

T.C.  
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**EĞİTİM ÇALIŞANLARININ TÜKENMİŞLİK VE  
DEPRESYON DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**  
(Yüksek Lisans Tezi)

Tezi Hazırlayan:  
**Volkan BAYRAM**

İstanbul, 2016

T.C.  
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**EĞİTİM ÇALIŞANLARININ TÜKENMİŞLİK VE  
DEPRESYON DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**  
(Yüksek Lisans Tezi)

Tezi Hazırlayan:

**Volkan BAYRAM**

Öğrenci No:

130790023

Danışman:

Yrd. Doç. Dr. Neslim Güvendeğer Doksat

İstanbul, 2016

## YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Eğitim Çalışanlarının Tükenmişlik ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 10/07/2016

Aday: Volkan BAYRAM



T.C.  
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ  
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

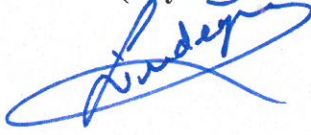
14.../07/2016

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden 130790023 numaralı *Volkan BAYRAM*'ın "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Eğitim Çalışanlarının Tükenmişlik Ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 19.04.2016 tarih ve 2016/16 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince (60) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında *oyçokluğu/oybirliği* ile *Kabul/Red veya Düzeltme* kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

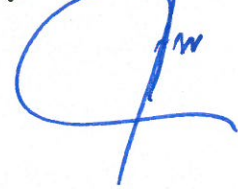
**DANIŞMAN**

Yrd. Doç. Dr. Neslim Güvendeğer DOKSAT  
(Beykent Üniversitesi)



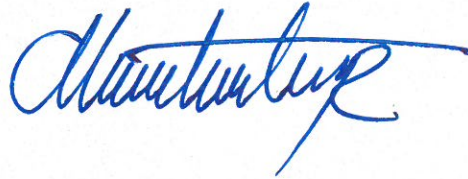
**ÜYE**

Yrd. Doç. Dr. Hüseyin EBADİ  
(Beykent Üniversitesi)



**ÜYE**

Yrd. Doç. Dr. Melek ASTAR  
(FSM Üniversitesi)



## TEŞEKKÜR

Tez çalıőmamda desteğini esirgemeyen, danıőmanım Yrd. Doç. Dr. Neslim Güvendeğer Doksat'a, arkadaőım Cansu Yıldız'a ve aileme teőekkürlerimi sunarım.

Aday: Volkan BAYRAM



Adı ve Soyadı : Volkan BAYRAM  
Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Neslim Güvendeğer Doksat  
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans, 2016  
Alanı : Psikoloji  
Anahtar Kelimeler : tükenmişlik, depresyon

## ÖZ

### EĞİTİM ÇALIŞANLARININ TÜKENMİŞLİK VE DEPRESYON DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmada, eğitim çalışanlarının tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin incelenmesi, buna ek olarak sosyodemografik verilerle ilişkilerinin sınanması amaçlanmaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak; Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) (Bkz. Ek-2), Beck Depresyon Ölçeği (BDE) (Bkz. Ek-3) ve Sosyodemografik Bilgi Formu (SBF) (Bkz. Ek-1) kullanılmıştır.

Araştırmanın örneklemini İstanbul ili Avcılar, Beyoğlu ve Kağıthane ilçelerinde eğitim çalışanı olarak görev yapmakta olan (devlet ve özel okul) ve rastgele yöntemle seçilen 225 kişiden oluşmaktadır.

Elde edilen sonuçlar; sosyodemografik bilgilere göre, depresyon ve tükenmişlik puanlarında farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca depresyon düzeyleri arttıkça; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve tükenmişlik düzeylerinin de arttığı gözlenmiştir. Analizlerin tümü tablo haline getirilmiş ve açıklamaları yapılmıştır. Bu bulgular güncel yayınlar eşliğinde tartışılmıştır.

Name and Surname : Volkan Bayram  
Consultant : Asst. Prof. Neslim Gvendeęer Doksat  
Type and Date : Masters, 2016  
Field : Psychology  
Keyword : depression, exhaustion

## **ABSTRACT**

### **INVESTIGATION OF DEPRESSION AND BURNOUT LEVELS IN EDUCATION EMPLOYEES**

This study aims to investigate the levels of burnout and depression levels of the education employees. In addition to this, it also aims to examine the connections with socio-demographical data.

Maslach Burnout Inventory, Beck Depression Scale and socio-demographic information forms have been used to collect data as the means of research.

The samples of this study consist of 225 people who have been chosen randomly and who have been working as educators in İstanbul; Avcılar, Beyoğlu and Kağıthane districts (both in state schools and private schools).

According to the results; differences in the levels of depression and burnout levels have been found by means of the socio-demographical data. Furthermore, it has been found that, as the levels of depression increase, the levels of emotional exhaustion, depersonalisation and burnout also increase. All the analyses have been tabularised described. These results have been discussed with the recent literature.

## İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ.....	i
ABSTRACT.....	ii
TABLolar LİSTESİ.....	vi
KISALTMALAR .....	ix
GİRİŞ.....	1

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### TÜKENMİŞLİK

1.1. Tükenmişlik Nedir?.....	3
1.2. Tükenmişliğe Etki Eden Faktörler.....	5
1.2.1. Bireysel Faktörler.....	5
1.2.2. Örgütsel Faktörler.....	6
1.3. Tükenmişliğin Belirtileri.....	7
1.3.1. Tükenmişliğin Davranışsal Belirtileri.....	9
1.3.2. Tükenmişlikte Fizyolojik Belirtiler.....	10
1.3.3. Tükenmişlikte Psikolojik Belirtiler.....	10
1.4. Tükenmişliğin Sonuçları .....	11
1.5. Tükenmişliğe Karşı Yapılabilecekler.....	12

### İKİNCİ BÖLÜM

#### DEPRESYON

2.1. Depresyon Nedir?.....	14
2.2. Depresyonun Tarihçesi.....	15
2.3. Depresyonu Açıklayan Kuramlar.....	16



2.4. Depresyon Belirtileri.....	17
2.5. Depresyonun Epidemiyolojisi.....	17
2.6. Depresyonun Etiyolojisi.....	18
2.6.1. Sosyal Nedenler ve Kişilik Faktörleri.....	18
2.6.2. Fizyolojik Nedenler.....	19
2.6.3. Biyolojik Nedenler.....	19
2.6.4. Tetikleyen – Ortaya Çıkaran Etmenler.....	20
2.7. Depresyonda Ayırıcı Tanı.....	20
2.8. Depresyonda Tedavi.....	20
2.9. Depresyon Nasıl Algılanır.....	21
2.10. Davranışlar Depresyonu Nasıl Etkiler.....	22
2.11. Düşünceler Depresyonu Nasıl Etkiler.....	23

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı.....	25
3.2. Araştırmanın Önemi.....	25
3.3. Araştırmanın Problem ve Alt Problemleri.....	25
3.4. Araştırmanın Hipotezleri.....	27
3.5. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	29
3.6. Araştırma Modeli.....	29
3.7. Araştırma Sınırlılıkları ve Karşılaşılan Güçlükler.....	29
3.8. Sayıtlılar.....	30
3.9. Veri Toplama Araçları.....	30
3.9.1. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ).....	30
3.9.2. Maslach Tükenmişlik Envanteri (MTÖ).....	30
3.10. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	32

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

4.1. Araştırmanın Bulguları.....	33
4.2. Araştırmanın Sonuçları.....	60

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma.....	61
5.2. Öneriler.....	65
5.3. Sonuç.....	67
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>68</b>

### EKLER

EK-1. Sosyodemografik Form.....	72
EK-2. Maslach Tükenmişlik Ölçeği.....	74
EK-3. Beck Depresyon Ölçeği.....	77
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>82</b>

