumumuzun yönünü belirlemede önem taşır. Genel anlamda yalnızlık, kişiler arası ilişkilerin ve sosyal etkileşimin kalitesinin zayıf olmasının ortaya çıkardığı ruh hali olarak tanımlanmıştır (Ernst ve Cacioppo, 1999). Yalnızlığın kişinin sosyal ilişkiler

ağının, beklentisinden daha düşük veya daha az doyum sağlayıcı olarak algılandığı zaman ortaya çıkan bir duygu olduğu belirtilmiştir (Peplau ve Perlman, 1979, Akt. Buluş, 1996). Neto ve Barros (2000) yalnızlık duygusunun, kişinin bireylerarası ihtiyaçlarının sosyal ilişki ağını oluşturan kişiler tarafından yeterince tatmin edilmemesi ya da karşılanmamasından kaynaklandığını belirtmişlerdir. Weiss (1973), yalnızlığı sosyal ve duygusal olmak üzere iki boyutta incelemiş, yetersiz sosyal bağları sosyal yalnızlığın, samimiyetle bağlanmanın olmadığı ilişkileri ise duygusal yalnızlığın sebebi olarak belirtmiştir (Akt. Oğuz ve Kalkan, 2014, s. 788).

İş yaşamında kendini gösteren yalnızlık, genel yalnızlıktan farklı olarak sadece iş ortamında aktif olur. Günlük yaşantısında doyurucu ve sağlıklı ilişkileri olan ve yalnızlık duyguları yaşamayan biri, iş ortamında sosyal ilişkiler kurmakta ve sosyal destek almada problemler yaşayabilir. Bu durumun bireyin iş yaşamında dışlanmışlık ve yalnızlık duyguları yaşamasına neden olabileceği belirtilmiştir (Doğan, Çetin, ve Sungur, 2009). Wright, Burt ve Strongman (2006) yalnızlığın bireysel özelliklerle ilgili iken; iş yerindeki yalnızlığın, daha çok sosyal çevreden kaynaklanan kişiyi yalnız bırakma ve izole etme olduğunu belirtmişlerdir.

İş yaşamındaki yalnızlık, sosyal arkadaşlık ve duygusal yoksunluk boyutlarıyla ele alınmaktadır. Duygusal yoksunluk, çalışanın iş yerindeki arkadaşlarıyla olan ilişkilerinin niteliğini ortaya koymakta ve iş yerindeki ilişkilerin duygusal niteliğinin algılanması olarak tanımlanabilmektedir. Sosyal arkadaşlık ise iş yerindeki ilişkilerin niceliği ile ilgili olup, bu ilişkinin niceliğinin algılanması olarak tanımlanabilir (Doğan, Çetin ve Sungur, 2009). Sosyal arkadaşlık boyutunda çalışanın iş yerindeki sosyal ağa katılamaması, kendini iş yerindeki sosyal ağın bir parçası olarak görememesi söz konusudur. İş yerindeki diğer çalışanlarla rahat iletişim kurmayan, piknik, parti, yemek gibi sosyal aktivitelere katılmayan, düğün, doğum, cenaze gibi farklı etkinliklere ilgi göstermeyen çalışanların sosyal arkadaşlık boyutunda yalnızlık yaşadıkları söylenebilir. İş yaşamında ortaya çıkan duygusal yoksunluk çalışanın kendini diğer çalışanlara karşı kapatması, duygu ve düşüncelerini diğer çalışanlarla paylaşmaktan kaçınması, çalışma arkadaşlarının kendini anlamayacağını düşünmesi olarak tanımlanabilir (Mercan, Oyur, Alamur, Gül ve Bengül, 2012).

İş yaşamında yalnızlık ile ilgili alan yazın incelendiğinde çalışma arkadaşları ile olan iletişimin niteliği ve niceliği vurgulanmaktadır. Çalışma arkadaşları ile olan

iletişimin hem nitelik hem nicelik olarak yetersiz olması bireyin çalışma verimini olumsuz yönde etkileyeceği söylenebilir. Bu nedenle iş yaşamında yalnızlık düzeyinin yüksek olması çalışma ortamlarında önemli bir sorundur. İş yaşamında yalnızlık ile ilgili alanyazın incelendiğinde çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Aşağıda bu konuda cinsiyet, medeni durum ve tükenmişlikle ilgili olan araştırmalar özetlenmiştir.

İş yaşamında yalnızlık düzeylerinde cinsiyet ve medeni duruma göre farklılıkları inceleyen araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Car ve Schellenbach'e (1993) göre evli bireyler, bekârlara göre daha az yalnız hissetmektedirler. Bakioğlu ve Korumaz'a (2014) göre de evli öğretmenler bekâr öğretmenlere göre anlamlı bir şekilde iş yerinde yalnızlık duyguları yaşamaktadır. Diğer yandan Selçukoğlu (2001) çalışmasında evli araştırma görevlilerinin bekârlara göre yalnızlık duygularını anlamlı bir şekilde daha az yaşadıklarını, cinsiyet değişkenine göre yalnızlık duygularında anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir.

Baum'a (1982) göre genel olarak yalnızlık duygusu kadınlar tarafından daha fazla hissedilmektedir. Kaplan (2011) öğretmenlerin iş yaşamında yalnızlık duyguları ile örgütsel güven düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve öğretmenlerin iş yaşamındaki yalnızlık duygularını bazı değişkenler açısından incelemiştir. Araştırma sonucuna göre; cinsiyet ile öğretmenlerin iş yerinde yalnızlık puan ortalamaları anlamlı bir farklılık göstermiş ve iş yerinde kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlerden daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıkları tespit edilmiştir. Medeni duruma göre öğretmenlerin iş yerinde yalnızlık puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği, bekâr öğretmenlerin iş yerinde yaşadıkları yalnızlık düzeylerinin evli öğretmenlerde anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

İş yaşamında yalnızlık ile tükenmişlik arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda bu iki değişkenin pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur (Özdemir, Alkan, ve Erdem, 2016; Akşit Aşık, 2016). Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde bazı araştırmalarda bekârların, bazılarında evlilerin, bazı araştırmalarda ise kadınların anlamlı olarak yalnızlık yaşadıkları, bazılarında ise cinsiyete göre yalnızlık düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, evren ve örneklem yapısı, araştırmada kullanılan ölçme araçları, verilerin toplanması süreci ve verilerin kullanılmasında takip edilen işlem yolu ve araştırmada kullanılan istatistiksel analizin açıklanmasına yer verilmiştir.

#### Araştırma Deseni ve Modeli

Çalışma, Doğu Karadeniz’de küçük ölçekli bir il merkezinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okul ve kurumlarda görev yapan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık, iş yaşamında yalnızlık ve sosyal destek değişkenleri kontrol edilerek tükenmişliğin öğretmenlerde farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesini amaçlayan faktöriyel desende bir araştırmadır.

#### Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Doğu Karadeniz’de küçük ölçekli bir il merkezinde Milli Eğitim Bakanlığı bünyesindeki okul ve kurumlarda görev yapan öğretmenlerden oluşmaktadır. Bir araştırmada 1000 kişilik evreni %99 güven düzeyinde ve .01 anlamlılık düzeyinde temsil edebilecek olan kişi 400 olarak belirtilmiştir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016, s. 98). Bu çalışmada araştırma evreni yaklaşık olarak 647 kişiden oluşmaktadır. Araştırma evreninden örneklem seçmek için uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kayıp veri, maddelerin tamamının doldurulmaması, aykırı değerlerin olması ve normallik analizleri sırasında veri setinin dışında bırakılması gereken veriler gibi ihtimaller değerlendirilerek araştırma sürecinde toplam 404 öğretmene ulaşılmış ancak yedi gözlemde boş maddelerin çok olması sebebiyle veri setine dahil edilmemiş, beş verinin ise uç değer olduğu için veri setinden çıkarılmış ve sonuç olarak 392 öğretmene ait verilerin analize uygunluk taşıdığı belirlenmiş ve çalışma bu kişilerden toplanan veriler ile yürütülmüştür. Sonuç olarak araştırma örnekleminin evreni temsil ettiği söylenebilir.

Katılımcı öğretmenlere ilişkin demografik bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcı Öğretmenlere Ait Demografik Bilgiler

		F (Frekans)	%	Toplam
Cinsiyet	Kadın	203	51.8	392
	Erkek	189	48.2	
Medeni Durumu	Evli	316	80.6	392
	Bekâr	76	19.4	
Yaş	30 yaş ve altı	115	29.33	392
	31 – 40	188	47.96	
	41 – 50	59	15.05	
	51 yaş ve üzeri	27	6.89	
Okul Türü	Okul Öncesi	19	4.85	392
	İlköğretim(İlkokul- Ortaokul)	188	47.96	
	Ortaöğretim	159	40.55	
	Diğer (Ram, Bilsem, Özel Eğitim Uygulama Okulu)	26	6.63	
Branş	Sınıf Öğr.	81	20.66	392
	Branş Öğr.	263	67.09	
	Meslek Öğr.- Diğer	48	12.24	
Mesleki Çalışma	1 – 10 yıl	221	56.38	392
	11 – 20 yıl	114	29.08	
	21 – 30 yıl	42	10.71	
	31 yıl ve üzeri	14	3.57	
Öğrenim Durumu	Lisans Mezunu	339	86.5	392
	Yüksek Lisans Mezunu	53	13.5	

Tablo 1’de çalışma grubu cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde 203 kişi kadın (%51.8), 189 kişi erkek (%48.2) katılımcıdan oluşmaktadır. Medeni durum değişkenine göre 316 evli (%80.6), 76 bekâr (%19.4) katılımcıdan oluşmaktadır. Yaş düzeyi incelendiğinde 30 yaş ve altı 115 (%29.33); 31 – 40 yaş arası 188 (%47.96); 41 – 50 yaş arası 59 (%15.05) ve 51 yaş ve üzeri 27 (%6.89) katılımcıdan olduğu görülmüştür. Okul türü değişkeni incelendiğinde 19 katılımcı okul öncesinde (%4.85);

188'i ilköğretimde (%47.96); 159'u ortaöğretimde (%40.55) ve 26 katılımcı diğer kurumlarda (%6.63) çalışmaktadır. Branş değişkeni incelendiğinde 81 katılımcı sınıf öğretmeni (%20.66); 263 katılımcı branş öğretmeni (%67.09); 48 katılımcı (%12.24) meslek ögr. – diğer branşlardan oluşmaktadır. Mesleki çalışma yılı incelendiğinde 1 – 10 yıl arası çalışan 221 (%56.38); 11-20 yıl arası çalışan 114 (%29.08); 21 -30 yıl arası çalışan 42 (%10.71) ve 31 yıl ve üzeri çalışan 14 (%3.57) katılımcıdan oluşmaktadır. Son olarak öğrenim durumu değişkeni incelendiğinde 339 katılımcının lisans (%86.5), 53'ünün yüksek lisans mezunu (%13.5) olduğu görülmüştür.

Katılımcı öğretmenlerden elde edilen ölçek puanlarına ilişkin normallik değerleri ile ilgili bilgiler Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Araştırma Sürecinde Kullanılan Ölçeklerden Elde Edilen Puanlara İlişkin Normallik Değerleri

Ölçekler	$\bar{X}$	Medyan	Mod	Ss	Skewness	Kurtosis
Tükenmişlik	34.53	31.5	30	19.26	.383	-.645
Psikolojik Dayanıklılık	61.40	62	59	7.93	-.126	-.150
İş Yaşamında Yalnızlık	29.35	28	16	9.79	.623	-.050
Algılanan Sosyal Destek	70.22	74	84	14.12	-.921	-.049

Tablo 2'de veri setinin parametrik koşulları sağlayıp sağlamadığına ilişkin olarak değerler görülmektedir. Skewness ve Kurtosis değerleri  $\pm 2$  arasında ise dağılım normal kabul edilebilir (George ve Mallery, 2010; Tabachnick ve Fidell, 2007). Söz konusu değerler incelendiğinde veri setinin parametrik analizler için gerekli olan değerlere sahip olduğu ve normal-homojen dağılım gösterdiği söylenebilir.

### Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçları

Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Maslach Tükenmişlik Envanteri-Eğitimci Formu, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği uygulanmıştır.

## **Kişisel Bilgi Formu**

Çalışmacı tarafından örneklem grubuna yönelik olarak içeriğinde katılımcıların cinsiyetini, medeni durumunu, yaş düzeyini, okul türünü, branşını, mesleki çalışma yılını ve öğrenim durumunu belirlemeye yönelik olarak toplamda yedi adet soru bulunmaktadır.

## **Maslach Tükenmişlik Envanteri-Eğitimci Formu**

Öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerini ölçmek amacıyla Maslach Tükenmişlik Envanteri-Eğitimci Formu kullanılmıştır. Maslach Tükenmişlik Envanteri-Eğitimci Formu Maslach ve Jackson (1986) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması İnce ve Şahin (2015) tarafından yapılmıştır. Yapı geçerliğini belirlemek için doğrulayıcı faktör analizine başvurulmuştur. Elde edilen uyum indeks değerleri ( $\chi^2/sd=4.3$ , RMSEA=.07, CFI=.94, NFI=.93, GFI=.87, AGFI=.84) kabul edilebilir uyum ölçütlerini karşılamıştır. Envanterde yer alan maddelerin faktör yük değerlerinin .24 ile .83 arasında değişkenlik gösterdiği tespit edilmiştir. Envanter yedili Likert(0=Hiçbir zaman- 6=Her gün) tipinde üç boyut (duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı) ve 22 maddeden oluşmaktadır. Envanterin puanlama anahtarından alınabilecek en fazla puan duygusal tükenme boyutundan 54, kişisel başarı boyutundan 48, duyarsızlaşma boyutundan ise 30'dur. Duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarından alınan puanların yüksek olması ile kişisel başarı alt boyutundan alınan puanların düşük olması durumu yüksek tükenmişliği ifade etmektedir (İnce ve Şahin, 2015).

Envanter; duygusal tükenme boyutu dokuz madde (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 ve 20), duyarsızlaşma boyutu beş madde (5, 10, 11, 15 ve 22) ve kişisel başarı boyutu sekiz madde olmak üzere (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 ve 21) toplam 22 maddedir. Envanter için hesaplanan güvenirlik katsayıları duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı boyutları için sırayla .88, .78 ve .74' tür. Test-tekrar test yöntemi ile hesaplanan katsayıların ise duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutunda sırayla .83, .72, ve .67 düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Envanterin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı duygusal tükenme alt boyutu, duyarsızlaşma alt boyutu ve kişisel başarı alt boyutu için sırayla .83, .65 ve .72 olarak tespit edilmiştir. Envanterde yer alan 4. maddenin .30'un altında bir değere sahip olduğu, diğer maddelerin madde-toplam korelasyon değerlerinin .37 ile .76 arasında değiştiği gözlenmiştir. Kişisel başarı



boyutunda içinde bulunan 4. madde pilot ve asıl örneklemeden toplanan verilere göre kabul edilebilir düzeyde bir korelasyon katsayısına sahiptir (İnce ve Şahin, 2015).