## TABLULAR LİSTESİ

### Sayfa No.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı.....	33
Tablo 2. Devlet Kurumunda Çalışan Bireylerin Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinden ve Depresyon Ölçeğinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı.....	36
Tablo 3. Özel Kurumda Çalışan Bireylerin Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinden ve Depresyon Ölçeğinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı.....	36
Tablo 4. Bireylerin Hangi Kurumda Çalıştığına Göre Grupların Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması.....	37
Tablo 5. Devlet Kurumunda Çalışan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması .....	39
Tablo 6. Özel Kurumda Çalışan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması .....	40
Tablo 7. Devlet Kurumunda Çalışan Bireylerin Yaşları İle Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	41
Tablo 8. Özel Kurumda Çalışan Bireylerin Yaşları İle Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	42

Tablo 9. Devlet Kurumunda Çalışan Bireylerin Meslekleri İle Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis” Testi İle Karşılaştırılması.....	43
Tablo 10. Özel Kurumda Çalışan Bireylerin Meslekleri İle Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis” Testi İle Karşılaştırılması.....	44
Tablo 11. Devlet Kurumunda Çalışan Bireylerin Medeni Durumları İle Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis” Testi İle Karşılaştırılması .....	45
Tablo 12. Özel Kurumda Çalışan Bireylerin Medeni Durumları İle Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis” Testi İle Karşılaştırılması.....	46
Tablo 13. Devlet Kurumunda Çalışan Bireylerin Gelir Düzeyleri İle Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis” Testi İle Karşılaştırılması.....	48
Tablo 14. Özel Kurumda Çalışan Bireylerin Gelir Düzeyleri İle Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis” Testi İle Karşılaştırılması.....	49
Tablo 15. Devlet Kurumunda Çalışan Bireylerin Branşları İle Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis” Testi İle Karşılaştırılması.....	50
Tablo 16. Özel Kurumda Çalışan Bireylerin Branşları İle Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis” Testi İle Karşılaştırılması.....	52
Tablo 17. Devlet Kurumunda Çalışan Bireylerin Çalışma Süreleri İle Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis” Testi İle Karşılaştırılması.....	53

Tablo 18. Özel Kurumda Çalışan Bireylerin Çalışma Süreleri İle Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis” Testi İle Karşılaştırılması.....	55
Tablo 19. Devlet Kurumunda Çalışan Bireylerin Meslek Seçimleri İle Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis” Testi İle Karşılaştırılması.....	56
Tablo 20. Bireylerin Meslek Seçimleri İle Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis” Testi İle Karşılaştırılması.....	57
Tablo 21. Devlet Kurumunda Çalışan Bireylerin Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar ile Depresyon Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	58
Tablo 22. Özel Kurumda Çalışan Bireylerin Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar ile Depresyon Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	59

## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>BDE</b>	: Beck Depresyon Envanteri
<b>MTÖ</b>	: Maslach Tükenmişlik Ölçeği
<b>SBF</b>	: Sosyodemografik Bilgi Formu
<b>SPSS</b>	: Statistical Program For Social Scientists



## GİRİŞ

İhtiyaç kavramının geniş yer kaplaması ve algılama durumu ekonominin özünü şekillendirmektedir. İnsanoğlu gereksinimleri yönünde çalışmak ve yaşamlarını sürdürmek durumundadır.

İş yaşamındaki teknolojik gelişmeler, toplumsal roller ve bu rollerin zamanla farklılaşması, insan ilişkilerinde anlaşmazlıkların beraberinde getirdiği empati kuramama, çalışanların kendilerini ispatlama isteği ve çalışma alanlarında beklentilerin yüksek olması gibi sebeplerle birleşmesi sonucunda bireylerde stres ve stresli bir çalışma alanı oluşmakta ve kişiler böylesi bir çalışma alanında faaliyette bulunmak zorunda kalmaktadır. Bu iş stresi, kişilerin özel yaşamlarında önlerine çıkan problemlerle bütünleştğinde ciddi sıkıntıların meydana gelmesine neden olabilmektedir.

Bu çalışmanın önemi ve kaçınılmazlığı bireyleri çalıştığı alanda çevresel faktörlerin sebep olduğu pozitif ve negatif etkilerle başa çıkma zorunluluğuna yöneltmedir. Pozitif olarak belirtilen ve bireyde mutluluk doğuran duygu ve çalışma alanları yapılan faaliyetten haz alınmasına sebep olurken, negatif çalışma alanları çalışanları mutsuzluk, tükenmişlik, tatminsizlik ve strese sürükleyebilmektedir. Buna benzer sebeplere göre kişilerin sağlığını ve çalışma verimliliği etkileyen birçok problemin kökeninde stresin yattığı ifade edilmektedir.

Toplumun oluşup şekillenmesinde en önemli etkenlerden birisi öğretmenlerdir. Öğretmenlerimizin bu görevlerini yapabilmeleri ve sonraki nesilleri en iyi bir şekilde yetiştirebilmeleri için onlara gerekli çalışma şartları oluşturulmalı ve işlerinden doyum sağlamaları yönünde gerekli çalışmalar yapılmalıdır.

**-Çalışmanın amacı:** Eğitim çalışanlarının tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin incelenmesidir. Buna ek olarak sosyodemografik verilerle ilişkileri sınımlamaktır.

**-Çalışma planı:** Çalışma beş bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde tükenmişlik kavramı tanımı ve içeriği, ikinci bölümde depresyon kavramı tanımı ve içeriği, üçüncü bölümde yöntem, dördüncü bölümde bulgular ve sonuçlar, beşinci ve son bölümde ise tartışma ve öneriler bulunmaktadır.

**-Kullanılan Metot ve Teknikler:** Yapılan çalışmada, Beck Depresyon Ölçeği, Maslach Tükenmişlik ölçeği kullanılmış ve anket veri toplama tekniği tercih edilmiştir.



## BİRİNCİ BÖLÜM

### TÜKENMİŞLİK

#### 1.1.Tükenmişlik Nedir?

Tükenmişlik kavramı; “Enerji, güç ya da kaynakların aşırı talepler yoluyla tükenmesi, yorulma, başarısız olma” şeklinde sözlükte karşılık bulmaktadır. Yeni bir kavram olan tükenmişlik; 1974 yılında Herbert Freudenberger tarafından “Burnout: The High Cost of High Achievement” adlı kitabında ilk defa kullanılmıştır (Ocak 2011\1). Tükenmişlik kavramı için çeşitli tanımlamalar yapılmıştır. Bu tanımlamaların bazıları:

Freudenber (1974) tükenmişliği; başarısızlık, yıpranma, enerji ve güç kaybı veya karşılanamayan beklentilerin neden olduğu bir tükenme hali olarak tanımlamıştır (Akt. Izgar, 2001).

Kavramı, varoluşçu bir bakış açısı ile inceleyen Pines’ a göre, insanların yaşamlarında yararlı ve önemli olma, hatta kahraman olmak gibi sahip olduğu ihtiyaçları tükenmişliğin temelinde yatar (Akt. Sürgevil, 2006).

Cardinell (1981) tükenmişliği, aşırı stres ya da doyumsuzluk halinin bireyin yaptığı işten soğuması şeklinde gösterdiği bir tepki olarak açıklar ve aşırı bağlılık neticesinde ortaya çıkan bir rahatsızlık olarak görür (Akt. Izgar, 2001).

Maslach ve Jackson (1981) tükenmişliği insanda uzun süre duygusal isteklere maruz kalarak oluşan fiziksel bitkinlik, umutsuzluk duyguları, zihinsel yorgunluk ve tükenme olarak tanımlamıştır.

Gadzella, B.M ve arkadaşlarına (1990) göre farklı alanlarda çalışan profesyoneller işlerinde yaşadıkları streslere çeşitli tepkiler verebilmektedir. Bunlar; işe ilişkin stres, işe ilişkin bıkkınlık ve tükenmedir.

İşe ilişkin stres ve bıkkınlık her meslekte görülebilmektedir. Ancak, tükenmişlik kavramı, yorgunluk ya da yıpranma gibi kavramlarla karıştırılmamalıdır. Capel (1991)' e göre tükenmişliğin yıpranmaktan farklı olduğu ifade edilmiştir (Acun, 2010).

Tükenmişlik olgusu, bireyin yalnızca iş hayatını etkilemekle kalmaz, yaşamının tamamını etkiler, daha doğru bir tabirle hayatının tamamını esir almaktadır. Bireyin işine yönelik sıkıntı çekmesi ve ondan bıkmışından çok daha farklı bir tanıma sahip olan tükenmişlik kavramı; bireyin iş çevresi ile olan etkileşimleri neticesinde doğabilen ve bu etkileşimlerin sonucu olarak işlevlerine egemen olan bir dizi semptomu yaşamasıyla ortaya çıkan bir sendrom olarak görülmektedir (İkiz, 2006).

Maslach ve arkadaşları tarafından yapılmış olan tükenmişlik tanımı bugün en yaygın şekilde kabul görmekte olan tanımdır. Bu tanıma göre tükenmişlik sonucunda bireylerde; Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarıda Düşme Hissi olarak adlandırılmış olan 3 farklı semptom ortaya çıkmaktadır.

Duygusal tükenme, enerjinin yetersiz gelmesi ve bireyin kendisini duygusal olarak besleyen kaynakların bittiği hissine kapılmasıyla ortaya çıkar. Bu yoğun durumu yaşayan birey mesai harcadığı kişilere karşı eskisi kadar verici ve sorumlu davranmadığı düşüncesine kapılır. Gerginleşmiş ve aynı zamanda engellenmişlik duygusuyla yüklü olan bireyin; hayatın olağan akışına uygun olarak bir sonraki gün yeniden işe gitme zorunluluğu oldukça büyük bir sıkıntı kaynağıdır (Çimen, Ergin, 2001). Sürekli yorgunluk hissi, somatik semptomlar, depresyon ve aşırı alkol tüketimi sık görülen sonuçlardır (Baykal, 1995). Duygusal kaynakları tükenen bireyler, bunun doğal sonucu olarak kendilerini zihinsel olarak işlerine veremezler.

Duyarsızlaşma alt boyutunda diğer kişilere karşı tutumlarda ve onlara cevap vermede olumsuz yönlü bir değişim vardır. Bu özellik çalışma organizasyonu içerisinde hizmet verilen kişilere yöneliktir (Baysal, 1995). Çalışanlar da müşteri hakkında negatif reaksiyon ve alaycılık hissini gelişmesini içerir. Ryan (1971)'e göre; bu katı ve insancıl duygulara sahip olmayan hisler çalışanlarda müşterilerin problemlerini oluşturan kaynak olduğu hissi uyandırır.

Kişisel başarısızlık alt boyutu kendini negatif değerlendirme eğilimidir. Çalışanlar kendilerini mutsuz ve meslekleriyle ilgili tatminsiz hissederler.

## **1.2. Tükenmişliğe Etki Eden Faktörler**

### **1.2.1. Bireysel Faktörler**

Her bireyin tükenmişlik yaşama olasılığının varlığı kabul edilirken; bir takım özelliklere sahip olan bireylerin diğerlerine kıyasla daha büyük bir risk altında olduğu bilinmektedir. Dış kontrol odaklı yaşama; empati yapamama, kendine yetememe, gerçekçi olmayan beklentilere sahip olma gibi özellikler bu grup için sayılabilir. Yapılan araştırmalarda; beklentiler ile gerçeğin karşılaşmasındaki uyumsuzluk hali, kişilik özellikleri ve bireysel kontrol, yaş, eğitim, cinsiyet, denetim odağı, medeni durum, çocuk sayısı, işe bağlılık, motivasyon, performans, iş dışı yaşamdaki stresler, mesleki doyum, informal destek, üstlerinden gördüğü destek, iş doyumsuzluğu, işten soğuma gibi faktörlerin mesleki tükenmeye yol açan bireysel faktörler arasında sayıldığı görülmektedir (Akten,2007).

### 1.2.2. Örgütsel Faktörler

Örgütsel Faktörler olarak;

- Yapılan işin niteliği,
- Örgüt özellikleri,
- Haftalık toplam mesai saati,
- İş gerilimi ve yükü,
- İş tanımı içerisindeki rol belirsizlikleri,
- Yönetimsel işlere ayrılan mesainin yoğunluğu,
- Örgütsel kararlara katılmama,
- İşe uygun olmayan davranışlar,
- Yapılan işin yüksek performans gerektirmesi,
- Hizmet verilenler ile olan ilişkiler,
- Yetersiz personel sayısı,
- Yetersiz araç sayısı,
- Çalışılan ortamın havası,
- Çalışma ortamı,
- Ekonomik ve toplumsal nedenler görülmektedir.

Tümekaya (1996)'ya göre öğrencilerin zorlayıcı, yıkıcı, bozucu tavırları, ücret yetersizliği, öğrencinin olumsuz yönde değişmesi ve toplumun eğitime yönelik tutumu, yönetim duyarsızlığı, kalabalık sınıflar, hizmet verilen öğrenci tipi, sosyal destek grubu (yönetici, meslektaş, arkadaş, aile) eksikliğine göre, önem arz eden acil kararlar alma zorunluluğunun yarattığı baskı, çalışılan süre, iş ortamında her türlü taciz, çalışılan ortamdaki iletişim sorunları tükenmenin örgütsel sebepleri arasında kabul edilmiştir (Sürgevil, 2006, 58).

### 1.3. Tükenmişliğin Belirtileri

Yaşamının önemli bir kısmını işe bağımlı olarak geçiren ve yoğun iş yükü altında yaşayan kişiler zaman zaman yoğun bir şekilde “hayat çekilmez” hissine kapılırlar. Bu durum, Freudenberger tarafından “tükenme belirtisi” olarak tanımlanmıştır (Baltaş ve Batlaş, 2008).

Freudenberger ve Richelson (1981)’e göre tükenmişlik, aniden ortaya çıkan bir olgu olsa da yavaş ve sinsice başlayıp sürekli gelişim gösteren kronik bir olgudur. Bireyin gün içerisinde yaşamış olduğu anlık bir olay, yaşanan tükenmişliğin belirtisi haline gelebilir. Tükenme haline geçmeden hemen önce; genellikle iş veya sınav baskısı, bir yakının hastalığı ya da arka arkaya gelen stres yaratıcı olaylar gibi bazı çevresel koşullara rastlanır. Ender de olsa tükenmişlik herhangi bir olay olmadan aniden ortaya çıkabilir. Tükenmişlik yaşayan kişiler; zayıf yönlerini gizleme konusunda mahir olmakla birlikte aynı zamanda yetenekli insanlar olduklarından çoğunlukla tükenmişlik halinin ilk dönemlerinde yaşadıklarının farkında bile olmazlar (Akt. Sürgevil, 2006). Motivasyonu tam olan ve başarılı kişilerde ortaya çıktığı gibi, çok çalıştığını düşünen insanlarda da çıkabilir.

Tükenmeye ilişkin belirtiler bazen zor anlaşılabilir gibi bazen de oldukça kolaydır. Uykusuzluk, canlılık kaybı, yoğun baş ağrısı, ciddi göğüs ağrıları ve genel sağlıkla ilgili belirsiz şikâyetler, bedensel belirtileridir. Yardımsız kalmaz, yalnızlık hissi, çaresizlik duygusu, ani sinir krizleri, sıradanlaşmış sinirlilik, buhran hali en sık karşılaşılan psikolojik şikâyetlerdir.

Tükenme belirtisi, çoğunlukla "çok başarılı" olma motivasyonu ile hareket eden, hırsla çalışan, kapasitesinin üstüne sınırlarını tanımadan çıkmaya çalışan bireylerde görülür (Baltaş ve Batlaş, 2008). Bu tip kişiler sınırlarını aşan bir tempo içerisinde olduklarından dolayı bir süre sonra ellerindeki işlere yetişemezler ve nihai başarısızlık sonucunda büyük hayal kırıklığı yaşarlar. Aşırı yük altına girmek, tükenmişliğe yol açan nedenlerden sadece bir tanesidir. Bireyler çalışma koşulları uygun olmadığında, işlerini severek yapamadıklarından ya da problemleriyle ilgili olarak uygun başa çıkma davranışları gösteremedikleri zamanlarda da tükenmişlik belirtisi gösterebilirler (Tümkiye, 1996).