Bu çalışmada uygulama kolaylığından dolayı duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyut puanları, bu alt boyutlardaki puanların toplanması ile hesaplanmıştır. Kişisel başarı boyutundaki sekiz maddenin cevapları ters çevrilerek toplanmış ve kişisel başarı boyutunun puanı hesaplanmıştır. Ölçek toplam puanı ise bu üç alt boyut puanının toplanmasıyla elde edilmiştir. Bu uyarlamadan sonra duyarsızlaşma ve duygusal tükenmişlik alt boyutlarından alınan yüksek puanların yüksek tükenmişlik düzeyini ifade etmesi gibi, kişisel başarı alt boyutundan alınan yüksek puanlar da yüksek tükenmişlik anlamına gelmektedir. Bu çalışmada Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı duygusal tükenme alt boyutu, duyarsızlaşma alt boyutu ve kişisel başarı alt boyutu için sırayla .86, .77, .79 ve ölçeğin geneli için ise .89 olarak bulunmuştur. Nunnally'e (1978) göre Cronbach Alpha içtutarlılık katsayısı .70 ve üzeri ise ölçeğin içtutarlılığı yeterli düzeydedir (Nunnally, 1978).

### **Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ)**

Psikolojik dayanıklılığı ölçmek amacıyla Işık (2016) tarafından geliştirilmiş 21 maddeden ve üç alt boyuttan (kendini adama, kontrol ve meydan okuma) oluşmaktadır. Her bir madde beşli Likert tipi ölçekle (0:Kesinlikle Katılmıyorum- 4:Kesinlikle katılıyorum ) yanıtlanmaktadır. Bireylerin kendi algılarını ifade etmelerini içeren bir ölçek olan PDÖ'nün kendini adama boyutu faktör yükü .44 ile .62 arasında değişen yedi maddeden (1, 2, 3, 5, 6, 18 ve 21) oluşmakta, toplam varyansın % 7.41'ni açıklamaktadır. Kontrol boyutu faktör yükü .37 ile .66 arasında değişen yedi maddeden (4, 10, 11, 12, 15, 19 ve 20) oluşmakta, toplam varyansın % 7.99'nu açıklamaktadır. Meydan okuma boyutu ise faktör yükü .46 ile .69 arasında değişen yedi maddeden (7, 8, 9, 13, 14, 16 ve 17) oluşmakta, toplam varyansın % 34.21'ini açıklamaktadır. Ölçeğin 2. ve 15. maddeleri ters yönde puanlanmaktadır. Ölçeğin ölçüt dayanaklı geçerliği Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri Aktif Planlama alt ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile sağlanmıştır. PDÖ'nin güvenilirlik çalışması kapsamında ölçeği oluşturan maddelerin iç tutarlılığını veren Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Buna göre kendini adama alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı .62, kontrol alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı .69, meydan okuma alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı .74 ve toplam puan için

iç tutarlık katsayısı .76 olarak belirlenmiştir (Işık, 2016). Bu çalışmada ise ölçeğin tamamına ait Cronbach Alpha içtutarlık katsayısı .79 olarak bulunmuştur.

### **İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeği (İYYÖ)**

Çalışanların iş yaşamlarında yaşadıkları yalnızlığı ölçmek amacıyla Wright, Burt ve Strongman(2006) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Doğan, Çetin ve Sungur(2009) tarafından yapılmıştır. Ölçek beşli Likert tipinde ve 16 maddeden oluşmaktadır. Faktör analizi sonuçları ölçeğin orijinalinde olduğu gibi duygusal yoksunluk ve sosyal arkadaşlık olmak üzere iki boyutlu bir yapıda olduğunu ortaya koymuştur. 1.-9. maddelerden oluşan duygusal yoksunluk alt boyutunun faktör yük değerleri .39- .83 arasında değişmekte ve bu alt boyut toplam varyansın %27.51'ini açıklamaktadır. 10.-16. maddelerden oluşan sosyal arkadaşlık alt boyutunun faktör yük değerleri ise .54- .79 arasında değişmekte ve bu alt boyut toplam varyansın %23.88'ini açıklamaktadır. Alt ölçekler arasındaki korelasyon katsayısı da 0.68 olarak bulunmuştur. Ölçekte 5, 6, 10, 11, 12, 14, 15 ve 16 numaralı maddelere verilen cevaplar ters çevrilerek hesaplanmaktadır. Benzer ölçekler geçerliği için İYYÖ ile birlikte İş Doyum Ölçeği ve Örgütsel Bağlılık Ölçeği kullanılmıştır. Uyum geçerliği olarak İYYÖ ile iş doyum arasında -.34, örgütsel bağlılık arasında -.29 düzeyinde anlamlı korelasyonlar hesaplanmıştır İYYÖ için iç tutarlık katsayısı .90, duygusal yoksunluk alt boyutu için .87 ve sosyal arkadaşlık alt boyutu için .83 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı İYYÖ için .82, duygusal yoksunluk alt boyutu için .78 ve sosyal arkadaşlık için .80 olarak bulunmuştur. (Doğan, Çetin ve Sungur, 2009). Bu çalışmada ise İYYÖ için iç tutarlık katsayısı .92, duygusal yoksunluk alt boyutu için .89 ve sosyal arkadaşlık alt boyutu için .85 olarak bulunmuştur.

### **Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (MSPSS)**

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Multidimensional Scale of Perceived Social Support MSPSS) üç farklı kaynaktan alınan sosyal desteğin yeterliliğini öznel olarak değerlendiren, kullanımı kolay, kısa bir ölçektir (Zimet ve ark. 1988; Akt. Eker, Arkar veYaldız, 2001). MSPSS 12 maddeden oluşan bir ölçektir. Her biri dört maddeden oluşan desteğin kaynağına ilişkin üç grubu içerir. Bunlar; aile, arkadaş ve özel bir insandır. Her madde yedili Likert tipindedir. Ölçeğe doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Ölçek maddeleri toplam varyansın yüzde 75'ini

açıklamaktadır. Her alt ölçekteki dört maddenin puanlarının toplanması ile alt ölçek puanı elde edilmiş ve bütün alt ölçek puanlarının toplanması ile de ölçeğin toplam puanı elde edilmektedir. Ölçeğin tamamından elde edilecek en düşük puan 12, en yüksek puan ise 84'tür. Elde edilen puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Üç örneklem grubu üzerinde yürütülen çalışmada ölçeğin iç tutarlılığı ölçmek için Cronbach Alpha katsayısı kullanılmıştır. Her üç örneklem için; yatarak tedavi gören psikiyatri hastalarının oluşturduğu psikiyatri grubu, cerrahi müdahale yapılan hastaların oluşturduğu cerrahi grubu ve rastgele seçilmiş hasta ziyaretçilerinin oluşturduğu normal grup için iç tutarlık katsayısı sırayla .86, .91 ve .83 olarak bulunmuştur. Tüm örnekleme Cronbach Alpha katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır (Eker, Arkar ve Yıldız, 2001). Bu çalışmada ise Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı aile boyutu için .84, arkadaş boyutu için .92, özel bir insan boyutu için .92 ve tüm ölçek maddeleri için .91 olarak bulunmuştur.

### **Veri Toplama Süreci**

Araştırmacı tarafından gerekli izinlerin alınmasından sonra İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı farklı tür ve kademedeki görev yapan 404 öğretmen grubuna ulaşılmış “Maslach Tükenmişlik Ölçeği-Eğitimci Formu”, “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” “Algılanan Sosyal Destek Ölçeği”, “İş Yerinde Yalnızlık Ölçeği” ile “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır. Örneklem grubuna uygulanan kişisel bilgi formunda cinsiyeti, medeni durumu, yaş düzeyi, okul türü, branşı, mesleki çalışma yılı ve öğrenim durumu belirlenmeye çalışılmış ve uygulamalar yapılmadan önce araştırmacı örneklem grubuna veri toplama araçlarının ne şekilde ve nasıl doldurulacağı, ayrıca bu süreçte elde edilen verilerin nerede kullanılacağına ilişkin bilgilendirme yapmış ve çalışma grubundan ölçekleri içtenlik ve samimiyetle doldurmaları istenmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Örneklem grubuna uygulanan ölçme araçları sonucu elde edilen veriler araştırmacı tarafından kodlanmış, SPSS 22.00 Windows paket programına aktarılmış ve analiz edilmeye başlanmıştır. Elde edilen verilerin normallik varsayımı, varyansların homojenliği sılandıktan sonra Kovaryans Analizi (ANCOVA) uygulanmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Çalışmanın bu kısmında çalışma kapsamında 392 katılımcı öğretmenden elde edilen verilerin analizleri yapılmıştır. Araştırmada öncelikli olarak psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve iş yaşamında yalnızlık kontrol edilerek cinsiyete ve medeni duruma göre öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerindeki fark olup olmadığı ortaya konmaya çalışılmıştır. Bu amaçla Kovaryans Analizi (ANCOVA) yapılmıştır. Bir bağımsız değişkenin etkisinin kontrol edilerek, ortalama puanların kıyaslandığı istatistik analiz olarak adlandırılan kovaryans analizinde yapılan işlem, kontrol edilecek bağımsız değişkenin etkisinin Regresyon analizi ile yordanarak kontrol edilmesinden sonra varyans analizi ile ortalama puanların kıyaslanmasıdır (Can, 2014, s.330). Kovaryans analizi varyans analizi ile regresyon analizinin kombinasyonudur (Keskin, 2010, s.185). Kovaryans analizinin amacı, bir araştırmada etkisi test edilen bir faktörün ya da faktörlerin dışında, bağımlı değişken ile ilişkisi bulunan bir değişkenin ya da değişkenlerin istatistiksel olarak kontrol edilmesini sağlamaktır (Büyüköztürk, 2014, s.121).

Veride yer alabilecek olası aykırı ve uç değerler araştırma sonucunu doğrudan etkileyebileceğinden analizler öncesinde gerek görsel gerekse istatistiksel yöntemler yardımıyla verinin analize hazır hale getirilmesi gerekli bir uygulamadır. Katılımcı öğretmenlere ait veriler SPSS 22 paket programına girildikten sonra, ilk olarak frekans dağılımları incelenerek veri taraması yapılmıştır. Herhangi bir maddede ranj dışında değerlerin girilmediği görülmüştür. Ardından veri girme sürecinde hata yapılmadığından emin olmak üzere her elli anketten biri tesadüfi olarak seçilerek veri setine doğru girilip girilmediği kontrol edilmiş ve böylece verilerin girilme sürecinde hata yapılmadığı doğrulanmıştır ve veri seti analize uygun olduğu doğrulanmıştır.

Sonraki aşamada aykırı değer analizi yapılarak yordayıcı ve yordanan değişkenlerde uç (outlier) ve aykırı değerlerin (influential data points) tespit edilmesine çalışılmıştır. Tabachnick ve Fidel'e (2007) göre sürekli değişkenlerde standart değeri  $\pm 3.29$ 'un üzerinde olan değerler potansiyel uç değerlerdir. Buna göre SPSS Descriptives menüsünden yordayıcı ve yordanan değişkenler standart puanlara dönüştürülmüş olarak tekrar kaydedilmiş ve bu değerler arasından  $\pm 3.29$ 'un üzerinde olanlar tespit edilmiştir.

İncelemeler sonucunda algılanan sosyal destek puanlarında gözlem 53 ve 249, psikolojik dayanıklılık puanlarında gözlem 61, 94, 262 olmak üzere beş veri  $\pm 3.29$  aralığında olmadığı tespit edilmiştir. Tüm bu incelemelerden sonra beş gözlem, veriden silindikten sonra, geriye kalan 392 öğretmene ait veriler üzerinden incelemeye devam edilmiştir.

Katılımcı öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık puanları kontrol edildiğinde cinsiyete göre tükenmişlik puanlarına ilişkin değerler Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Tanımlayıcı İstatistikler (Cinsiyet - Psikolojik Dayanıklılık Kontrollü)

Cinsiyet	$\bar{X}$	Ss	n
Kadın	35.81	17.74	202
Erkek	33.19	20.79	189
Toplam	34.54	19.29	391

Tablo 3'de verilen tanımlayıcı değerlere göre kadın katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeylerinin aritmetik ortalaması 35.81; erkek katılımcıların ise 33.19'dır. Katılımcı öğretmenler ile ilgili elde edilen verilerden kovaryans analizi öncesi varyansların homojenliğinin test edilmesi gerektiği için Levene Testi kullanılmıştır. Elde edilen Levene testi sonuçlarına göre varyansların homojenliği ihlal edilmemiştir ( $p=.071 > .05$ ).

Katılımcı öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık puanları kontrol edildiğinde cinsiyete göre tükenmişlik puanlarının farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Kovaryans Analizi (ANCOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Gruplar Arası Etkileşim Testi (Cinsiyet - Psikolojik Dayanıklılık Kontrollü)

Kaynak	Tip III Kareler		Kareler		Anlamlılık	
	Toplamı	sd	Ortalaması	F	Düzeyi (p)*	$\eta^2$
Düzeltilmiş Model	24195.07 <sup>a</sup>	2	12094.53	38.81	.000	.167
Sabit Terim	57363.64	1	57363.64	184.02	.000	.322
Psikolojik Dayanıklılık	23529.33	1	23529.33	75.48	.000	.163
Cinsiyet	717.20	1	717.20	2.30	.130	.006
Hata	120947.90	388	311.72			
Toplam	611739	391				
Düzeltilmiş Toplam	145142.97	390				

a.  $R^2 = .167$  (Düzeltilmiş  $R^2 = .162$ ), \*Birinci tür hatayı kontrol etmek için Bonferroni Ayarlaması (Bonferroni Adjustment) yapılarak yapılabilecek olası I. tür hata oranı olarak belirlenen .05 Alpha oranı, analiz iki adımda gerçekleştirileceği için .025 olarak alınmıştır (.05/2=.025).

Tablo 4’te elde edilen verilere göre tükenmişlik düzeyleri psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre farklılık göstermektedir ( $F_{(1-390)}=75.48$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2=.163$ ). Bunun dışında katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri cinsiyete göre de farklılık göstermemektedir ( $F_{(1-390)}=2.30$ ,  $p>.025^*$ ,  $\eta^2=.006$ ). Tüm bu sonuçlardan yola çıkıldığında psikolojik dayanıklılık düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Yani psikolojik dayanıklılık kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeyleri manidar biçimde farklılaşmakta ancak bu farklılaşmanın cinsiyetle bir ilgisi bulunmamaktadır.

Katılımcı öğretmenlerin iş yaşamında yalnızlık puanları kontrol edildiğinde cinsiyete göre tükenmişlik puanlarına ilişkin değerler Tablo 5’te gösterilmiştir.

Tablo 5. Tanımlayıcı İstatistikler (Cinsiyet - İş Yaşamında Yalnızlık Kontrollü)

Cinsiyet	$\bar{X}$	Ss	n
Kadın	35.78	17.70	203
Erkek	33.20	20.84	188
Toplam	34.54	19.29	391

Tablo 5’de verilen tanımlayıcı değerlere göre kadın katılımcıların iş yaşamında yalnızlık düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeylerinin aritmetik ortalaması

35.78; erkek katılımcıların ise 33.20'dir. Katılımcı öğretmenler ile ilgili elde edilen verilerden kovaryans analizi öncesi varyansların homojenliğinin test edilmesi gerektiği için Levene Testi kullanılmıştır. Elde edilen Levene testi sonuçlarına göre varyansların homojenliği ihlal edilmemiştir. ( $p=.079 > .05$ ).