Iwanicki (1983) tükenmişlikle ilgili belirtileri derecelerine göre sınıflandırmıştır. Gözlemlenen farklı davranışlar üzerinden tükenmişlik; gittikçe ağırlaşan hafif, orta ve şiddetli olmak üzere üç farklı gruba ayrılmıştır:

Hafif (ilk derece) tükenmişlik davranışları: Kısa süren öfkenlenme, yorgunluk hali, alınganlık gösterme, sonuçsuz çaba gösterme ve endişeli olma.

Orta (ikinci derece) tükenmişlik davranışları: Hafif dereceli tükenmişlik belirtileri bu derecede en az iki haftada bir veya daha sık tekrarlanır.

Şiddetli (üçüncü derece) tükenmişlik davranışları: Fiziksel rahatsızlıklar, ülser, kronik ağrılar ve migren gibi sorunlar (Vızlı, 2005).

Araştırmalar tükenmişliğin belirtilerini davranışsal, fiziksel ve psikolojik olarak üç alt başlıkta incelemektedir.

### 1.3.1. Tükenmişlikte Davranışsal Belirtiler

Bu sendromu yaşayan bireyler kendilerine çok güvenirlere. Süperego ve id'in arasında sıkışıp kalırlar. Yaptıkları işin kendilerinden başka hiç kimsenin yapamayacağını, aynı özeni ve emeği gösteremeyeceklerini düşünürler. Bu duygu onların dışlanmasına ve insanları dışlamasına sebep olur.

Çam (1991)'e göre yazılarında tükenmişlikte davranışsal belirtiler şu şekilde sıralanabilir.

- Öfkelenme, ani tepki gösterme
- İşe gitmeyi reddetme ve işten nefret etme
- Takdir edilmediğini düşünme gereğinden fazla alınganlık.
- İşe geç gitmeler hatta işe gitmemeler
- İş doyumsuzluğu
- Alkol, sigara ve ilaç kullanmaya eğilim ya da kullanma da artış gösterme
- Öz güvende ve öz saygıda azalma.
- Teslimiyet
- Suçluluk duygusu, uzaklaşma, içlerlemişlik, izolasyon
- Unutkanlık, hareketsizlik
- Çaresizlik, kolay ağlama, hevesin kırılması
- Devamlı zihinsel uğraş içinde olma
- Örgütlemde yetersizlik
- Rol çatışması, görev ve kurallarla ilgili karışıklık
- Kuruma yönelik ilginin kaybı
- Başarısızlık hissi
- Çalışmaya yönelmede direnç
- Arkadaşlarla iş konusunda tartışmaktan kaçınma
- Hizmet verilen kurumlara veya kişilere tek tip davranma ve alay etme, düşüncede katılık değişime direnç.

### 1.3.2. Tükenmişlikte Fiziksel Belirtiler

Bedensel olan aşağıdaki belirtiler psikosomatik belirtiler de olabilir.

Çam (1991)'e göre, fiziksel tükenmişlik belirtileri şöyledir:

- Soğuk algınlıkları ve gripler
- Halsizlik ve yorgunluk
- Sık baş ağrıları
- Solunum güçlüğü
- Uykusuzluk
- Kilo kaybı
- Uyuşukluk
- Genel ağrılar
- Yüksek kolesterol
- Koroner kalp rahatsızlığı

### 1.3.3. Tükenmişlikte Psikolojik Belirtiler

Duygularla ilgili olan belirtiler fiziksel belirtilerden daha önce ortaya çıkar ve kolay tanımlanır. Erkenden fark edebilmek önemlidir. Sürekli kızgınlık hali, yalnızlık, umutsuzluk, ani öfke patlamaları, çaresizlik, şüphecilik can sıkıntısı en çok dile getirilen şikayetlerdir.

Çam (1995)'a göre, psikolojik tükenmişlik belirtileri;

- İlgisizlik
- Diğer insanları eleştirme
- Özgüvende azalma
- Yansıtma
- Hayal kırıklığı
- Zihinsel uğraş içinde olma



- İş sıkıntısı
- Depresyon
- Anksiyete
- Yalnızlık
- Çaresizlik
- Endişe
- Umutsuzluk
- Alınganlık
- Engellenmişlik
- İntihar
- Aile içi sorunlarda artış
- Uyku düzensizliği şeklinde sıralanabilir (Kurtlar 2009).

#### **1.4. Tükenmişliğin Sonuçları**

Azalan mesleki başarı, hizmet verilenlere karşı yetersiz ilgi, işe devamsızlık yapmak ve iş değiştirme isteği tükenmişliğin çalışma hayatına etkileridir. Bunlarla birlikte birey dikkatini belirli bir noktaya ve işe odaklamada zorluk yaşadığı için yapılan işin kalitesinde önemli bir düşüş meydana gelir. Dikkat dağınıklığı iş kalitesinin düşürmesinin yanı sıra çalışma hayatında istenmeyen kaza ve yaralanmalara da sebep olabilir (Sürgevil, 2006).

Çam (1989)'a göre; yapılan işi önemseme, artan bırakma eğilimi, hizmet kalitesinin düşmesi, izinsiz devamsızlık, izin alınsa bile bitiş sonrasında rapor vb. yollarla devamsızlığı uzatma eğilimi, iş hayatı ve sosyal hayat içerisinde insan ilişkilerinde bozulma, uyumsuzluk ve uzaklaşma eğilimi, düşük iş performansı, doyumsuzluk, hastalanma eğilimleri, işteki yaralanma ve iş kazalarında artma gibi tükenmişliğe bağlı olumsuz sonuçlar görülmektedir (Akt. Izgar, 2001).

Tükenmişlik sendromu yaşayan bireyler; sıkıntılarında kurtulabilmek umuduyla içki, sigara, uyuşturucu, sakinleştirici kullanımına başlarken, ilerleyen zamanlarda bağımlı hale gelmektedir (Torun, 1995).

### **1.5. Tükenmişliğe Karşı Yapılabilecekler**

Tükenmişlik ciddi bir kişisel ve mesleki sorun olmakla beraber bununla baş edecek çözüm yolu çok azdır (McCray ve ark. 2008). Ancak tükenmişlik sendromu üstesinden gelinemeyecek bir sorun değildir, kişi bu durumdan korunabilir (George, ve Wolfe, 1981). Yöney ve Ünalın'a (2004) göre tükenmişliği önleyebilmek için en azından aşağıdaki noktalara dikkat edilmelidir:

1. Birey gerekli zamanlarda hayır demesini bilmeli,
2. Birey gerektiğinde her şeye ara verebilmeli,
3. Gerçekçi hedeflere sahip olunmalı,
4. Sağlığa önem verilmeli,
5. Sosyal hayattan kopulmamalı, canlı tutulmalıdır.

Bunlarla birlikte sonu tükenmişliğe kadar ulaşabilecek iş stresinin önüne geçebilmek adına; bireyin uyum kapasitesi yüksek olmalı, kendinin farkında olmalı ve kendisini var olan ile sınırlamayıp yeni seçenekler üretebilmeli, kişinin mesleği ne gerektiriyorsa en iyisini yapmalı, profesyonel amaçlar gerçekçi olmalıdır.

Levinson (1996) organizasyon içerisinde tükenmişliği engelleyebilecek tedbirlerden bir kısmını şu şekilde sıralamıştır; iş görenlerin dış baskı ve saldırılara karşı organizasyon tarafından savunulması, iş verenlerin yüksek performanslı iş görenlere daha fazla sorumluluk verme konusunda kontrollü olmaları, çalışanlara eğitici seminer/kurs verilmesi, iş gören adayının henüz daha sürecin en başında iken organizasyon hakkında doğru bilgilendirilmesi ve karşılabileceklerinin aktarılması, iş görenleri motive edecek işler verilmesi ve çalışma ortamında tükenmişliğe sebep olacak faktörlerin ortadan kaldırılması.

Watkins tükenmişlikle baş etme yollarını şöyle sıralamıştır;

1. Kişisel tedavi; kişi psikolojik destek alarak kendini yenileyebilir.
2. Kendine vakit ayırması; istediği aktivitelere katılarak kişi kendini yenileyebilir.
3. Psikolojisi düzgün insanlarla vakit geçirme kişinin psikolojisine olumlu yönde katkı yapabilir (Acun 2010).

## İKİNCİ BÖLÜM

### DEPRESYON

#### 2.1. Depresyon Nedir?

İnsan olmanın bir yönü de güzel duyguların tadını çıkarabilmektir. Ancak bu duygular arasında katlanılması güç olanlar da olabilmektedir. Bunların arasında en olumsuz, depresyon halidir (Tezcan, 2013).

Depresyon; kişisel, toplumsal, mesleki, ekonomik kayıplara ve ciddi sağlık sorunlarına yol açabilen psikiyatrik bir hastalıktır (Tezcan 2011). Depresyon; emosyonel alanda; disfori, anhedoni, irritabilite, üzüntü, anksiyete, kognitif alanda; değersizlik, çaresizlik, benlik saygısında azalma, karamsarlık, umutsuzluk, kendini küçük görme, suçluluk duyguları, konuşmada ve düşüncede retardasyon, varsanılar, sanrılar, obsesif düşünceler, hipokondriyak uğraşlar, ölüm ve intihar düşünceleri, bellek, dikkat ve konsantrasyon bozuklukları, vejetatif alanda; enerji azlığı, yorgunluk, bitkinlik, güçsüzlük, iştah değişiklikleri, kilo kaybı (nadiren kilo alımı), uyku bozuklukları, ajitasyon, cinsel ilgi ve etkinlikte azalma, kabızlık, harekette yavaşlama, somatik yakınmalar, kadınlarda adet düzensizlikleri, sosyal alanda; toplumdan uzaklaşma, sosyal - mesleki işlevlere karşı ilgi kaybı, intihar girişimleri gibi belirtileri içeren bir semptomdur (Tezcan 2013).

Geri dönüşü olmayan bir son olan intihar ile neticelenme ihtimali bulunan depresyon, yaygınlığı nedeni ile önemli bir halk sağlığı sorunudur. Depresyon, ilk derece sağlık hizmetlerinde en sık karşılaşılan sorunların başında gelmektedir. Depresyonun yaygınlığı ve toplum sağlığı içerisindeki önemi nedeni ile birinci basamak sağlık merkezlerinde doğru ele alınması ve doğru yönlendirilme yapılması toplum sağlığı açısından önem taşımaktadır.

Depresyon denince akla ilk gelen majör depresif bozukluğunun yaşam boyu görülme oranı %17-21 arasındadır. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre tüm dünyada hastalık yükü nedeniyle dördüncü sırada yer almaktadır.

Depresif bozuklukların birinci basamakta yeterince tanınmamasının ve uygun tedavi almamasının hastalığın doğasından kaynaklanan nedenleri şöyle sıralanabilir.

1. Aşırı ümitsizlik, karamsarlık hali ve çaresiz hissetme hastanın sorunlarını paylaşarak yardım aramasına engel olabilmektedir.

2. Bireyin yardım arama aşamasında ise genellikle fiziki şikayetler dile getirmesi doğru tanının konulmasına engel olabilmektedir (Tezcan, 2011).

## **2.2. Depresyonun Tarihçesi**

Depresyonun eski çağlardan beri bilinen en eski ruhsal rahatsızlıklardan biri olduğu ifade edilmektedir. Eski çağlarda Hipokrat vücutta insanların duyguları ile ilgili olan kan, sarı safra, kara safra, lenf olmak üzere dört sıvıdan bahsetmiştir. Hipokrat kara safra ve lenf sıvısının mani, melankoli ve paranoyaya neden olduğunu ileri sürmüştür. Daha sonra Galen tıbbında da melankoli terimi kullanılmaya başlanmıştır. Kahlbaum 1882’de mani ve melankolinin aynı hastalık sürecinin dönemleri olduğunu söylemiştir. Bu durumun hafif şekline ise ‘siklotimi’ denmiştir. Kraepelin depresyonun biyolojik temelleri olduğunu savunmuş mani durumunu onun karşıtı olarak tanımlamıştır. Galen tıbbında da melonkoli tanımı kullanılmıştır. Burton, 1621 yılında depresif hastaların duygularını, düşüncelerini ve yaşadıkları sıkıntıyı oldukça iyi tanımlamıştır. Ondokuzuncu yüzyılda alman psikiyatri ekolü modern anlamda ruhsal hastalıkları sınıflandırmaya çalışmıştır. Kraepelin bugün depresyonu‘ manik depresif hastalık’ ve ‘involusyonel depresyon’ adı altında ele almış ve ‘dementia prekoks’ ile ayrımını açık bir şekilde yapmıştır. Kraepelin depresyonun biyolojik olduğunu savunmuş ve manik depresif belirtilerin aynı

rahatsızlığın iki karşıt görünümü olduğunu vurgulamıştır. İlerleyen süreçte özellikle İbn-i Sina ismi ile bu alandaki araştırmalarda İslam dünyası öne geçmiş olsa da Rönesans sürecinde dinin etkisinden çıkan bilim sayesinde beynin fonksiyonları ve anatomisi kendi içinde ilişkilendirilmeye çalışılmıştır (Tuğrul, 2015).

### **2.3. Depresyonu Açıklayan Kuramlar**

Depresyona sebep olabilecek bazı model ve kuramlar geliştirilmiştir. Depresyonda bilinen psikolojik modeller ve kuramlar; Psikoanalitik ve psikodinamik yaklaşımlar (saldırganlığın içe yönelmesi modeli, nesne kaybı modeli, benlik saygısının kaybı modeli) ve davranışçı yaklaşımlar (öğrenilmiş çaresizlik modeli, pekiştirme modeli) olarak sıralanmaktadır.

Freud tarafından geliştirilen klasik psikanalitik teoriye göre, depresyonda, gerçek ya da gerçek olmayan bir sevgi nesnesi kayıp olmuştur. Bunun sonucunda bireyde terk edilmişlik duygusu, öz güvende azalma ve benlik saygısında düşme meydana gelmektedir. Kaybedilen nesneye karşı duyulan nefret ve saldırganlık dürtüleri zamanla bireyin kendisine dönmektedir. Birey içe alma ile, kaybedilen nesneyle özdeşim kurmaktadır. Bunun aslında bireyin kayıp duygusuna yönelik kullandığı bir savunma mekanizması olduğu düşünülmektedir. Bu bireyler kaybettikleri nesneye hem sevgi hem de nefret duyguları besledikleri için ambivalan duygulanım yaşamaktadırlar. Ambivalan duygulanım sonucu katı ve cezalandırıcı üst benlik depresif bireylerin suçluluk duygusuna kapılmalarına ve kendilerini cezalandırmalarına neden olmaktadır.

Bilişsel - davranışçı kurama göre depresif bireylerin kendilerini, dış dünyayı ve geleceği olumsuz olarak algılama özelliklerine sahip oldukları belirtilmektedir. Depresif bireyler olayları değerlendirirken hatalı olarak alışkanlık haline getirdikleri bazı davranışları kullanmaktadırlar. Bunlar; keyfini çıkarsama (zihin okuma, olumsuz tahmin), seçici soyutlama, aşırı genelleme, büyültme ve küçültme, kişiselleştirme ve ikili düşünmedir (Tuğrul, 2015).

## 2.4. Depresyon Belirtileri

Depresyon halinde; ilgi duyulan alanlarda azalma ve ilginin kaybı, hüzünlü ve üzgün hissetme, vücut ağırlığı değişikliği, uyku isteği veya uyuyamama, ruhsal sıkıntı, huzursuzluk, kararsızlık gibi belirtiler ortaya çıkar. Bunlarla birlikte yetersiz ve değersiz hissetme, odaklanma ve konsantrasyonda azalma, vücut enerjisinde ve verimde azalma, sürekli hale gelen ölüm düşünceleri, cinsel ilgi değişikliği gibi belirtiler depresyonda görülebilen belirtilerdir (Tarhan, 2013).

DSM-V majör depresif bozukluk ölçütleri şunlardan oluşmaktadır.

1. Hemen her gün, gün boyu süren depresif duygudurum,
2. Anhedoni,
3. Kilo alıp verme,
4. Uyuyamama veya aşırı uyuma isteği,
5. Psikomotor ajitasyon ya da retardasyonun olması,
6. Yorgunluk ve bitkinlik ya da enerji kaybının olması,
7. Değersiz hissetme ve suçluluk duyma,
8. Odaklanamama ve karar vermede zorluk,
9. İntihar düşüncesi, planı ve teşebbüsü (DSM-V).