Katılımcı öğretmenlerin iş yaşamında yalnızlık puanları kontrol edildiğinde cinsiyete göre tükenmişlik puanlarının farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Kovaryans Analizi (ANCOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6. Gruplar Arası Etkileşim Testi (Cinsiyet - İş Yaşamında Yalnızlık Kontrollü)

Kaynak	Tip III		Kareler Ortalaması	F	Anlamlılık	
	Kareler Toplamı	sd			Düzeyi ( $p$ )*	$\eta^2$
Düzeltilmiş Model	32625.95 <sup>a</sup>	2	16312.98	56.25	.000	.225
Sabit Terim	2111.02	1	2111.02	7.28	.007	.018
İş Yaşamında Yalnızlık	31980.83	1	31980.83	110.27	.000	.221
Cinsiyet	830.77	1	830.77	2.86	.91	.007
Hata	112525.10	388	290.01			
Toplam	611678	391				
Düzeltilmiş Toplam	145151.05	390				

a.  $R^2 = .225$  (Düzeltilmiş  $R^2 = .221$ ), \*Birinci tür hatayı kontrol etmek için Bonferroni Ayarlaması (Bonferroni Adjustment) yapılarak yapılabilecek olası I. tür hata oranı olarak belirlenen .05 Alpha oranı, analiz iki adımda gerçekleşeceği için .025 olarak alınmıştır ( $.05/2=.025$ ).

Tablo 6'da elde edilen verilere göre tükenmişlik düzeyleri iş yaşamında yalnızlık düzeylerine göre farklılık göstermektedir ( $F_{(1-390)}=110.27$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2=.221$ ). Bunun dışında katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılık göstermemektedir ( $F_{(1-390)}=2.86$ ,  $p>.025^*$ ,  $\eta^2=.007$ ). Tüm bu sonuçlardan yola çıkıldığında iş yaşamında yalnızlık düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermemektedir. Yani iş yaşamında yalnızlık kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeyleri manidar biçimde farklılaşmakta ancak bu farklılaşmanın cinsiyetle bir ilgisi bulunmamaktadır.

Katılımcı öğretmenlerin algılanan sosyal destek puanları kontrol edildiğinde cinsiyete göre tükenmişlik puanlarına ilişkin değerler Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7. Tanımlayıcı İstatistikler (Cinsiyet - Algılanan Sosyal Destek Kontrollü)

Cinsiyet	$\bar{X}$	Ss	n
Kadın	35.78	17.70	203
Erkek	33.18	20.84	188
Toplam	34.53	19.29	391

Tablo 7’de verilen tanımlayıcı değerlere göre kadın katılımcıların algılanan sosyal destek düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeylerinin aritmetik ortalaması 35.78; erkek katılımcıların ise 33.18’dir. Katılımcı öğretmenler ile ilgili elde edilen verilerden kovaryans analizi öncesi varyansların homojenliğinin test edilmesi gerektiği için Levene Testi kullanılmıştır. Elde edilen Levene testi sonuçlarına göre varyansların homojenliği ihlal edilmemiştir ( $p=.056 > .05$ ).

Katılımcı öğretmenlerin algılanan sosyal destek puanları kontrol edildiğinde cinsiyete göre tükenmişlik puanlarının farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Kovaryans Analizi (ANCOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8. Gruplar Arası Etkileşim Testi (Cinsiyet - Algılanan Sosyal Destek Kontrollü)

Kaynak	Tip III			F	Anlamlılık Düzeyi ( $p$ )*	$\eta^2$
	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması			
Düzeltilmiş Model	12392.82 <sup>a</sup>	2	6196.41	18.11	.000	.085
Sabit Terim	55966.97	1	55966.97	163.55	.000	.297
Algılanan Sosyal Destek	11736.98	1	11736.98	34.30	.000	.081
Cinsiyet	2743.44	1	2743.44	8.02	.020	.020
Hata	132770.53	388	342.19			
Toplam	611414	391				
Düzeltilmiş Toplam	145163.35	390				

a.  $R^2 = .085$  (Düzeltilmiş  $R^2 = .081$ ), \*Birinci tür hatayı kontrol etmek için Bonferroni Ayarlaması (Bonferroni Adjustment) yapılarak yapılabilecek olası I. tür hata oranı olarak belirlenen .05 Alpha oranı, analiz iki adımda gerçekleşeceği için .025 olarak alınmıştır ( $.05/2=.025$ ).



Tablo 8’de elde edilen verilere göre tükenmişlik düzeyleri algılanan sosyal destek düzeylerine göre farklılık göstermektedir ( $F_{(1-390)}=34.30$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2=.081$ ). Yine aynı şekilde katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri cinsiyetlerine göre de farklılık göstermektedir ( $F_{(1-390)}=8.02$ ,  $p<.025^*$ ,  $\eta^2=.020$ ). Tüm bu sonuçlardan yola çıkıldığında algılanan sosyal destek düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermektedir. Yani algılanan sosyal destek kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeyleri manidar biçimde farklılaşmakta aynı zamanda bu farklılaşmanın cinsiyete yani kadın ve erkek olma durumuna göre de değişmektedir.

Katılımcı öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık puanları kontrol edildiğinde medeni duruma göre tükenmişlik puanlarına ilişkin değerler Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9. Tanımlayıcı İstatistikler (Medeni Durumu - Psikolojik Dayanıklılık Kontrollü)

Medeni Durum	$\bar{X}$	Ss	n
Evli	34.47	19.19	316
Bekar	34.85	18.85	75
Toplam	34.54	19.29	391

Tablo 9’da verilen tanımlayıcı değerlere göre evli katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeylerinin aritmetik ortalaması 34.47; bekâr katılımcıların ise 34.85’tir. Katılımcı öğretmenler ile ilgili elde edilen verilerden kovaryans analizi öncesi varyansların homojenliğinin test edilmesi gerektiği için Levene Testi kullanılmıştır. Elde edilen Levene testi sonuçlarına göre varyansların homojenliği ihlal edilmemiştir ( $p=.405 > .05$ ).

Katılımcı öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık puanları kontrol edildiğinde medeni duruma göre tükenmişlik puanlarının farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Kovaryans Analizi (ANCOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 10’da gösterilmiştir.

Tablo 10. Gruplar Arası Etkileşim Testi (Medeni Durum – Psikolojik Dayanıklılık Kontrollü)

Kaynak	Tip III		Kareler Ortalaması	F	Anlamlılık Düzeyi ( <i>p</i> )*	$\eta^2$
	Kareler Toplamı	sd				
Düzeltilmiş Model	23634.66 <sup>a</sup>	2	11817.33	37.73	.000	.163
Sabit Terim	56819.06	1	56819.06	181.43	.000	.319
Psikolojik Dayanıklılık	23625.82	1	23625.82	75.44	.000	.163
Medeni durumu	156.79	1	150.79	.501	.480	.001
Hata	121508.31	388	313.17			
Toplam	611739	391				
Düzeltilmiş Toplam	154142.97	390				

a.  $R^2 = .163$  (Düzeltilmiş  $R^2 = .159$ ), \*Birinci tür hatayı kontrol etmek için Bonferroni Ayarlaması (Bonferroni Adjustment) yapılarak yapılabilecek olası I. tür hata oranı olarak belirlenen .05 Alpha oranı, analiz iki adımda gerçekleşeceği için .025 olarak alınmıştır (.05/2=.025).

Tablo 10’da elde edilen verilere göre tükenmişlik düzeyleri algılanan psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre farklılık göstermektedir ( $F_{(1-390)}=75.44$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2=.163$ ). Bunun dışında katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri medeni durumlarına göre farklılık göstermemektedir ( $F_{(1-390)}=.501$ ,  $p>.025^*$ ,  $\eta^2=.001$ ). Tüm bu sonuçlardan yola çıkıldığında psikolojik dayanıklılık düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeyleri medeni durum değişkenine göre farklılık göstermemektedir. Yani iş yaşamında yalnızlık kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeyleri manidar biçimde farklılaşmakta ancak bu farklılaşmanın medeni durumla bir ilgisi bulunmamaktadır.

Katılımcı öğretmenlerin iş yaşamında yalnızlık puanları kontrol edildiğinde medeni duruma göre tükenmişlik puanlarına ilişkin değerler Tablo 11’de gösterilmiştir.

Tablo 11. Tanımlayıcı İstatistikler (Medeni Durumu – İş Yaşamında Yalnızlık Kontrollü)

Medeni Durum	$\bar{X}$	Ss	n
Evli	34.48	19.22	315
Bekar	34.79	18.72	76
Toplam	34.54	19.29	391

Tablo 11.'de verilen tanımlayıcı değerlere göre evli katılımcıların iş yaşamında yalnızlık düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeylerinin aritmetik ortalaması 34.48; bekâr katılımcıların ise 34.79'dur. Katılımcı öğretmenler ile ilgili elde edilen verilerden kovaryans analizi öncesi varyansların homojenliğinin test edilmesi gerektiği için Levene Testi kullanılmıştır. Elde edilen Levene testi sonuçlarına göre varyansların homojenliği ihlal edilmiştir ( $p=.025 < .05$ ). Stevens (1996) grup büyüklüklerinin birbirine oranının (büyük grup  $n$ /küçük grup  $n < 1.5$ ) yaklaşık olarak eşit olduğu durumlarda F testinin I Tür Hata üzerinde etkisinin çok küçük olduğunu (conditionally robust with respect to Type I error) belirtmiştir. Buna göre grupların oranı incelenmiş ve bu oran ( $315/76=4.14$ ) 1.5 kriterinin bir miktar üzerinde olduğu görülmüştür. Bu oranın 1.5 oranının üzerinde çıkması bekâr öğretmen sayısının evli öğretmenlerden az olmasından kaynaklanmıştır. Bekâr öğretmen sayısının az olmasında son yıllarda atamaların daha çok zorunlu bölgelere olması ile ilgili olabilir. Parametrik test kullanırken grup büyüklükleri birbirine yakınsa varyansların homojenliği hipotezinin ihlali durumunda gerçek anlamlılık düzeyi nominal anlamlılık düzeyine yakın olacağından (conditionally robust) homojenlik ihlallerinin ciddi sonuçları olmayacağı sonucuna varılabilir (Başol ve Altay, 2009). Böylece ANCOVA'nın kullanımı için gerekli şartların sağlandığına karar verilmiştir.

Katılımcı öğretmenlerin iş yaşamında yalnızlık puanları kontrol edildiğinde medeni duruma göre tükenmişlik puanlarının farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Kovaryans Analizi (ANCOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 12'de gösterilmiştir.

Tablo 12. Gruplar Arası Etkileşim Testi (Medeni Durum – İş Yaşamında Yalnızlık Kontrollü)

Kaynak	Tip III		Kareler Ortalaması	F	Anlamlılık Düzeyi ( <i>p</i> )*	$\eta^2$
	Kareler Toplamı	sd				
Düzeltilmiş Model	31955.17 <sup>a</sup>	2	15977.53	54.77	.000	.220
Sabit Terim	2340.58	1	2340.58	8.02	.005	.020
İş Yaşamında Yalnızlık	31949.40	1	31949.40	109.51	.000	.220
Medeni durumu	159.98	1	159.98	.548	.459	.001
Hata	113195.88	388	291.74			
Toplam	611678	391				
Düzeltilmiş Toplam	145151.05	390				

a.  $R^2 = .220$  (Düzeltilmiş  $R^2 = .216$ ), \*Birinci tür hatayı kontrol etmek için Bonferroni Ayarlaması (Bonferroni Adjustment) yapılarak yapılabilecek olası I. tür hata oranı olarak belirlenen .05 Alpha oranı, analiz iki adımda gerçekleşeceği için .025 olarak alınmıştır (.05/2=.025).

Tablo 12’de elde edilen verilere göre tükenmişlik düzeyleri iş yaşamında yalnızlık düzeylerine göre farklılık göstermektedir ( $F_{(1-390)}=109.51$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2=.220$ ). Bunun dışında katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri medeni durumlarına göre farklılık göstermemektedir ( $F_{(1-390)}=.548$ ,  $p>.025^*$ ,  $\eta^2=.001$ ). Tüm bu sonuçlardan yola çıkıldığında iş yaşamında yalnızlık düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeyleri medeni durum değişkenine göre farklılık göstermemektedir. Yani iş yaşamında yalnızlık kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeyleri manidar biçimde farklılaşmakta ancak bu farklılaşmanın medeni durumla bir ilgisi bulunmamaktadır.

Katılımcı öğretmenlerin algılanan sosyal destek puanları kontrol edildiğinde medeni duruma göre tükenmişlik puanlarına ilişkin değerler Tablo 13’te gösterilmiştir.

Tablo 13. Tanımlayıcı İstatistikler (Medeni Durumu – Algılanan Sosyal Destek Kontrollü)

Medeni Durum	$\bar{X}$	Ss	n
Evli	34.47	19.22	315
Bekar	34.79	19.72	76
Toplam	34.53	19.29	391

Tablo 13.'de verilen tanımlayıcı değerlere göre evli katılımcıların algılanan sosyal destek düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeylerinin aritmetik ortalaması 34.47; bekâr katılımcıların ise 34.79'dur. Katılımcı öğretmenler ile ilgili elde edilen verilerden kovaryans analizi öncesi varyansların homojenliğinin test edilmesi gerektiği için Levene Testi kullanılmıştır. Elde edilen Levene testi sonuçlarına göre varyansların homojenliği ihlal edilmemiştir ( $p=.906 > .05$ ).

Katılımcı öğretmenlerin algılanan sosyal destek puanları kontrol edildiğinde medeni duruma göre tükenmişlik puanlarının farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Kovaryans Analizi (ANCOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 14'te gösterilmiştir.

Tablo 14. Gruplar Arası Etkileşim Testi (Medeni Durum – Algılanan Sosyal Destek Kontrollü)

Kaynak	Tip III			F	Anlamlılık Düzeyi ( $p$ )*	$\eta^2$
	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması			
Düzeltilmiş Model	9709.66 <sup>a</sup>	2	4854.83	13.91	.000	.067
Sabit Terim	52937.31	1	52937.31	151.64	.000	.281
Algılanan Sosyal Destek Toplam Puanı	9703.40	1	9703.40	27.79	.000	.067
Medeni Durumu	60.28	1	60.28	.173	.678	.000
Hata	135453.69	388	349.11			
Toplam	611414	391				
Düzeltilmiş Toplam	145163.35	390				

a.  $R^2 = .067$  (Düzeltilmiş  $R^2 = .062$ ), \*Birinci tür hatayı kontrol etmek için Bonferroni Ayarlaması (Bonferroni Adjustment) yapılarak yapılabilecek olası I. tür hata oranı olarak belirlenen .05 Alpha oranı, analiz iki adımda gerçekleşeceği için .025 olarak alınmıştır ( $.05/2=.025$ ).