## 2.5. Depresyonun Epidemiyolojisi

Depresyon dünyada ve ülkemizde psikiyatrik hastalıklar arasında en sık görülen hastalıkların başında gelmektedir. Depresyonun dünyada ki yaygınlığı %13-20, Türkiye’de ki yaygınlığı %10 olarak belirtilmiştir. Yani genel popülasyonda her beş kişiden biri yaşam boyu en az bir kez depresif nöbet geçirmektedir. Kadınlarda %10-25, erkeklerde %5-12 arasında olduğu tahmin edilmektedir. Her yaşta görülebilir ama en çok 25-44 yaş aralığında görülür. En düşük risk 65 yaş ve üzerindeki kilerdedir. Boşanmış bireylerde, düşük gelir ve eğitim düzeyindekilerde, işsizlerde daha sık görülür. Doğum sonu depresyon ilk nöbet olabilir. Ayrıca stresli yaşam olayları bir yatkınlık yaratmaktadır.

İntihar girişimi erkeklere oranla kadınlarda daha fazlayken; tamamlanmış intihar girişimlerinde erkekler kadınlardan öndedir. Bunun sebebi erkeklerin daha ölümcül yöntemleri tercih etmesidir. Eşinden ayrılmış kişiler ve eşini yeni kaybetmiş kişiler intihar etmede en yüksek risk grubunda iken; bekarlar ve evli bireyler en düşük risk grubunu oluşturmaktadır. Aile geçmişinde depresyon, alkol bağımlılığı ve intihar vakası bulunan, algılanan desteği yetersiz bulan bireyler daha fazla risk altındadır (Çev. Köroğlu, 2009).

## **2.6. Depresyonun Etiyolojisi**

Fizyolojik, biyolojik, psikososyal ve genetik faktörler depresyonun etiyolojisinde rol oynamaktadır.

### **2.6.1. Sosyal Nedenler ve Kişilik Faktörleri**

Yapılan araştırmalar, toplumsal iletilerin zararlı, zorlayıcı, hastalık yapıcı toplumsal etkene dönüşmesinde iki faktörün önemli olduğunu ortaya koymuştur.

- 1.Toplumsal ortamın tehdit edici, tehlikeli boyut kazanması.
- 2.Toplumsal ortamla bireyin ruhsal durumu arasında çatışmanın oluşması.

Toplum kaynaklı zararlı etkenler bireye, içinde bulunduğu çevreyle ve kişisel alanla yansımaktadır. Kentleşme ve sanayileşme süreci toplumların sosyo-ekonomik yapısında değişimler yaratırken doğal sonucu olarak birey de toplumsal ve ekonomik açıdan değişmektedir. Akrabalık bağları ortadan kalkabilir, bireyin iş hayatında farklı sorunlar ortaya çıkabilir. Bireyin duygu ve düşünce yatırımı yaptığı davranış kalıpları toplumsal olay ve çatışmalar neticesiyle kaybedildiğinde depresyona yol açmaktadır. Bireyin yavaş gelişen toplumsal ve kültürel değişikliklere adapte olmasına rağmen bu sürecin hızlı gerçekleştiği zamanlarda uyum ve çatışma sorunu ortaya çıktığı yapılan araştırmalar ile ortaya konulmuştur. Toplumsal etkiler sebebi ile gelişip, değişkenlik gösteren benlik, kişiliğin en önemli katmanıdır. Benlik, bireyin; çevreye, topluma ve şahit olunan olaylara bakışına yön verir . Bireyin olaylara bakış açısı bir takım psikolojik rahatsızlıkların gelişmesinde ve ortaya çıkmasında etkin olan



nedenlerden biridir. Güçlü bağımlılık duyguları, terkedilmeye karşı aşırı duyarlılık, acımasız, cezalandırıcı, katı üst benlik, bilinçdışında kızgınlık, kin, nefret duygularının varlığı, saldırgan duyguların bireyin benliğine yöneltilmesi gibi kişilik özelliklerine sahip bireylerin depresyona yatkın olduğu belirtilmiştir.

### **2.6.2. Fizyolojik Nedenler**

Depresyonun ortaya çıkmasında merkezi sinir sistemi üzerinde oluşan işlev bozukluklarının yeri önemlidir. Ruhsal bozukluklar ve hastalıklar, beynin çeşitli bölümlerinin işlevlerinde bir dizi fiziksel ve kimyasal sürecin ürünü olarak ortaya çıkar. İlgili davranışların kaynağına ulaşabilmek, bozukluk ve hastalıkların oluşumun sürecini anlayabilmek için canlı organizmada bulunan düzeylerin yapısını ve işlevini yakından tanımak gerekmektedir.

### **2.6.3. Biyolojik Nedenler**

Genetik yatkınlık, duygulanım bozukluklarında, özellikle depresyon ve manide en önemli etkenlerin başında gelmektedir. Tek yumurta ikizlerinde hastalanma oranı %50 iken ayrı yumurta ikizlerinde %12'dir. Birinci derece akrabalarda risk %15 ile %20 arasındadır.

Kalıtım yasalarını Mendel ortaya koyarken; daha sonra Kraepelin, sadece depresyon veya mani nöbetleriyle veya bu iki rahatsızlığın birlikte var olması ile ortaya çıkan hastalıkların çoğunun temelinde genetik bozukluklar olduğunu vurgulamıştır. Psikolojik rahatsızlıkların kalıtımla ilişkisini incelemek için yapılan aile araştırmalarında, duygulanım bozukluğu gösteren insanların birinci derece akrabalarında, hastalık oranının genel nüfustaki orandan on, on beş kat daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır.

#### 2.6.4.Tetikleyen-Ortaya Çıkaran Etmenler

Bireylerin hayatlarında önemli yer tutan kişi veya nesnelerin kaybı depresyonu ortaya çıkaran önemli nedenlerden birisidir. İş kaybı, iflas, toplum içerisindeki yerin kaybı ve sevgi duyulan kişiden ayrılmak ile bu durum örneklenebilir. Bu tip kayıplar neticesinde depresyonun ortaya çıkışı yüksek ihtimallidir. Bireyin dürtüleri ile toplumsal kurallar arasında yaşanan çatışma da depresyonun ortaya çıkması ile sonuçlanabilir. Bireyin ihtiyaçlarının ve beklentilerinin karşılanmadığının farkına varması ile ortaya çıkan hayal kırıklığı da tetikleyici faktörler arasında yer alan psikolojik faktörlerden bir diğeridir. Hayal kırıklıkları bireyi olumsuz duygulara iter ve depresyonun ortaya çıkmasında tetikleyici bir rol üstlenir (Demirer, 2015).

#### 2.7. Depresyonda Ayırıcı Tanı

DSM- V kitabına göre tanımlanır.

**Psikiyatrik bozukluklar:** Distimi, bipolar depresyon, siklotimi, kişilik bozukluğu, yas, uyum bozukluğu, şizofreni, anksiyete bozuklukları, yeme bozuklukları, madde kullanım bozuklukları, paranoid bozukluklar, bunama.

**Organik hastalıklar ve ilaçlar:** Enfeksiyon hastalıkları, ularlar, kalp ve akciğer hastalıkları, nörolojik hastalıklar, endokrin hastalıklar, metabolik hastalıklar, yetersiz beslenme, mide-barsak, kollajen doku hastalıkları; bu hastalıklar ve psikiyatrik bozukluklar için kullanılan ilaçlar.

#### 2.8. Depresyonda Tedavi

Depresyonun tedavisinde birçok yöntem vardır. Öncelikle önemli olan tedaviyi kabul etmektir. Bunlar; ilaç tedavisi, psikoterapiler, aile tedavisi, davranış üzerine tedavidir. Kişilerin tedaviyi kabul ettiği zaman (bunun hangi yöntem olduğu önemli değil) % 85-90'ı yarar görür. Depresyonun yinleme olasılığı %30-50 arasındadır. Kronikleşme olasılığı %10-15'tir.