Tablo 14’de elde edilen verilere göre tükenmişlik düzeyleri algılanan sosyal destek düzeylerine göre farklılık göstermektedir ( $F_{(1-390)}=27.79$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2=.067$ ). Bunun dışında katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri medeni durumlarına göre farklılık göstermemektedir ( $F_{(1-390)}=.173$ ,  $p>.025^*$ ,  $\eta^2=.000$ ). Tüm bu sonuçlardan yola çıkıldığında algılanan sosyal destek düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeyleri medeni durum değişkenine göre farklılık göstermemektedir. Yani iş yaşamında yalnızlık kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeyleri manidar biçimde farklılaşmakta ancak bu farklılaşmanın medeni durumla bir ilgisi bulunmamaktadır.

Katılımcı öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık puanları kontrol edildiğinde medeni durum-cinsiyet etkileşimine göre tükenmişlik puanlarına ilişkin değerler Tablo 15’te gösterilmiştir.

Tablo 15. Tanımlayıcı İstatistikler (Medeni Durumu\*Cinsiyet – Psikolojik Dayanıklılık Kontrollü)

Medeni Durum	Cinsiyet	$\bar{X}$	Ss	n
Evli	Kadın	35.73	17.67	161
	Erkek	33.17	20.63	155
	Toplam	34.47	19.19	316
Bekâr	Kadın	36.12	18.23	41
	Erkek	33.32	21.83	34
	Toplam	34.85	19.85	75
Toplam	Kadın	35.81	17.74	202
	Erkek	33.19	20.79	189
	Toplam	34.54	19.29	391

Tablo 15’te verilen tanımlayıcı değerlere göre evli kadın katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeylerinin aritmetik ortalaması 35.73; evli erkek katılımcıların ise 33.17’dir; bekâr kadın katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeylerinin aritmetik ortalaması 36.12; bekâr erkek katılımcıların ise 33.32’dir. Katılımcı öğretmenler ile ilgili elde edilen verilerden kovaryans analizi öncesi varyansların homojenliğinin test edilmesi gerektiği için Levene Testi kullanılmıştır. Levene testi sonuçlarına göre varyansların homojenliği ihlal edilmemiştir ( $p=.276 > .05$ ).

Katılımcı öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık puanları kontrol edildiğinde medeni duruma-cinsiyet etkileşimine göre tükenmişlik puanlarının farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Kovaryans Analizi (ANCOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 16'da gösterilmiştir.

Tablo 16. Gruplar Arası Etkileşim Testi (Medeni Durum\* Cinsiyet – Psikolojik Dayanıklılık Kontrollü)

Kaynak	Tip III		Kareler Ortalaması	F	Anlamlılık Düzeyi (p)*	η <sup>2</sup>
	Kareler Toplamı	sd				
Düzeltilmiş Model	24649.10 <sup>a</sup>	4	6162.27	19.74	.000	.170
Sabit Terim	56919.72	1	56919.72	182.34	.000	.321
Psikolojik Dayanıklılık	23977.58	1	23977.58	76.81	.000	.166
Medeni durumu	175.67	1	175.67	.56	.454	.001
Cinsiyet	93.28	1	93.28	.30	.585	.001
Medeni Durum*Cinsiyet	315.94	1	315.94	1.01	.315	.003
Hata	120493.87	386	312.160			
Toplam	611739	391				
Düzeltilmiş Toplam	145142.97	390				

a.  $R^2 = .170$  (Düzeltilmiş  $R^2 = .161$ ), \*Birinci tür hatayı kontrol etmek için Bonferroni Ayarlaması (Bonferroni Adjustment) yapılarak yapılabilecek olası I. tür hata oranı olarak belirlenen .05 Alpha oranı, analiz iki adımda gerçekleşeceği için .025 olarak alınmıştır (.05/2=.025), \*\*Birinci tür hatayı kontrol etmek için Bonferroni Ayarlaması (Bonferroni Adjustment) yapılarak yapılabilecek olası I. tür hata oranı olarak belirlenen .05 Alpha oranı, analiz üç adımda gerçekleşeceği için .017 olarak alınmıştır (.05/3=.017).

Tablo 16'da elde edilen verilere göre tükenmişlik düzeyleri psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre farklılık göstermektedir ( $F_{(1-390)}=76.81$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2=.166$ ). Bunun dışında katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri medeni durumlarına göre farklılık göstermemektedir ( $F_{(1-390)}=.56$ ,  $p>.025^*$ ,  $\eta^2=.001$ ). Yine katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılık göstermemektedir ( $F_{(1-390)}=.30$ ,  $p>.025^*$ ,  $\eta^2=.001$ ). Ayrıca Cinsiyet ve medeni durum etkileşimi de tükenmişlik üzerinde etkili değildir ( $F_{(1-390)}=1.01$ ,  $p>.017^{**}$ ,  $\eta^2=.003$ ). Sonuç olarak psikolojik

dayanıklılık ortak değişken olarak alındığında katılımcı öğretmenlerde; psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik düzeyleri anlamlı farklılık gösterirken; cinsiyet, medeni durum ve cinsiyet – medeni durum etkileşimine göre tükenmişlik düzeyleri farklılık göstermemektedir.

Katılımcı öğretmenlerin iş yaşamında yalnızlık puanları kontrol edildiğinde medeni durum-cinsiyet etkileşimine göre tükenmişlik puanlarına ilişkin değerler Tablo 17’de gösterilmiştir.

Tablo 17. Gruplar Arası Etkileşim Testi (Medeni Durum\* Cinsiyet – İş Yaşamında Yalnızlık Kontrollü)

Medeni Durum	Cinsiyet	$\bar{X}$	Ss	n
Evli	Kadın	35.73	17.67	161
	Erkek	33.18	20.69	154
	Toplam	34.48	19.22	315
Bekâr	Kadın	35.98	18.03	42
	Erkek	33.32	21.83	34
	Toplam	34.79	19.72	76
Toplam	Kadın	35.78	17.70	203
	Erkek	33.21	20.84	188
	Toplam	34.54	19.29	391

Tablo 17’de verilen tanımlayıcı değerlere göre evli kadın katılımcıların iş yaşamında yalnızlık düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeylerinin aritmetik ortalaması 35.73; evli erkek katılımcıların ise 33.18’dir; bekâr kadın katılımcıların iş yaşamında yalnızlık düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeylerinin aritmetik ortalaması 35.98; bekâr erkek katılımcıların ise 33.32’dir. Katılımcı öğretmenler ile ilgili elde edilen verilerden kovaryans analizi öncesi varyansların homojenliğinin test edilmesi gerektiği için Levene Testi kullanılmıştır. Elde edilen Levene testi sonuçlarına göre varyansların homojenliği ihlal edilmiştir ( $p=.041 < .05$ ). Stevens (1996) grup büyüklüklerinin birbirine oranının (büyük grup  $n$ /küçük grup  $n < 1.5$ ) yaklaşık olarak eşit olduğu durumlarda F testinin I Tür Hata üzerinde etkisinin çok küçük olduğunu (conditionally robust with respect to Type I error) belirtmiştir. Buna göre grupların oranı incelenmiş ve bu oranlar evliler (161/154:1.04,  $n < 1.5$ ) ve bekârlar (42/34:1.23,  $n < 1.5$ ) için 1.5 kriterini sağladığından dolayı grup büyüklüklerinin eşit varsayılacağı



sonucuna varılmıştır. Parametrik test kullanırken grup büyüklükleri birbirine yakınsa varyansların homojenliği hipotezinin ihlali durumunda gerçek anlamlılık düzeyi nominal anlamlılık düzeyine yakın olacağından (conditionally robust) homojenlik ihlallerinin ciddi sonuçları olmayacağı sonucuna varılabilir (Başol, Altay, 2009). Böylece ANCOVA'nın kullanımı için gerekli şartların sağlandığına karar verilmiştir.

Katılımcı öğretmenlerin iş yaşamında yalnızlık puanları kontrol edildiğinde medeni duruma-cinsiyet etkileşimine göre tükenmişlik puanlarının farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Kovaryans Analizi (ANCOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 18'de gösterilmiştir.

Tablo 18. Gruplar Arası Etkileşim Testi (Medeni Durum\* Cinsiyet – İş Yaşamında Yalnızlık Kontrollü)

Kaynak	Tip III		Kareler Ortalaması	F	Anlamlılık Düzeyi (p)*	$\eta^2$
	Kareler Toplamı	sd				
Düzeltilmiş Model	32780.57 <sup>a</sup>	4	8195.14	28.151	.000	.226
Sabit Terim	2214.96	1	2214.96	7.61	.006	.019
İş Yaşamında Yalnızlık	32132.82	1	32132.82	110.38	.000	.222
Medeni durumu	128.36	1	128.36	.44	.507	.001
Cinsiyet	622.58	1	622.58	2.14	.144	.006
Medeni Durum*Cinsiyet	16.87	1	16.87	.06	.810	.000
Hata	112370.48	386	291.115			
Toplam	611678	391				
Düzeltilmiş Toplam	145151.05	390				

a.  $R^2 = .226$  (Düzeltilmiş  $R^2 = .218$ ), \*Birinci tür hatayı kontrol etmek için Bonferroni Ayarlaması (Bonferroni Adjustment) yapılarak yapılabilecek olası I. tür hata oranı olarak belirlenen .05 Alpha oranı, analiz iki adımda gerçekleşeceği için .025 olarak alınmıştır (.05/2=.025), \*\*Birinci tür hatayı kontrol etmek için Bonferroni Ayarlaması (Bonferroni Adjustment) yapılarak yapılabilecek olası I. tür hata oranı olarak belirlenen .05 Alpha oranı, analiz üç adımda gerçekleşeceği için .017 olarak alınmıştır (.05/3=.017).

Tablo 18.'de elde edilen verilere göre tükenmişlik düzeyleri iş yaşamında yalnızlık düzeylerine göre farklılık göstermektedir ( $F_{(1-390)}=110.38$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2=.222$ ).

Bunun dışında katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri medeni durumlarına göre farklılık göstermemektedir ( $F_{(1-390)}=.44$ ,  $p>.025^*$ ,  $\eta^2=.001$ ). Yine katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılık göstermemektedir ( $F_{(1-390)}=2.14$ ,  $p>.025^*$ ,  $\eta^2=.006$ ). Ayrıca Cinsiyet ve medeni durum etkileşimi de tükenmişlik üzerinde etkili değildir ( $F_{(1-390)}=.06$ ,  $p>.017^{**}$ ,  $\eta^2=.000$ ). Sonuç olarak iş yaşamında yalnızlık ortak değişken olarak alındığında katılımcı öğretmenlerde; iş yaşamında yalnızlık düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri anlamlı farklılık gösterirken; cinsiyet, medeni durum ve cinsiyet – medeni durum etkileşimine göre tükenmişlik düzeyleri farklılık göstermemektedir.

Katılımcı öğretmenlerin algılanan sosyal destek puanları kontrol edildiğinde medeni durum-cinsiyet etkileşimine göre tükenmişlik puanlarına ilişkin değerler Tablo 19’da gösterilmiştir.

Tablo 19. Gruplar Arası Etkileşim Testi (Medeni Durum\* Cinsiyet – Algılanan Sosyal Destek Kontrollü)

Medeni durum	Cinsiyet	$\bar{X}$	Ss	n
Evli	Kadın	35.73	17.67	161
	Erkek	33.16	20.69	154
	Toplam	34.47	19.22	315
Bekâr	Kadın	35.98	18.03	42
	Erkek	33.32	21.83	34
	Toplam	34.79	19.72	76
Toplam	Kadın	35.78	17.70	203
	Erkek	33.19	20.84	188
	Toplam	34.53	19.29	391

Tablo 19’da verilen tanımlayıcı değerlere göre evli kadın katılımcıların algılanan sosyal destek düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeylerinin aritmetik ortalaması 35.73; evli erkek katılımcıların ise 33.16’dır; bekâr kadın katılımcıların algılanan sosyal destek düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeylerinin aritmetik ortalaması 35.98; bekâr erkek katılımcıların ise 33.32’dir. Katılımcı öğretmenler ile ilgili elde edilen verilerden kovaryans analizi öncesi varyansların homojenliğinin test edilmesi gerektiği için Levene Testi kullanılmıştır. Elde edilen Levene testi sonuçlarına göre varyansların homojenliği ihlal edilmemiştir ( $p=.227>.05$ ).

Katılımcı öğretmenlerin algılanan sosyal destek puanları kontrol edildiğinde medeni durum-cinsiyet etkileşimine göre tükenmişlik puanlarının farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Kovaryans Analizi (ANCOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 20’de gösterilmiştir.

Tablo 20. Gruplar Arası Etkileşim Testi (Medeni Durum\* Cinsiyet – Algılanan Sosyal Destek Kontrollü)

Kaynak	Tip III		Kareler Ortalaması	F	Anlamlılık Düzeyi ( $p$ )*	$\eta^2$
	Kareler Toplamı	sd				
Düzeltilmiş Model	12548.46 <sup>a</sup>	4	3137.11	9.13	.000	.086
Sabit Terim	55759.50	1	55759.50	162.30	.000	.296
Algılanan Sosyal Destek	11889.76	1	11889.76	34.61	.000	.082
Medeni Durum	132.81	1	132.81	.387	.534	.001
Cinsiyet	2078.37	1	2078.37	6.05	.014	.015
Medeni Durum*Cinsiyet	34.18	1	34.18	.10	.753	.000
Hata	132614.89	386	337.92			
Toplam	611414	391				
Düzeltilmiş Toplam	145163.35	390				

a.  $R^2 = .086$  (Düzeltilmiş  $R^2 = .077$ ), \*Birinci tür hatayı kontrol etmek için Bonferroni Ayarlaması (Bonferroni Adjustment) yapılarak yapılabilecek olası I. tür hata oranı olarak belirlenen .05 Alpha oranı, analiz iki adımda gerçekleşeceği için .025 olarak alınmıştır (.05/2=.025), \*\*Birinci tür hatayı kontrol etmek için Bonferroni Ayarlaması (Bonferroni Adjustment) yapılarak yapılabilecek olası I. tür hata oranı olarak belirlenen .05 Alpha oranı, analiz üç adımda gerçekleşeceği için .017 olarak alınmıştır (.05/3=.017).

Tablo 20’de elde edilen verilere göre tükenmişlik düzeyleri algılanan sosyal destek düzeylerine göre farklılık göstermektedir ( $F_{(1-390)}=34.61$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2=.082$ ). Bunun dışında katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri medeni durumlarına göre farklılık göstermemektedir ( $F_{(1-390)}=.387$ ,  $p>.025^*$ ,  $\eta^2=.001$ ). Katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri de cinsiyetlerine göre farklılık göstermektedir ( $F_{(1-390)}=6.05$ ,  $p<.025^*$ ,  $\eta^2=.015$ ). Ayrıca cinsiyet ve medeni durum etkileşimi tükenmişlik üzerinde etkili değildir ( $F_{(1-390)}=.10$ ,  $p>.017^{**}$ ,  $\eta^2=.000$ ). Sonuç olarak algılanan sosyal destek ortak değişken olarak alındığında katılımcı öğretmenlerde; algılanan sosyal destek düzeyleri ve cinsiyet ile tükenmişlik düzeyleri anlamlı farklılık gösterirken; medeni

durum ve cinsiyet-medeni durum etkileşimine göre tükenmişlik düzeyleri farklılık göstermemektedir.



## BÖLÜM V

### TARTIŞMA

Bu bölümde alt problemler göz önünde bulundurularak bulgular alanyazın ışığında değerlendirilmiştir. Mevcut araştırma sonuçlarını destekleyen ve desteklemeyen araştırmalara yer verilerek araştırma bulguları açıklanmıştır.

Araştırmada psikolojik dayanıklılık ve iş yaşamında yalnızlık değişkenleri kontrol edildiğinde cinsiyet değişkenine göre tükenmişlik düzeylerinde farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre tükenmişlik düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı pek çok çalışma ile de ortaya konmuştur (Altıntaş, 1999; Başören, 2005; Biçen, 2014; Çapri ve Güler, 2018; Cemaloğlu ve Şahin, 2007; Cinay, 2015; Çokluk, 1999; Çolakoğlu, 2014; Demir Polat, 2018; Friesen, 1986; Hipps ve Malpin, 1991; Keleş, 2018; Korkutan, 2018; Özcan, 2008; Seğmenli, 2001; Yalçın, 2013; Yerlikaya, 2000). Bu sonuçlar araştırmada cinsiyet değişkenine göre elde edilen sonuçlarla benzerdir. Sürgevil Dalkılıç (2014, s.76) cinsiyet değişkeninin, tükenmişliğe etki eden çeşitli faktörlerden biri olduğunu belirtmiştir. Özer (1998) rehber öğretmenlerle yaptığı araştırmada kadınların erkeklere göre tükenmişlik düzeylerinin yüksek olduğu tespit etmiştir. Yapılan bir başka araştırmada kadın öğretmenlerin, erkek öğretmenlere göre tükenmişlik düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Dursun, 2000). Okul yöneticileri üzerinde yürütülen araştırmada ise kadınların erkeklere göre daha fazla tükenmişlik yaşadığı ortaya konmuştur (Babaoğlu, 2006; Mousavy ve Nimehchisalem, 2014). Tümkaya (1996), Otacıoğlu (2008) ve Kutsal (2009) araştırmalarında cinsiyet değişkenine göre tükenmişlik düzeylerinde anlamlı farklılığın olduğunu tespit etmişlerdir. Bazı araştırmalarda cinsiyetin tükenmişlik düzeyinin belirlenmesinde önemli bir faktör olduğu belirlenmiştir (Balkıs, Duru, Buluş ve Duru, 2011; Karataş, 2009; Yılmaz, 2017). Cinsiyete göre bazı araştırmalarda erkeklerin, kadınlara göre daha fazla tükenmişlik yaşadığını belirlenmiştir (Başol ve Altay, 2009; Fejgin, Ephraty ve Ben-Sira, 1995; Rottier ve William, 2001; Sak, 2018; Yılmaz, 2017). Araştırmada cinsiyet değişkenine göre öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinde farklılığın olmaması, kadın ve erkek öğretmenlerin okullarında yönetim, öğrenci ve veli açısından benzer düzeyde sorunlarla karşılaşmaları ve bu sorunlara yaklaşımda kadın ve erkek rolleri ile değil öğretmen rolleriyle yaklaşımlarının etkili olduğu söylenebilir.

Mevcut araştırmada öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin, psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Tükenmişlik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin belirlenmesi için yapılan araştırmalarda, tükenmişlik ile psikolojik dayanıklılığın negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir (Azeem, 2010; Bitmiş, Sökmen ve Turgut, 2013; Chan, 2003; Demir Polat, 2018; Erkutlu, 2012; Ersezgin, 2018; Nurhat, 2017; Tekin, 2011; Yalçın, 2013). Bu durum araştırmadaki sonuçla benzerlik göstermektedir ve alan yazında bu sonuçla çelişen bilgiye rastlanmamıştır. Araştırmada psikolojik dayanıklılık düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Nurhat (2017) psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik arasındaki ilişkide cinsiyetin bir rolü olmadığını belirlemiştir. Uçar (2014) öğretmenlerle yürüttüğü araştırmasında kadın öğretmenlerin, erkek öğretmenlere göre psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğunu ortaya konmuştur. Öğretmenlerin örneklemini oluşturduğu araştırmalarda cinsiyet değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeyinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Gökmen, 2014; Karataş, 2016; Kaya, 2018; Ülker-Tümlü ve Receptoğlu, 2013; Sezgin, 2012; Sönmezer, 2015; Yılmaz, 2017). Araştırmada psikolojik dayanıklılık kontrol edildiğinde cinsiyete göre öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinde farklılaşma olmaması, kadın ve erkek öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık algılarının yüksek olması ve bu durumun tükenmişlik düzeylerinde anlamlı farka yol açmamasıyla açıklanabilir.

Araştırmada tükenmişlik düzeyleri iş yaşamında yalnızlık düzeylerine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. İş yaşamında yalnızlık ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur (Özdemir, Alkan ve Erdem, 2016; Akşit Aşık, 2016). İş ortamında tükenmişlik düzeyi yüksek olan öğretmenlerin, başkalarından uzaklaşması ve onların hislerine karşı duyarsız kalması, iş yaşamında bireyin yalnız kalması ile sonuçlanabilmektedir. İş yaşamında yalnızlık düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermemektedir. İş yaşamında yalnızlık düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeyleri cinsiyet değişkenine göre değişip değişmediği ile ilgili araştırmaya rastlanmamakla birlikte iş yaşamında yalnızlığın, cinsiyet değişkenine göre incelendiği araştırmalarda farklı sonuçların olduğu belirlenmiştir. Yapılan araştırmalarda kadınların, erkeklere göre kendilerini daha fazla yalnız hissettiklerini ortaya konmuştur (Baum, 1982; Kaplan, 2011). Selçukoğlu (2001) cinsiyet değişkenine göre iş yaşamında yalnızlık düzeylerinde

anlamli bir fark olmadigini belirtmektedir. Elde edilen bulgulara göre kadın veya erkek olmalarından bağımsız olarak öğretmenlerin, diğr öğretmenlerle kurduğu iletişimin tükenmişliğe sebep olmayacak düzeyde kaldığını, iş yaşamında yeterli düzeyde iletişim kurdukları söylenebilir.

Araştırmada ğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin algılanan sosyal destek düzeylerine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Alanyazında da algılanan sosyal destek ile tükenmişlik arasında negatif yönde ilişki olduğunu bildiren çalışmalar mevcuttur (Altay, 2007; Babaoğlan, 2006; Gökhan, 2017; Torun, 1995; Yılmaz, 2017). Katlımcı ğretmenlerin algılanan sosyal destek düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeyleri cinsiyete göre de farklılık göstermektedir. Yamaç (2009) cinsiyete göre algılanan sosyal destek düzeylerinde farklılaşma olduğunu, kadınların algıladığı sosyal destek düzeyinin, erkeklere göre anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu tespit etmiştir. Diğr yandan cinsiyete göre algılanan sosyal destek düzeylerinde farklılaşma olmadığını belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Nur şahin, 2011; Karakuş, 2017). Yapılan araştırmalarda kadınların erkeklere oranla sosyal destek düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Helsen, Marianne, Vollebergh ve Meeus, 2000; Altunbaş, 2002; Kozaklı, 2006; Cırık, 2010; Gazioğlu, 2015). Yapılan başka araştırmalarda ise kadın ve erkeklerin, sosyal destek düzeylerinde farklılık olmadığı belirlenmiştir (Ateş, 2011; Ustabaş, 2011). Mevcut çalışmada kadın öğretmenlerin algıladığı tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olması, erkek öğretmenlerin ise algıladığı tükenmişlik düzeylerinin daha düşük olması tükenmişliği ortaya çıkaran unsurların kadınlar tarafından daha farklı algılanmasıyla açıklanabilir. Ayrıca algılanan sosyal destek düzeyinin düşük olması, kadın öğretmenlerin kendisini değersiz hissetmesine yol açarak, kişinin özgüvenin düşmesine neden olabilecek, bu durumda ise tükenmişliğin artmasıyla sonulanabilecektri.

Araştırmada psikolojik dayanıklılık, iş yerinde yalnızlık ve algılanan sosyal destek değişkenleri kontrol edildiğinde medeni durum değişkenine göre tükenmişlik düzeylerinde farklılık olmadığı belirlenmiştir. Yapılan araştırmalarda medeni durum değişkenine göre tükenmişlik düzeylerinde farklılık olduğunu veya olmadığını belirleyen çalışmalar mevcuttur. Bunun yanısıra medeni duruma göre tükenmişlik düzeylerinde farklılaşma olmadığını belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Başören, 2005; Baysal, 1995; Çapri ve Güler, 2018; Girgin, 1995; Hipps ve Malpin, 1991;

Karataş, 2009; Tümkaya, 1996; Yerlikaya, 2000; Yılmaz, 2017). Bu sonuçlar, araştırmada elde edilen sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Ayrıca bekâr bireylerin, evli olanlara göre tükenmişlik düzeyinin daha yüksek olduğunu belirleyen çalışmalar da bulunmaktadır (Babaoğlan, 2006; Başol ve Altay, 2009; Özer, 1998; Yorulmaz ve Altinkurt, 2018). Evli olan çalışanlarda, bekârlara göre tükenmişlik düzeyinin daha yüksek olduğunu tespit eden çalışmalar da mevcuttur (Biçen, 2014; Keleş, 2018; Mousavy ve Nimehchisalem, 2014). Çalışanlara karşı olumsuz tutum ve davranış içerisinde olmak, çalışanların tükenmişlik düzeyini anlamlı biçimde etkilemektedir (Cordes ve Dougherty, 1993; Pines ve Maslach, 1980). Evli çalışanların aile sorumlulukları ve giderleri, bekâr olanlara göre daha fazladır (Çoğaltay, Anar ve Karatay, 2017). Evli olanların, sürekli ve ulaşılabilir aile ve çevre içerisinde olması, onların özgüvenini artırmakta, hayata olumlu bakmasını sağlamakta ve dolayısıyla tükenmişlikle başa çıkmalarını kolaylaştırmaktadır (Ardıç ve Polatçı, 2008). Araştırmada medeni durum değişkenine göre tükenmişlik düzeyinde farklılığın olmaması, evli ve bekâr öğretmenlerin sorumluluk alanlarında, maddi gereksinimlerin karşılanma durumunda ve sosyal ilişki bakımından benzer problemlerle karşılaşmalarıyla açıklanabilir.

Araştırmada öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Sonuçlara göre katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri medeni durumlarına göre farklılık göstermemektedir. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeyleri medeni durum değişkenine göre farklılık göstermemektedir. Uçar (2014) öğretmenlerle yürüttüğü araştırmasında evli öğretmenlerin, bekâr öğretmenlere göre psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğunu belirlemiştir. Nurhat (2017) psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik arasındaki ilişkide medeni durum değişkeninin, tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde rolü olduğunu ortaya koymuştur. Öğretmenlerin örnekleme oluşturduğu araştırmalarda medeni durum değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeyinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Gökmen, 2014; Kaya, 2018; Ülker-Tümlü ve Reçepoğlu, 2013; Sezgin, 2012; Sönmezer, 2015; Yılmaz, 2017). Boahene, evli bireylerin psikolojik yönden daha olgun, dengeli ve kararlı bir yapıda olduğunu ve bu bireylerin ailesiyle ilgilenmesinin kişiyi daha sorumlu davranmaya yönelttiğini bu durumun da kişiyi tükenmişliğe karşı daha dayanıklı hale getirdiğini belirtmektedir (akt. Seçer, 2011, s.23). Psikolojik



dayanıklılık düzeyi yüksek olan iş görenlerin, iş ortamında yaşadığı problemler karşısında çözüm üretebilmesi bireyin tükenmişlik duygusunu azaltabilir. Hatta psikolojik dayanıklılık özelliği gösteren bireyler, iş ortamında karşılaşılan problemleri fırsat olarak değerlendirdiklerinde, tükenmişlikleri azaldığı gibi iş doyumları da artabilmektedir (Basım ve Çetin, 2011; Lammers, Yannick, Atouba ve Carlson, 2013). Mevcut araştırmada psikolojik dayanıklılık düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeyleri medeni durum değişkenine göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu durum psikolojik dayanıklılık düzeyinden bağımsız olarak evli ve bekar öğretmenlerin, çalışma ortamlarında çalışma saatleri, çalışma yükü, öğrenci sayısı, çalışma ortamının güvenliği, çalışma arkadaşları ve yöneticilerle ilişkiler, çalışma ortamının fiziksel koşulları gibi tükenmişliğe yol açabilecek benzer faktörlerle karşılaşmalarıyla açıklanabilir.

Katılımcı öğretmenlerin iş yaşamında yalnızlık düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeyleri medeni durum değişkenine göre farklılık göstermemektedir. Yapılan araştırmalarda evli öğretmenlerin, bekâr öğretmenlere göre kendilerini daha az yalnız hissettiği tespit edilmiştir (Carr ve Schellenbach, 1993; Kaplan, 2011; Selçukoğlu, 2001). Bunun tam tersi sonuçların olduğu araştırmalar da bulunmaktadır. Evli bireylerin, bekârlara göre kendilerini daha fazla yalnız hissettiklerinin belirtildiği araştırmalarla ortaya konmuştur (Bakioğlu ve Korumaz, 2014). Çalışanların iş yaşamında yalnız olması, genel yalnızlıktan daha farklıdır ve sadece çalışma ortamında aktif olmaktadır. İş yaşamında yalnızlık hisseden evli ve bekâr öğretmenlerin başkalarıyla kurduğu iletişimin normal ölçülerde olması, bireyin iyi oluşunu ve aktif çalışma kapasitesini dengede tutmasını sağlayabilir. Sonuç olarak da tükenmişlik düzeylerinde fark oluşmamaktadır.

Araştırmada öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin algılanan sosyal destek düzeylerine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ancak katılımcı öğretmenlerin algılanan sosyal destek düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeyleri medeni durum değişkenine göre farklılık göstermemektedir. Yapılan araştırmalarda medeni durum değişkenine göre evli bireylerin algılanan sosyal destek puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Arslantaş ve Ergin, 2011; Ersoy, 2013; Esmeray, 2013, s.86). Bu çalışmada evli ve bekâr öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinde herhangi bir farklılık

olmaması, evli ve bekâr öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin yüksek düzeyde olması ile açıklanabilir.



## BÖLÜM VI

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmayla ilgili nelere ulaşıldığına ve nelerin bulunduğuna yer verilmiştir. Sonuçlar araştırmanın alt problemleriyle ilişkilendirilerek verilmiştir. Ardından bulgular göz önünde bulundurularak önerilere yer verilmiştir.

#### Sonuç

- Elde edilen verilere göre katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bunun dışında katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği ortaya konmuştur. Tüm bu sonuçlardan yola çıkıldığında katılımcı öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği ortaya konmuştur.
- Katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri iş yaşamında yalnızlık düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bunun dışında katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği ortaya konmuştur. Tüm bu sonuçlardan yola çıkıldığında katılımcı öğretmenlerin iş yaşamında yalnızlık düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği ortaya konmuştur.
- Katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri algılanan sosyal destek düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Yine aynı şekilde katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin cinsiyete göre de anlamlı farklılık gösterdiği ortaya konmuştur. Tüm bu sonuçlardan yola çıkıldığında katılımcı öğretmenlerin algılanan sosyal destek düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği söylenebilir.
- Katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri algılanan psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bunun dışında katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin medeni duruma göre farklılık göstermediği ortaya konmuştur. Tüm bu sonuçlardan yola çıkıldığında katılımcı öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeylerinin medeni duruma göre farklılık göstermediği ortaya konmuştur.

- Katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri iş yaşamında yalnızlık düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bunun dışında katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin medeni duruma göre farklılık göstermediği ortaya konmuştur. Tüm bu sonuçlardan yola çıkıldığında katılımcı öğretmenlerin iş yaşamında yalnızlık düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeylerinin medeni duruma göre farklılık göstermediği ortaya konmuştur.
- Katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri algılanan sosyal destek düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bunun dışında katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin medeni duruma göre farklılık göstermediği ortaya konmuştur. Tüm bu sonuçlardan yola çıkıldığında katılımcı öğretmenlerin algılanan sosyal destek düzeyleri kontrol edildiğinde tükenmişlik düzeylerinin medeni duruma göre farklılık göstermediği ortaya konmuştur.
- Katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bunun dışında katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin medeni duruma göre farklılık göstermediği ortaya konmuştur. Yine katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin cinsiyete göre de farklılık göstermediği ortaya konmuştur. Ayrıca cinsiyet ve medeni durum etkileşiminin de tükenmişlik üzerinde etkili olmadığı söylenebilir.
- Katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri iş yaşamında yalnızlık düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bunun dışında katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin medeni duruma göre farklılık göstermediği ortaya konmuştur. Yine katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği ortaya konmuştur. Ayrıca cinsiyet ve medeni durum etkileşimi de tükenmişlik üzerinde etkili olmadığı söylenebilir.
- Katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri algılanan sosyal destek düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bunun dışında katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri medeni duruma göre farklılık göstermediği ortaya konmuştur. Katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği ortaya konmuştur. Ayrıca cinsiyet ve medeni durum etkileşimi tükenmişlik üzerinde etkili olmadığı söylenebilir.

## Öneriler

Araştırmanın sonuçları doğrultusunda, araştırmacılara ve alanda çalışan uzmanlara yönelik geliştirilen öneriler aşağıda iki başlık altında sunulmuştur.

### Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Araştırmanın örnekleme Doğu Karadeniz’de küçük ölçekli bir il merkezinde Milli Eğitim Bakanlığı bünyesindeki okul ve kurumlarda görev yapan öğretmenlerden oluşmaktadır. Bu durum araştırmanın sınırlılığdır. Bunun için farklı illerden farklı sosyokültürel yapıya sahip bölgelerden örneklemin genişletilerek başka araştırmaların yapılması daha güvenilir sonuçlar elde edilmesini ve sonuçların genellenebilmesini sağlayabilir.
- Bu çalışmada nicel yöntemle tükenmişlik, psikolojik dayanıklılık, iş yaşamında yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyleri ölçeklerle tespit edilmek istenmiştir. Nitel ve nicel yöntemler birlikte kullanılarak karma yöntem araştırmaları yapılabilir.
- Mevcut araştırmada katılımcı öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık, iş yaşamında yalnızlık ve sosyal destek değişkenleri kontrol edilerek tükenmişlik düzeyleri incelenmiştir. Araştırmada ayrıca psikolojik dayanıklılık, iş yaşamında yalnızlık ve sosyal destek değişkenleri kontrol edildiğinde öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Farklı araştırmalarda tükenmişliğe etki edebilecek algılanan ekonomik durum, okul türü, öğrenci sayısı, ders yükü, çalışma koşulları değişkenleri de incelenebilir.
- Yapılan araştırmada psikolojik dayanıklılık, iş yaşamında yalnızlık ve sosyal destek değişkenleri kontrol edilerek tükenmişlik düzeyleri incelenmiştir. Tükenmişlik üzerinde etkili bir faktör olan ilişki doyumu, evlilik doyumu, öz-yeterlilik değişkenleri ile farklı çalışmalar yapılabilir.
- Mevcut araştırmada katılımcı öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık, iş yaşamında yalnızlık ve sosyal destek değişkenleri kontrol edilerek tükenmişlik düzeyleri incelenmiştir. Tükenmişlik sonucunda duygusal ve fiziksel problemler yaşandığı alan yazında belirtilmiştir. Başka çalışmalarda öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ile duygusal ve fiziksel problemlerle ilişkisi incelenebilir.

### **Alanda Çalışan Uzmanlara Yönelik Öneriler**

- Katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik ve iş yaşamında yalnızlık düzeyleri düşük, psikolojik dayanıklılık düzeyi orta, algılanan sosyal destek düzeyleri yüksek olarak belirlenmiştir. Psikolojik dayanıklılık psiko-gelişimsel bir kavramdır ve bireyin yaşam döngüsüne bağlı zamanla geliştirilebilmektedir. Uzmanlar tarafından belirli aralıklarla eğitim, seminer, psiko-eğitim ve grupla psikolojik danışma hizmeti verilerek psikolojik dayanıklılık düzeylerinin geliştirilmesi sağlanabilir.
- Katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ile iş yaşamında yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Alanda çalışan uzmanlar okul yönetimine bu konuda bilgilendirme yaparak okulda öğretmenlerin daha fazla bir arada olabilecekleri sosyal, kültürel faaliyetler düzenlemelerine yardımcı olabilirler. Ayrıca iş yerinde kendini yalnız hisseden öğretmenlere yönelik bireysel ve grup çalışmaları düzenleyerek yalnızlık düzeylerinin azaltılması sağlanabilir.
- Katılımcı öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ile sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Sosyal destek algısı düşük öğretmenlerin sosyal destek kaynakları ile ilgili farkındalık geliştirme çalışmaları yapabilirler.

## KAYNAKÇA

- Abay, A. (2009). *İlköğretim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik şiddet algıları ile sosyal destek algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ağaoğlu, E., Ceylan, M., Kesim, E. ve Madden, T. (2004, 6-9 Temmuz). *Araştırma görevlilerinin kendi tükenmişlik düzeylerine ilişkin görüşleri*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı'nda sunuldu, Malatya.
- Aksüllü, N. ve Doğan, S. (2004). Huzurevinde ve evde yaşayan yaşlılarda algılanan sosyal destek etkenleri ile depresyon arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 5, 76-84.
- Akşit Aşık, N. (2016). The impact of loneliness in the workplace on burnout. *Business and Management Studies: An International Journal*, 4 (3), 366-384. DOI: <http://dx.doi.org/10.15295/bmij.v4i3.9>
- Altay, M. (2007). *Okul yöneticilerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki fark*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Altıntaş, E. (1999, 10-12 Eylül). *Teknik öğretmenlerin tükenmişlik düzeyini etkileyen bazı faktörler ve yordayıcı değişkenler*. IV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi'nde sunuldu, Eskişehir.
- Altunbaş, G. (2002). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeylerinin bazı kişisel özellikleri ve sosyal beceri düzeyleri ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Altundağ, Y. (2013). *Anne-babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Ardıç, K. ve Polatçı, S. (2008). Tükenmişlik sendromu akademisyenler üzerinde bir uygulama (GOÜ Örneği). *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10 (2), 69-96.
- Arslantaş, H. ve Ergin, F. (2011). 50–65 yaş arasındaki bireylerde yalnızlık, depresyon, sosyal destek ve etki eden faktörler. *Turkish Journal of Geriatrics*, 14 (2), 135-144.
- Ateş, B. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile atılganlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Avşaroğlu, S., Deniz, E. M. ve Karaman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu, iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115-129.
- Aydın, K. (2004). *Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ve tükenmişliğe etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, P. İ. (2002). *İş yaşamında stres*. Ankara: Pegem Akademi

- Azeem, S. M. (2010). Personality hardiness, job involvement and job burnout among teachers. *International Journal of Vocational and Technical Education*, 2 (3), 36-40.
- Babaoğlan, E. (2006). *İlköğretim okulu yöneticilerinde tükenmişlik*. Yayınlanmamış doktora tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Bakioğlu, A. ve Korumaz, M. (2014). Öğretmenlerin okulda yalnızlıklarının kariyer evrelerine göre incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 39, 25-54. DOI: 10.15285/EBD.2014397395
- Balkıs, M., Duru, E., Buluş, M. ve Duru, S. (2011). Tükenmişliğin öğretmen adayları arasındaki yaygınlığı, demografik değişkenler ve akademik başarı ile ilişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (29), 151-165.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2), 191-215. <http://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bartone, P. T., Roland, R. R., Picano, J. J. ve Williams, T. J. (2008). Psychological hardiness predicts success in US army special. *International Journal of Selection and Assessment*, 16 (1), 78-81. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2389.2008.00412.x>
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22, 104-114.
- Başol, G. (2008). Bilimsel araştırma süreci ve yöntem. O. Kılıç ve M. Cinoğlu (Editör). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (s. 113-143). İstanbul: Lisans Yayıncılık.
- Başol, G. ve Altay, M. (2009). Eğitim yöneticisi ve öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 15 (58), 191-216.
- Başören, M. (2005). *Çeşitli değişkenlere göre rehber öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak.
- Batan, S. N. (2016). *Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve dini başa çıkmanın yaşam doyumuna etkileri*. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baum, S. K. (1982). Loneliness on elderly persons: a preliminary study. *Psychological Reports*, 50, 1317-1318.
- Bayraklı, H. (2010). *Zihinsel engelli çocuğu olan ve engelli çocuğu olmayan annelerde yılmazlığa etki eden değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baysal, A. (1995). *Lise ve dengi okul öğretmenlerinde meslekte tükenmişliğe etki eden faktörler*. Yayınlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Beemsterboer, J. ve Baum, B. H. (1984). Burnout: Definitions and health care management. *Social Work in Health Care*, 10 (1), 97-109.



- Biçen, H. (2014). *Yeni atanan öğretmenlerde tükenmişlik sendromu*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Diyarbakır.
- Bitmiş, M., Sökmen, A. ve Turgut, H. (2013). Psikolojik dayanıklılığın tükenmişlik üzerine etkisi: örgütsel özdeşleşmenin aracılık rolü. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15 (2), 27-40.
- Bozkurt, Y. (2013). *Dershane öğretmenlerinin iş tatmini ve yöneticilerden algılanan sosyal destekleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Buluş, M. (1996). *Ergen Öğrencilerde Denetim Odağı- Yalnızlık Düzeyi İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Byrne, B. (1993). The Maslach Burnout Inventory: Testing for factorial validity and invariance across elementary, intermediate and secondary teachers. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 66, 197-212.
- Can, A. (2014). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Caplan, G. (1974). *Support systems and community mental health: Lectures on concept development*. New York: Behavioral Publications.
- Car, M. ve Schellenbach, C. (1993). Reflective monitoring in lonely adolescents. *Adolescence*, 28 (111), 737- 745.
- Carson, V. ve Green, H. (1992). Spiritual well-being: A predictor of hardiness patients with acquired immunodeficiency syndrome. *Journal of Professional Nursing*, 8, 209-220.
- Cassel, J. (1976). The contribution of the social environment to host resistance: the fourth wade hampton frost lecture. *American Journal of Epidemiology*, 104 (2), 107-123.
- Cemaloğlu, N. ve Şahin, D. E. (2007). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15 (2), 465-484.
- Cencirulo, R. S. (2001) *The relationship between hardiness and job satisfaction in elementary school teachers*. Unpublished doctoral dissertation, University of La Sierra.
- Chan, D. W. (2003). Hardiness and its role in the stres-burnout relationship among prospective teachers in Hong Kong. *Teacher and Teacher Education*, 19, 381-395.
- Chan, D. W. (2010). Teacher burnout revisited: Introducing positive intervention approaches based on gratitude and forgiveness. *Educational Research Journal*, 25 (2), 165-189.

- Cırık, İ. (2010). *İlköğretim 5., 6., 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Cicchetti, D. ve Rogosch F. A. (1997). The role of self-organization in the promotion of resilience in maltreated children. *Development and Psychopathology*, 9 (4), 797-815.
- Cinay, F. (2015). *İlkokul öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile örgütsel vatandaşlık davranışları arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38 (5), 300-314.
- Coleman, J. ve Hagell, A. (2007). Nature of risk and resilience in adolescence. J. Coleman and A. Hagell (Ed.), *Adolescence, risk and resilience against the odds*, (pp. 1- 17). <https://books.google.com.tr/> adresinden alınmıştır.
- Cordes, C. L. ve Dougherty, T. W. (1993). A review and integration of research on job burnout. *Academy of Management Review*, 18 (4), 621-656.
- Çakır, Y. ve Palabıyıkoglu, R. (1997). Gençlerde sosyal destek-çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 5 (1), 15-24.
- Çapri, B. ve Güler, M. (2018). Evaluation of burnout levels in teachers regarding socio demographic variables, job satisfaction and general self-efficacy. *Eurasian Journal of Educational Research*, 74, 123-144. DOI: 10.14689/ejer.2018.74.7
- Çataloğlu, B. (2011). *Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin psikolojik sağlık ve aile işlevleri açısından karşılaştırılması*. Yayımlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çelik, A., Şahin, M. ve Yetim, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5, 373-380.
- Çimen, S. (2007). *İlköğretim öğretmenlerinin tükenmişlik yaşantıları ve yeterlik alguları*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Çivilidağ, A. (2011). *Üniversitelerdeki öğretim elemanlarının psikolojik taciz (mobbing), iş doyumu ve algılanan sosyal destek düzeyleri*. Yayımlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Çoğaltay, N., Anar, S. ve Karatay, E. (2017). Öğretmenlerin Tükenmişliğini Etkileyen Faktörler: Cinsiyetin ve Medeni Durumun Etkisine Yönelik Bir Meta-Analiz Çalışması, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32 (3), 695-707. doi: 10.16986/HUJE.2016018517.
- Çokluk, Ö. (1999). *Zihinsel ve işitme engelliler okulunda görev yapan yönetici ve öğretmenlerde tükenmişliğin kestirilmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Çolakoğlu, İ. (2014). *Ortaokullarda görev yapan müzik öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demir Polat, D. (2018). *Öğretmenlerin yılmazlık düzeyleri ile iş doyumu, mesleki tükenmişlik, örgütsel bağlılık düzeyleri ve örgüt iklimi algıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Doğan, T., Çetin, B. ve Sungur, M. Z. (2009). İş yaşamında yalnızlık ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10 (6), 271-277. <http://toad.edam.com.tr/sites/default/files/pdf/is-yasaminda-yalnizlik-olcegi-toad.pdf> adresinden erişildi.
- Dursun, S. (2000). *Öğretmenlerde tükenmişlik ile yüklenme biçimi, cinsiyet, eğitim düzeyi ve hizmet süresi değişkenleri arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Dworkin, A. G., Saha, L. J. ve Hill, A. N. (2003). Teacher burnout and perceptions of a democratic school environment. *International Education Journal*, 4 (2), 108-120. <https://ehlt.flinders.edu.au/education/iej/articles/v4n2/dworkin/paper.pdf>
- Edewich, J. ve Brodsky, A. (1980). *Burnout, stages of disillusionment in the helping professions*. New York: Human Sciences Press.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12 (1), 17-25.
- Engle, L. P., Castle, S. ve Menon, P. (1996). Child development: Vulnerability and scilience. *Social Science Med.* 43 (5), 621-635.
- Erkutlu, H. (2012). Impact of psychological hardiness and self-monitoring on teacher burnout. *H. Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43, 186-197.
- Ernst, J. M. ve Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, 8, 1-22.
- Ersezgin, R. (2018). *Algılanan iş stresi ile tükenmişlik düzeyi ve ruh sağlığı profiline ilişkin ilişkisi: Psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma stilleri ve öz-duyarlılığın aracı rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Kâtip Çelebi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Ersoy, E. (2013). *Ortaokul öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile benlik saygısı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi (İstanbul ili Fatih ilçesi örneği)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Esmeray, N. (2013). *Yaşlı bireylere bakım verenlerin bakım verme yükü, aldıkları sosyal destek ve stres durumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Farber, B. A. (1984). Stress and burnout in suburban teachers. *Journal of Educational Research*, 77 (6), 325-332.
- Fejgin, N., Ephraty, N. ve Ben-Sira, D. (1995). Work environment and burnout of physical education teachers, *Journal of Teaching in Physical Education*, 15 (1), 64-78.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Friesen, D. (1986). Overall stress and job satisfaction as predictors of burnout. *Paper Presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association, San Francisco, (ERIC Document Reproduction Service, No: ED 274698)*
- Gaines, J. ve Jermier, J. (1983). Emotional exhaustion in a high stress organization. *Academy Of Management Journal*, 26, 567-586. <https://doi.org/10.5465/255907>
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk psychiatry. *Psychiatry Interpersonal and Biological Processes*, 56 (1), 127-136.
- Gazioglu, E. (2015). *Bağlanma stilleri algılanan sosyal destek benlik saygısı ve kişilik özellikleri bakımından ergenlerin stresle başa çıkma tarzları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gentry, W. D. ve Kobasa, S. C. (1984). Social and psychological resources mediating stress-illness relationships in humans. W. D. Gentry (Ed.), *Handbook of behavioral medicine* (pp. 87-116). New York: Guilford Press.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference*. Boston: Pearson.
- Gezer, E. (2009). *Stres veren yaşam olaylarının öğretmen elemanlarının, depresyon ve tükenmişlik düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ghorbani, E., Issazedegan, A. ve Saffarinia, M. (2012). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and perceived social support among individuals with multiple sclerosis. *Inter Personal Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 3 (5), 2647-2650.
- Girgin, G. (1995). *İlkokul öğretmenlerinde meslekte tükenmişliğin gelişimini etkileyen değişkenlerin analizi ve bir model önerisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28 (3), 114-126.
- Glicken, D. M. ve Janka, K. (1983). Executives under fire: The burnout syndrome. *California Management Review*, 24 (3), 67-68.
- Gökhan, O. (2017). *İngilizce öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile mesleki sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