## 2.9. Depresyon Nasıl Algılanıyor?

Depresyonu algılamakla ilgili iki temel sorun söz konusudur. Öncelikle depresyondaki birey çoğunlukla konu hakkında deneyimi olmayan kişiler tarafından yanlış algılanmakta, durumun ciddiyeti tam anlaşılammaktadır. Bu sürecin doğal sonucu olarak yeterince yardım ve anlayış göremeyebilirler. Depresyonda ki kişi ise çektiği sıkıntıların yanı sıra; anlaşılammama, rahatsızlığını aşırı abartıyor gibi görünme, sanki hastalığı yenmek için yeterince gayret etmiyormuş gibi suçluluk duyguları hissetmeye ve daha güç durumlar yaşamaya başlar. Bazı hastalar yakınlarının söylemlerinin etkisiyle rahatsızlığını kendi yenme çabası içine girer ancak bu çaba depresyonun daha da artmasından ve hastanın kendisini daha fazla suçlamasından öte bir fayda sağlamaz. Şöyle düşünün, yaşıyorsunuz ama sırtınızda gözle görülmeyen tartılamayan bir yük var ve tedavi edilmedikçe bu yük her gün daha da ağırlaşıyor.

Bazı kişilerde bizzat kendileri hiçbir çevresel söylem olmaksızın depresyonun kendilerinin yenmesi gereken bir sorun olarak algırlar ve bu nedenle kendilerine önerilen tedavi yöntemlerini reddederler.

Diğer önemli bir sorun; depresyondaki birçok hastanın tıbbi yardım alma arayışında olmamasıdır. Depresif hastaların ancak %15-20' si tedavi için başvuruda bulunur. Bir kısmı da başvurduklarında depresyon tanısı almazlar. Çoğunlukla da bu hastaların klinik görünümünde başta baş ağrısı, sırt ağrısı, el kol uyuşması, halsizlik, yorgunluk gibi somatik şikâyetler ön plandadır. Birçok hasta mutsuz, umutsuz, çaresiz ve hayattan zevk almadan yaşamlarını sürdürür. Ancak depresif süreç içinde yaşamak yüksek tansiyon, kalp rahatsızlıklarına, şeker hastalıklarına, hatta kansere kadar ciddi ve geniş bir hastalık grubuna da davetiye çıkarmak için risk faktörü olarak kabul edilmektedir (Tezcan, 2013).

## 2.10. Davranışlar Depresyonu Nasıl Etkiler?

Aşağıda, depresyonda görülen davranışçı etkenlerin daha özgün bir listesi verilmektedir.

1. Ödüllerin kaybı. Hayatınızda son zamanlarda önemli bir kayıp, örneğin; iş, arkadaşlık veya yakınlık kaybı yaşadınız mı? Özellikle uygun başa çıkma becerilerinden yoksun veya bunları kullanmayan bireylerin önemli kayıplar sonrasında daha fazla depresyon eğilimine sahip olduklarını gösteren bilimsel kanıtlar oldukça fazladır.

2. Ödüllendirici davranışın azalması. Depresyon, sosyalleşme azlığı ve sosyalleşmeden geri çekilme ile belirli bir tablodur. Depresif insanlar; pasif ve ödüllendirici olmayan davranışlarla çok fazla vakit geçirirlerken olumlu sosyal etkileşimler, egzersiz, eğlence, öğrenme ve üretkenlik gibi ödüllendirici davranışlarla daha az vakit geçirirler.

3. Kendini ödüllendirme azlığı. Depresif insanların çoğu olumlu davranışları dolayısıyla kendilerini ödüllendirmezler. Övülemeyecek kadar değersiz oldukları düşüncesi yaygınken; bazı örneklerde övgünün bireyi tembelleştireceği ve daha azına sahip olmalarına neden olacağı düşüncesi ön plana çıkar.

4. Beceri eksiklikleri. Depresif insanlar kendilerini ortaya koyma, ilişkileri sürdürme ve sosyal çevreleri ile olan sorunlarını çözmekte güçlük çekebilirler, daha fazla kişilerarası çatışmaları olur. Bu da ödüllendirici davranış ihtimalini düşürür.

5. Yeni ihtiyaçlar. Yabancı olunan bir şehre taşınmak, işe girmek, ebeveyn olmak, bir ilişkiyi bitirmek ve yeni arkadaşlar bulmak birçok insanda belirgin sıkıntıya yol açar.

6. Çaresiz hissettiğiniz bir ortamda bulunmak. Depresyon, ödül ve cezanın kontrolümüz dışında geliştiği bir ortamın sonucu olarak gelişebilir. Ödüllendirici olmayan işler veya sonu olmayan ilişkiler bu duygulara yol açabilir.

7. Sürekli bir cezalandırmanın olduğu bir ortamda bulunmak. Bu çaresizliğin özel bir çeşididir; ödüksüzlüğün dışında, diğerleri tarafından eleştirilip dışlanılacak bir ortamda bulunmaktır. Depresif insanların çoğu kendilerini birçok şekilde eleştiren ve inciten insanlarla vakit geçirmektedir.

Bu sıkıntı ve kayıplar bireyi depresyona yakınlaştırsa dahi mutlaka depresyonla neticeleneceği anlamını taşımaz. Bazı düşünme tarzları sadece depresif hale gelme olasılığımızı artırabilir.

### **2.11.Düşünceler Depresyonu Nasıl Etkiler?**

Depresyona neden olan bazı düşünce kalıpları vardır. Bazıları aşağıda tanımlanmıştır.

**-İşlevsiz otomatik düşünceler:** Akla yatkın gibi gözükmesine rağmen aslında üzüntü, kaygı, öfke ve çaresizlik gibi olumsuz algıları yansıtan ve kendiliğinden ortaya çıkan düşüncelerdir. Şöyle örnekleyebiliriz:

Zihin okuma: “Mağlup olduğumu düşünüyör”.

Etiketleme: “Yetersizim”.

Geleceği görme: “ Aptal durumuna düşeceğim”.

Felaketleştirme: “Reddedilişim korkunç olur”

İki kutuplu düşünme: “Hiçbir şey yolunda gitmiyor”.

Olumluları yok sayma: “ Herkesin yapabileceği bir şeydi”.

**-Uyumsuz sayılılar:** Depresif ruh halindeki bireylerin yaşamaları gerektiğini inandıkları kurallardır. Örnekler şöyledir;

“ Herkes tarafından onaylanmalıyım”.

“Sevilmiyorsam, sevilecek kadar değerli değilimdir”.

“Yalnız kalmam halinde hiçbir zaman mutlu olamam”.

“Başarısızsam bu yetersiz bir insan olduğumdan dolayıdır”.

“Başarısızlık sonucunda kendimi eleştirmeliyim”.

“Uzun zamandır aynı sorun ile boğuşuyorsam artık değişmem”.

“Depresif olmamalıyım”.

**-Olumsuz kendilik kavramı:** Depresif ruh haline sahip bireyler genellikle kendi kusurları üzerinde yoğunlaşırlar, bu kusurları abartmanın yanı sıra olumlu özelliklerini küçümseme eğilimindedirler. Sevilmeyen, çirkin, zayıf ve zararlı olarak kendilerini tanımlarlar (Çev. Köroğlu 2009).



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, eğitim çalışanlarının tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin incelenmesi, buna ek olarak sosyodemografik verilerle ilişkilerinin sınanması amaçlanmaktadır.

#### 3.2. Araştırmanın Önemi

Konu, literatür çalışmalarında sıkça karşılaşılsa da parça parça işlenmiştir. Yapılan çalışmada, değişkenler bir bütün olarak ele alınıp incelenmiştir. Araştırma, bilimsel ilkeler gözetilerek yapılmış ve alana kazandırılmıştır. Bu çalışmanın önemi ve kaçınılmazlığı bireyleri çalıştığı alanda çevresel faktörlerin sebep olduğu pozitif ve negatif etkilerle başa çıkma zorunluluğuna yöneltmedir. Pozitif olarak belirtilen ve bireyde mutluluk doğuran duygu ve çalışma alanları yapılan faaliyetten haz alınmasına sebep olurken, negatif çalışma alanları çalışanları mutsuzluk, tükenmişlik, tatminsizlik ve strese sürükleyebilmektedir.