- Gökmen, B. (2014). *Özel eğitim okulu yöneticilerinin psikolojik dayanıklılık ve iş doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Helsen, M., Vollebergh, W. ve Meeus, W. (2000). Social Support from parents and friends and emotional problems in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 29 (3), 319-335.
- Henderson, N. (2013). Havens of Resilience. *Educational Leadership*. 71 (1), 22-27.
- Hipps, E. S. ve Malpin, G. (1991). Therelationship of locus of control, stres related to performance-based accreditation and job stres to burnout in public School Teachers and Principals. (ERIC Document Reproduction Service No. ED333557).
- Hock, R. R. (1988). Professional burnout among public school teachers. *Public Personal Management*, 17 (2), 167-189.
- Holahan, C. J. ve Moos, R. H. (1985). Life stress and health: Personality, coping and family support in stressresistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 739-747.
- Hughes, T. M. ve diğerleri (1987). The Prediction of Teacher Burnout through Personality Type, Critical Thinking, and Self-Concept. <https://eric.ed.gov/?q=The+Prediction+of+Teacher+Burnout+through+Personality+Type%2c+Critical+Thinking%2c+and+Self-Concept.&id=ED291756> adresinden alınmıştır.
- Işıkhan, V. (2004). *Çalışma hayatında stres ve başa çıkma yolları*. Ankara: Sandal Yayınları.
- Izgar, H. (2000). *Okul yöneticilerinin tükenmişlik düzeyleri, nedenleri ve bazı etken faktörlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Izgar, H. (2003). *Okul yöneticilerinde tükenmişlik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- İnce, N. ve Şahin, A. (2015). Maslach Tükenmişlik Envanteri-eğitimci formunu Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 6 (2), 385-399. DOI: 10.21031/epod.97301
- Kaçmaz, N. (2005). Tükenmişlik (burnout) sendromu. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 68, 29-32.
- Kaplan, M. S. (2011). *Öğretmenlerin iş yerinde yalnızlık duygularının okullardaki örgütsel güven düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Karaçoban Tuna, S. (2015). *İlköğretim kurumu öğretmenlerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişki (Samsun ili örneği)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 129- 142.

- Karakuş, S. (2017). *Özel eğitim öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık ile mesleki sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Karataş, H. (2009). *Öğretmenlerin mesleki tükenmişlikleri ve çok boyutlu algılanan sosyal destekleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karataş, R. (2016). *Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karkaç, İ. (2014). *Farklı lise türlerinde çalışan öğretmenlerin algıladıkları mesleki sosyal destek düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kaya, T. (2018). *Özel eğitim merkezlerinde çalışan çeşitli meslek gruplarının bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Keleş, M. (2018). *Okul yöneticilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri ile tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Kepir, H. (2004). *Profesyonel yaşamda iş stresi ve tükenmişlik*. Web: <http://arsiv.ntv.com.tr/news/303101.asp> adresinden alınmıştır.
- Keskin, H. Ü. (2010). Kovaryans analizi. Ş. Kalaycı (Editör). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (s. 185-196). Ankara: Asil Yayın.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37 (1), 1-11.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R. ve Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177.
- Korkutan, T. Y. (2018). *Meslek liselerinde çalışan öğretmenlerin mesleki doyumu ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kutsal, D. (2009). *Lise öğrencilerinin tükenmişliklerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Lakey, B. (2008). Social support models and measurement. National Cancer Institute. Web: [https://cancercontrol.cancer.gov/brp/research/constructs/social\\_support.html#3](https://cancercontrol.cancer.gov/brp/research/constructs/social_support.html#3) adresinden alınmıştır.
- Lambert, C. E. ve Lambert, V. A. (1999). Psychological hardiness: State of the science. *Holistic Nursing Practice*, 13 (3), 11-19.

- Lammers, J. C., Yannick L., Atouba, E. ve Carlson, J. (2013). Which identities matter? A mixed-method study of group organizational and professional identities and their relationship to burnout. *Management Communication Quarterly*. DOI: 10.1177/0893318913498824.
- Lee, R. T. ve Ashforth, B. E. (1990). On the meaning of Maslach's three dimensions of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 75 (6), 743-747.
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. D. Cicchetti and D. J. Cohen (Ed.), *Developmental psychopathology, risk, disorder and adaptation* (pp. 739-795). Web: <https://books.google.com.tr/adresinden> alınmıştır.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M. ve Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74 (2), 575-598.
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. Englewood Cliffs, NJ: PrenticeHall.
- Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. W.B Schaufeli, C. Maslach and T. Marek (Ed.), *Professional burnout: Recent development in theory and research* (pp. 19-32). NY: Taylor: Francis.
- Maslach, C. (2006). Stress and burnout. A. M. Rossi, P. L. Perreve and S. L. Sauter (Ed.) *Stress and quality of working life*. International Stress Management Association.
- Maslach, C. ve Goldberg, J. (1998). Prevention of burnout: New perspectives. *Applied & Preventive Psychology*, 7, 63-74.
- Maslach, C. ve Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C. ve Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout*. San Francisco, CA: Lossey-Bass
- Maslach, C., Jackson, S. E., ve Leiter, M. P. (1996). *MBI: Maslach Burnout Inventory; Manual research edition*. University Of California/Consulting. CA, Palo Alto: Psychologists Press.
- Maslach, C., Schaufeli W. B., ve Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review Psychology*, 52, 397-422.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56 (3), 227-238.
- Meier, S. T. (1983). Toward a theory of burnout. *Human Relations*, 36 (10), 899-910. doi: 10.1177/001872678303601003
- Meral, F. B. ve Cavkaytar, A. (2012). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin psikometrik özelliklerinin otizmlü çocuk aileleri üzerinde incelenmesi. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3 (4), 20-32.

- Mercan, N. Oyur, E. Alamur, B. Gül, S. ve Bengül, S. (2012). İşyeri yalnızlığı ve sosyal fobi arasındaki ilişkiye yönelik bir araştırma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4 (1), 213-226.
- Morrisey, C. ve Hannah, T. E. (1986). Measurement of psychological hardiness in adolescents. *Journal of Genetic Psychology*, 148 (3), 393-397.
- Mousavy, S. ve Nimehchisalem, V. (2014). Contribution of gender, marital status, and age to english language teachers' burnout. *Advances in Language and Literary Studies*, 6 (5), 39-47. DOI: 10.7575/aiac.all.v.5n.6p.39
- Neto, F. ve Barros, J. (2000). Psychosocial concomitants of loneliness among students of Cape Verde and Portugal. *Journal of Psychology*, 134 (5), 245- 255.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Nur Şahin, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Nurhat, T. (2017). *Özel eğitimde çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Oğuz, E. ve Kalkan, M. (2014). Öğretmenlerin iş yaşamında algıladıkları yalnızlık ile sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki. *İlköğretim Online*, 13 (3), 787-795.
- Otacıoğlu, S. (2008). Müzik öğretmenlerinde tükenmişlik sendromu ve etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9 (15), 103-116.
- Özcan, T. (2008). *Pendik bölgesinde görev yapan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdemir, S., Alkan, A. ve Erdem, R. (2016). İş yaşamında yalnızlık ile mesleki tükenmişlik arasındaki ilişki: akademisyenler üzerine bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, CİEP Özel Sayısı, 258-285.
- Özer, R. (1998). *Rehber öğretmenlerde tükenmişlik düzeyi, nedenleri ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Özkan, S. (2002). *Zihinsel engelli ve normal çocuğa sahip annelerin algıladıkları sosyal destek ve depresyon düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özmen, H. (2001). *Görme engelliler okullarında görev yapan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Perlman, B. ve Hartman, A. E. (1982). Burnout: Summary and future research. *Human Relations*, 35, 283-305. <https://doi.org/10.1177%2F001872678203500402>



- Pines, A. M. (1993). Burnout: An existential perspective. W. Schaufeli, C. Maslach and T. Marek (Ed.), *Professional burnout: Developments in theory and research* (pp. 33-52). Washington D.C.: Taylor and Francis.
- Pines, A. ve Maslach, C. (1980). Combatting staff burnout in a day care center: A case study. *Child Care Quarterly*, 9, 5-16.
- Rottier, J. ve William K. (2001). Teacher burnout small and rural school style. *Journal of education*, 104 (1), 72-79.
- Sadık, Ö. (2014). *Sınıf öğretmenlerinin maruz kaldıkları yıldıma davranışları, algıladıkları sosyal destek ve mesleki iş doyumları arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sağlam, H. (2012). *Lösemi tanısıyla izlenen 15-18 yaş grubu adölesanların psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sak, R. (2018). Gender differences in turkish early childhood teachers' job satisfaction, job burnout and organizational cynicism. *Early Childhood Education Journal*. 46 (6), 643-653.
- Sandıkçı, E. (2010). *Stresin tükenmişlik boyutları üzerindeki etkisi: Diyarbakır'da öğretmenler üzerinde bir araştırma*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Sarason, I., Levine, H., Basham, R. ve Sarason, B. (1983). Assessing social support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 127-139.
- Sarason, S. B. (1983). School psycholgy: A autobiographical fragment. *Journal of School Psychology*, 21, 285-295. [https://doi.org/10.1016/0022-4405\(83\)90042-0](https://doi.org/10.1016/0022-4405(83)90042-0)
- Schwab, L. R., Jackson, E. S. ve Schuler, S. R. (1986). Educator burnout: Sources and consequences. *Educational Research Quarterly*, 10 (3), 14-30.
- Seçer, İ. (2011). *Psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Seğmenli, S. (2001). *Rehber öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Selçukoğlu, Z. (2001). *Araştırma görevlilerinde tükenmişlik düzeyi ile yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Sezgin, F. (2009). Relationships between teacher organizational commitment, psychological hardiness and some demographic variables in Turkish primary schools. *Journal Of Educational Administration*, 47 (5), 630-651.

- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20 (2), 489-502.
- Sılığ, A. (2003). *Banka çalışanlarının tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Sorias, O. (1988). Sosyal destekler ve ruh sağlığı. *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 27 (1), 359-363.
- Sönmezer, B. (2015). *Öğretmenlerin tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Stevens, J. (1996). *Applied multivariate statistics for social sciences*. (Third Edition). NJ: Lawrence Erlbaum Publishers.
- Steyn, S. T. (2006). *Resilience in adolescents: A psycho- educational perspective*. Master of Education with Specialisation in Guidance and Counseling University of South Africa.
- Suran, B. G. ve Sheridan, E. P. (1985). Management of burnout: training psychologists in professional life span perspectives. *Professional Psychology: Research and Practice*, 15 (6), 741-752. <http://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0735-7028.16.6.741>
- Sürgevil Dalkılıç, O. (2014). *Çalışma hayatında tükenmişlik sendromu tükenmişlikle mücadele teknikleri*. (2.Basım), Ankara: Nobel Yayınları.
- Şahin, E. D. (2007). *Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri (Ankara ili ilköğretim ve ortaöğretim okulları örneği)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şahin, Y. (2015). *Takıntılı olma düzeyinin kişilerin genel kaygı, benlik algısı ve psikolojik dayanıklılık durumları açısından değişimlerinin eğitim düzeyleri, cinsiyetleri ve kardeşleri olup olmamasına göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şanlı, Ö. ve Tan, Ç. (2017). Öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2 (27). <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/354422> adresinden erişildi.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. Needham heights, MA: Allyn & Bacon.
- Tekin, E. (2011). *Askeri hastanelerde çalışan hemşirelerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tercanlı, N. (2011). *Hemşirelerin algıladıkları sosyal destek ile problem çözme becerisi arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toplama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297 – 306.

- Terzi, Ş. (2016). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (29). <http://pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/view/239/169> adresinden erişildi.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doymu*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Torun, A. (1995). *Tükenmişlik, aile yapısı ve sosyal destek ilişkileri üzerine bir inceleme*. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Torun, A. (1997). Stres ve tükenmişlik. S. Tevrüz (Editör). *Endüstri ve örgüt psikolojisi* (ss. 43-53). İstanbul: Türk Psikologlar Derneği ve Kalite Derneği Ortak Yayını.
- Tümekaya, S. (1996). *Öğretmenlerde tükenmişlik, görülen psikolojik belirtiler ve başa çıkma davranışları*. Yayınlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Tyler, P. A. ve Ellison, R. N. (1994). Sources of stress and psychological well-being in high-dependency nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 19 (3), 469-476.
- Uçar, T. (2014). *Özel eğitim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ve mesleki sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ustabaş, S. (2011). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin saldırganlık ve algılanan sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ülker-Tümlü, G. ve Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doymu arasındaki ilişki. *Yüksek Öğretim ve Bilim Dergisi*, 3 (3), 205-213.
- Wright, S. L., Burt, C. D. B. ve Strongman, K. T. (2006). Loneliness in the workplace: construct definition and scale development. *New Zealand Journal of Psychology*, 35 (2), 59-68.
- Yalçın, S. (2013). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile stres, psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yamaç, Ö. (2009). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile strese başa çıkma stilleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yavaş, T. (2012). *Ortaöğretim okul yöneticileri ve öğretmenlerinin öğrenilmiş çaresizlik, tükenmişlik ve öz-yeterlik algılarının örgütsel öğrenme düzeylerine etkileri*. Yayınlanmamış doktora tezi, Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Yerlikaya, A. (2000). *Köy ve şehirlerde görev yapan sınıf öğretmenlerinde tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

- Yıldırım, F. (1996). *Banka çalışanlarında iş doyumunu ve algılanan rol çatışması ile tükenmişlik arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 81-87.
- Yılmaz, E. (2017). *Lise öğretmenlerinde tükenmişlik, iş doyumunu ve algılanan sosyal destek: Bursa ili örneği*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, E. ve Arslan, H. (2013). Öğretmenlerin iş yerindeki yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pegem Eğitim Ve Öğretim Dergisi*, 3 (3), 59-69. <https://doi.org/https://doi.org/10.14527/C3S3M6>
- Yılmaz, F. (2017). *Kamu Personeli Seçme Sınavına (KPSS) hazırlanan öğretmen adaylarının sınav kaygısına bağlı olarak tükenmişlik düzeyi ve psikolojik dayanıklılıkları*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yorulmaz, Y. İ. ve Altinkurt, Y. (2018). The examination of teacher burnout in Turkey: A meta-analysis. *Turkish Journal of Education*, 7 (1), 34-54. DOI: 10.19128/turje.348273

## EKLER

### Ek-1. Kişisel Bilgi Formu

**Sayın Öğretmenim,**

Aşağıda mesleğinize ilişkin bazı sorular bulacaksınız. Araştırmanın güvenilir olması için ölçekteki soruları dikkatle okuyarak, kendinize en uygun seçeneği işaretlemeniz/cevabı yazmanız gerekmektedir. Tüm maddeleri eksiksiz olarak ve içtenlikle cevaplayacağınızı umuyoruz. Araştırmaya yardımcı olduğunuz için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

Prof. Dr. Gülşah BAŞOL  
Uğur SARUHAN  
Gaziosmanpaşa Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü

- 1- Cinsiyetiniz:**            ( )Kadın            ( )Erkek
- 2- Medeni Durumunuz:** ( )Evli            ( )Bekar
- 3- Yaşınız:**.....
- 4- Çalıştığınız Kurum:** ( ) Anaokulu            ( ) İlkokul            ( ) Ortaokul  
( ) Lise ve Dengi            ( )
- Diğer(yazınız):.....
- 5- Branşınız(yazınız):**.....
- 6. Mesleki kıdeminiz:** .....yıl
- 7- Öğrenim Durumunuz:** ( ) Lisans( ) Yüksek Lisans( ) Doktora

### Ek-2. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyarak her maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. Vereceğiniz cevapların doğru ya da yanlışı yoktur. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ifadeleri dikkate alarak yanındaki boşluklardan bir tanesine çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen boş bırakmadan hepsini işaretlemeye çalışınız.

0 Kesinlikle Katılmıyorum	1 Katılmıyorum	2 Ne katılıyorum ne katılmıyorum	3 Katılıyorum	4 Kesinlikle katılıyorum				
				0	1	2	3	4
<b>Sorular</b>				<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1. Çalışmaktan çok keyif alıyorum.								
2. Hayatın benim için monotonlaşmaya başladığını hissediyorum.								
3. Çok çalışarak her zaman amacıma ulaşabilirim.								
4. Çıkabilecek sorunları önceden kestirerek önlemlerimi alırım.								
5. Devam ettiğim işime/okulumu/mesleğime yürekten bağlıyım.								
6. Hayatımda ilginç ve zaman harcamaya değer şeylerin var olduğunu düşünüyorum.								
7. Her yeni deneyimin yaşamımı zenginleştirdiğini düşünüyorum.								
8. Hep aynı yaşam tarzına bağlı kalmak yerine riskli de olsa yeni şeyler denemeyi tercih ederim.								
9. İnsan hatalarından öğrenir ve gelişir.								
10. Kaderimi değiştirebileceğime inanırım.								
11. Yargılarıma ve kararlarıma daima güvenirim.								
12. Kişisel özgürlüklerimin sınırlandırılmasına genellikle büyük tepki gösteririm.								
13. Kendimle ilgili bir şeyler öğrenmek benim için heyecan vericidir.								
14. "Öldürmeyen şey güçlendirir" cümlesi beni ifade ediyor.								
15. Önceden yaptığım bir programın dışına çıkmak zorunda kaldığımda rahatsız olurum.								
16. Yeni şeyler denemekten hoşlanırım.								
17. Yaşamımda olan önemli değişiklikleri, kişisel gelişimim için bir fırsat olarak görürüm.								
18. Keyif aldığım etkinliklere düzenli olarak katılırım.								
19. Yarın bana ne olacağı bugün yaptıklarımaya bağlıdır.								
20. Yeni bir işe/projeye/göreve başladığımda ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim.								
21. Yapacak bir şeylerimin olması benim için önemlidir.								

### Ek-3. Maslach Tükenmişlik Envanteri-Eğitimci Formu

Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyarak her maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. Vereceğiniz cevapların doğru ya da yanlışı yoktur. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ifadeleri dikkate alarak yanındaki boşluklardan bir tanesine **çarpı (X)** işareti koyunuz. Lütfen boş bırakmadan hepsini işaretlemeye çalışınız.

0 Hiçbir zaman	1 Yılda birkaç kez	2 Ayda bir kez	3 Ayda birkaç kez	4 Haftada bir kez	5 Haftada birkaç kez			6 Her gün			
					0	1	2	3	4	5	6
<b>Sorular</b>					0	1	2	3	4	5	6
1. Öğretmenlikten duygusal olarak soğuduğumu hissediyorum.											
2. Okulda günü bitirdiğimde kendimi bitkin hissediyorum.											
3. Sabah kalkıp yeni bir iş gününe başlamam gerektiğinde kendimi yorgun hissediyorum.											
4. Öğrencilerimin bir konu hakkında ne hissettiğini kolayca anlayabiliyorum.											
5. Bazı öğrencilere sanki nesnelermiş gibi davrandığımı hissediyorum.											
6. Bütün gün öğrencilerle çalışmak beni gerçekten zorluyor.											
7. Öğrencilerimin sorunlarıyla çok etkin bir şekilde ilgileniyorum.											
8. Öğretmenliğin beni tükettiğini hissediyorum.											
9. Bir öğretmen olarak öğrencilerin yaşamlarını olumlu bir şekilde etkilediğimi hissediyorum.											
10. Öğretmenliğe başladığımdan beri öğrencilere karşı daha çok duyarsızlaştım.											
11. Öğretmenliğin beni duygusal olarak katılaştırdığını düşünüyorum.											
12. Kendimi çok zinde hissediyorum.											
13. Öğretmenlik mesleğinin beni hayal kırıklığına uğrattığını düşünüyorum.											
14. Öğretmenlikte iş yükümün çok fazla olduğunu hissediyorum.											
15. Bazı öğrencilere ne olduğunu gerçekten umursamıyorum.											
16. Öğrencilerle çalışıyor olmak beni oldukça strese sokuyor.											
17. Rahat bir çalışma ortamımı öğrencilerimle birlikte kolayca yaratabiliyorum.											
18. Öğrencilerimle iç içe gerçekleştirdiğim bir çalışmadan sonra içimin coşkuyla dolduğunu hissediyorum.											
19. Öğretmenlikte kayda değer pek çok şey başardım.											
20. Öğretmenliğe daha fazla dayanamayacakmışım gibi hissediyorum.											
21. İşimde karşılaştığım duygusal problemlerle oldukça sakin bir şekilde baş ediyorum.											
22. Öğrencilerin bazı sorunlarından dolayı beni suçladıklarını hissediyorum.											

#### Ek-4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Aşağıda 12 cümle ve her birinde de cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlelerin her birine bir **çarpı (X)** işareti koyarak cevaplarınızı veriniz. Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Size doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

S.No	SORULAR
1	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var. <b>Kesinlikle Hayır</b> 1 2 3 4 5 6 7 <b>Kesinlikle Evet.</b>
2	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var. <b>Kesinlikle Hayır</b> 1 2 3 4 5 6 7 <b>Kesinlikle Evet.</b>
3	Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır. <b>Kesinlikle Hayır</b> 1 2 3 4 5 6 7 <b>Kesinlikle Evet.</b>
4	İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin, annemden, babamdan, eşimden, çocuklarımdan, kardeşlerimden) alırım. <b>Kesinlikle Hayır</b> 1 2 3 4 5 6 7 <b>Kesinlikle Evet.</b>
5	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var. <b>Kesinlikle Hayır</b> 1 2 3 4 5 6 7 <b>Kesinlikle Evet.</b>
6	Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar. <b>Kesinlikle Hayır</b> 1 2 3 4 5 6 7 <b>Kesinlikle Evet.</b>
7	İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim. <b>Kesinlikle Hayır</b> 1 2 3 4 5 6 7 <b>Kesinlikle Evet.</b>
8	Sorunlarımı ailemle (örneğin, annemle, babamla, eşimle, çocuklarımla, kardeşlerimle) konuşabilirim. <b>Kesinlikle Hayır</b> 1 2 3 4 5 6 7 <b>Kesinlikle Evet.</b>
9	Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var. <b>Kesinlikle Hayır</b> 1 2 3 4 5 6 7 <b>Kesinlikle Evet.</b>
10	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var. <b>Kesinlikle Hayır</b> 1 2 3 4 5 6 7 <b>Kesinlikle Evet.</b>
11	Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir. <b>Kesinlikle Hayır</b> 1 2 3 4 5 6 7 <b>Kesinlikle Evet.</b>
12	Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim. <b>Kesinlikle Hayır</b> 1 2 3 4 5 6 7 <b>Kesinlikle Evet.</b>



### Ek-5. İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeği

Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyarak her maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. Vereceğiniz cevapların doğru ya da yanlışı yoktur. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ifadeleri dikkate alarak yanındaki boşluklardan bir tanesine **çarpı (X)** işareti koyunuz. Lütfen boş bırakmadan hepsini işaretlemeye çalışınız.

Sorular	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1. İş ortamında baskı altındayken iş arkadaşlarım tarafından yalnız bırakıldığımı hissederim.					
2. Çoğunlukla iş arkadaşlarımdan bana mesafeli durduklarını hissediyorum.					
3. Birlikte çalıştığım insanlarla arama mesafe koyduğumu hissediyorum					
4. Kendimi iş arkadaşlarımdan duygusal olarak uzak hissediyorum.					
5. İş yerindeki ilişkilerimden memnunum.					
6. Çalıştığım iş yerinde dostluk anlayışı hakimdir.					
7. İş arkadaşlarımla birlikteyken çoğu zaman kendimi dışlanmış hissediyorum.					
8. İş yerinde çoğu zaman diğer çalışanlarla aramda bir kopukluk hissederim.					
9. İş yerindeyken kendimi genel bir boşluk duygusu içinde hissederim.					
10. İş yerinde sosyal ilişkilerim vardır.					
11. İş yerimdeki sosyal etkinliklere katılırım. (piknik, parti, yemek vs.)					
12. İş yerinde gerektiğinde işle ilgili günlük sorunlarımı konuşabileceğim biri var.					
13. İş yerinde istediğimde kişisel düşüncelerimi paylaşabileceğim kimse yoktur.					
14. İş yerinde mola zamanlarında beraber zaman geçirebileceğim biri vardır.					
15. Kendimi iş yerindeki arkadaş grubunun bir parçası olarak hissederim.					
16. İş yerinde beni dinleme zahmetinde bulunan insanlar vardır.					

## Ek-6. Araştırma İzin Belgesi



T.C.  
GÜMÜŞHANE VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 84667670-604.01.01-E.10268386  
Konu : Anket Çalışması (Uğur SARUHAN)

25.05.2018

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) 30/10/20147 tarih ve 18027188 Sayılı Valilik Oluru.  
b) 15/05/2018 tarih ve E.7672 Sayılı Başvuru.

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi'nin Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, 159903009 numaralı yüksek lisans öğrencisi Uğur SARUHAN'ın hazırlamış olduğu "**Psikolojik Dayanıklılık, Algılanan Sosyal Destek ve İş Yaşamında Yalnızlık Kontrol Edilerek Cinsiyete Göre Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerindeki Farklar**" konulu tez çalışması anketi Müdürlüğümüze bağlı merkez ilçedeki okul ve kurumlarda görev yapan öğretmenlere 25 Mayıs 2018 - 30 Kasım 2018 tarihleri arasında uygulanmasıyla ilgili anket formları ekte sunulmuştur.

Söz konusu "Psikolojik Dayanıklılık, Algılanan Sosyal Destek ve İş Yaşamında Yalnızlık Kontrol Edilerek Cinsiyete Göre Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerindeki Farklar" konulu anket çalışmasının merkez ilçedeki okul ve kurumlarımızda görev yapan öğretmenlere uygulaması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamınızca da uygun görüldüğü takdirde "OLUR"larınıza arz ederim.

Seyit TOK  
İl Millî Eğitim Şube Müdürü

OLUR  
25.05.2018  
Seydi DOĞAN  
Vali a.  
İl Millî Eğitim Müdürü

Karaer Mah. Sebahattin Aytaç Cad.  
No:4/ GÜMÜŞHANE  
Belge Geçer :0456 213 1017  
E Posta: gumushanemem@meb.gov.tr

Meslek ve Teknik Eğitim Şubesi :  
Bilgi İçin : Zeynep ERGİN - Memur  
İletişim: 0456 2131077- 137

**Ek-7. Yazarın Özgeçmişi**

Adı Soyadı	Uğur SARUHAN
Kişisel Bilgiler	Uyruğu: T.C. Doğum Tarihi ve Yeri: 22.01.1987- Tarsus
İletişim Bilgileri	e- posta: ugursaruhan@hotmail.com
Öğrenim Bilgileri	Lise: 2001-2004 Tarsus Cengiz Topel Lisesi  Lisans: 2005-2009 Atatürk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik  Yüksek Lisans: 2015-2019 Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı
İş Deneyimi	17.09.2009-14.01.2010: Milli Eğitim Bakanlığı Gaziantep İl Milli Eğitim Müdürlüğü Şehitkamil Rehberlik ve Araştırma Merkezi Rehber Öğretmeni  15.01.2010-14.06.2015: Milli Eğitim Bakanlığı Rize İl Milli Eğitim Müdürlüğü Rize Rehberlik ve Araştırma Merkezi Rehber Öğretmeni  2015-halen: Gümüşhane Üniversitesi Öğretim Görevlisi