#### 3.3. Araştırmanın Problem ve Alt Problemleri

Araştırmanın problem cümlesi “Eğitim çalışanlarının tükenmişlik ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” Alt problem cümleleri ise:

1. Bireylerin hangi kurumda çalıştıkları ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Devlet kurumunda çalışan bireylerin cinsiyetleri ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Özel kurumda çalışan bireylerin cinsiyetleri ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

4. Devlet kurumunda çalışan bireylerin yaşları ile tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Özel kurumda çalışan bireylerin yaşları ile tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Devlet kurumunda çalışan bireylerin meslekleri ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Özel kurumda çalışan bireylerin meslekleri ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
8. Devlet kurumunda çalışan bireylerin medeni durumları ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
9. Özel kurumda çalışan bireylerin medeni durumları ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
10. Devlet kurumunda çalışan bireylerin gelir düzeyleri ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
11. Özel kurumda çalışan bireylerin gelir düzeyleri ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
12. Devlet kurumunda çalışan bireylerin branşları ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
13. Özel kurumda çalışan bireylerin branşları ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
14. Devlet kurumunda çalışan bireylerin çalışma süreleri ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
15. Özel kurumda çalışan bireylerin çalışma süreleri ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
16. Devlet kurumunda çalışan bireylerin meslek seçimleri ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?



17. Özel kurumda çalışan bireylerin meslek seçimleri ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

18. Devlet kurumunda çalışan bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

19. Özel kurumda çalışan bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

### **3.4. Araştırmanın Hipotezleri**

Araştırmanın hipotezleri belirtilen şekilde sıralanmaktadır:

H1: Bireylerin hangi kurumda çalıştıkları ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H2: Devlet kurumunda çalışan bireylerin cinsiyetleri ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H3: Özel kurumda çalışan bireylerin cinsiyetleri ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H4: Devlet kurumunda çalışan bireylerin yaşları ile tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Özel kurumda çalışan bireylerin yaşları ile tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H6: Devlet kurumunda çalışan bireylerin meslekleri ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H7: Özel kurumda çalışan bireylerin meslekleri ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H8: Devlet kurumunda çalışan bireylerin medeni durumları ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H9: Özel kurumda çalışan bireylerin medeni durumları ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H10: Devlet kurumunda çalışan bireylerin gelir düzeyleri ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H11: Özel kurumda çalışan bireylerin gelir düzeyleri ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H12: Devlet kurumunda çalışan bireylerin branşları ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H13: Özel kurumda çalışan bireylerin branşları ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H14: Devlet kurumunda çalışan bireylerin çalışma süreleri ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H15: Özel kurumda çalışan bireylerin çalışma süreleri ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H16: Devlet kurumunda çalışan bireylerin meslek seçimleri ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H17: Özel kurumda çalışan bireylerin meslek seçimleri ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H18: Devlet kurumunda çalışan bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H19: Özel kurumda çalışan bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki vardır.

### **3.5. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi**

Araştırmanın evrenini İstanbul'da eğitim çalışanı olarak görev yapmakta olan (devlet ve özel okul) kişiler oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini İstanbul ili Avcılar, Beyoğlu ve Kağıthane ilçelerinde eğitim çalışanı olarak görev yapmakta olan (devlet ve özel okul) ve rastgele yöntemle seçilen 225 kişiden oluşmaktadır.

### **3.6. Araştırma Modeli**

Yapılan çalışmada, sosyal bilimlerde sıkça kullanılan, anket veri toplama tekniği kullanılmıştır. Dağıtılan anketlerde, sosyodemografik soruları içeren 15 soruluk sosyodemografik form, depresyonu ölçen 21 soruluk Beck Depresyon Ölçeği ve tükenmişliği ölçen 22 soruluk Maslach Tükenmişlik Ölçeği olmak üzere, toplam 58 soru yer almaktadır.

Araştırmaya, kişiler tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak katılmışlardır. Araştırma, İstanbul'da faaliyet gösteren devlete bağlı okullarda ve özel okullarda çalışan 225 kişi ile gerçekleştirilmiştir.

### **3.7. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Karşılaşılan Güçlükler**

Seçilen örneklemin bulunduğu ortam ve iş gereklilikleri hesaba katıldığında, anket dağıtımı ve toplama işlemi, çalışma için zorluk teşkil etmiştir. Ancak, örneklem grubunun, araştırmanın amacına uygun olarak anket doldurmada özenli davranması, araştırmanın amacı doğrultusunda ilerlemesini ve eksik bilgi sınırlılığını gidermesini sağlamıştır.

### **3.8. Sayıtlar**

Kullanılan ölçek geçerli ve güvenilirlerdir. Örnekleme oluşturan grup, verilen ölçeği isteyerek yanıtlamıştır.

### **3.9. Veri Toplama Araçları**

Yapılan araştırmada kullanılan veri toplama araçları şunlardır:

#### **3.9.1. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)**

Dr. Aaron T. Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olup, depresyon şiddetini ölçmekte kullanılan bir araçtır. Türkiye’de güvenilirlik ve geçerlilik çalışmasını Hisli (1988) tarafından yapılmıştır.

Duygularımızda ve bedenimizde ortaya çıkan belirtileri ölçerek daha doğru bir veri sağlamak için iki faktörlü yaklaşımı benimsemesi en önemli özelliği olan ölçek; 13 ve üzeri yaşa sahip bireylere uygulanır.

Kötümserlik, geçmişe ait olan başarısızlık ve hatalar, suçluluk duyguları, cezalandırma duyguları, kendini eleştirme, intihar düşünceleri ve değersizlik hissi duygu alt ölçeğinde incelenirken; üzüntü, haz kaybı, ajitasyon, ilgisizlik, ağlama, kararsızlık, enerji kaybı, asabiyet, iştahta değişim, konsantrasyon güçlükleri, uyku düzeninde değişiklik, yorgunluk, cinsel iştah kaybı somatik alt ölçekte incelenir. (Psikolojik, 2014)

0 ile 3 arasında puanlanan 21 sorudan oluşmaktadır. Elde edilen toplam puan üzerinden şu şekilde değerlendirilir:

0 - 9 puan: Minimal düzey depresif belirtiler.

10 - 16 puan: Hafif düzey depresif belirtiler.

17 - 29 puan: Orta düzey depresif belirtiler.

30 - 63 puan: Şiddetli düzey depresif belirtiler (Hisli, 1988).

### 3.9.2. Maslach Tükenmişlik Envanteri (MTÖ)

Maslach tükenmişlik envanteri Christina Maslach tarafından geliştirilmiştir. Geliştirilen bu envanter “ Maslach Burnuot Inventory” adıyla literatüre geçmiştir. Envanter Ergin (1992) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve düşük kişisel başarı hissi olmak üzere 3 alt boyut ve 22 maddeden oluşmaktadır. Duygusal tükenme alt boyutu 9, duyarsızlaşma alt boyutu 8 maddeden, düşük kişisel başarı hissi alt boyutu ise 5 maddeden oluşmaktadır (Öner 2012). Duygusal tükenme alt ölçeği, kişinin mesleği ya da işi tarafından tüketilmiş ve aşırı yüklenilmiş olma duygularını tanımlar. Duyarsızlaşma alt ölçeği, kişinin hizmet verdiklerine karşı duygusal yoksun bir şekilde davranışlarını tanımlar. Düşük kişisel başarı hissi alt ölçeği ise, işteki yeterlilik ve başarı duygularını tanımlar.

Ölçeğin yapı geçerliliği faktör yapısının incelenmesi yoluyla ele alınmıştır. Bu amaçla yapılan faktör analizi önce 5 doğal faktör ortaya koymuşsa da bunların üç faktörde yığıldığı gözlenmiştir. Bu faktörler ;

1. Duygusal Tükenme
2. Duyarsızlaşma
3. Düşük Kişisel Başarı Hissi, alt faktörleridir.

Maslach Tükenmişlik Envanteri'nin güvenilirliği iç tutarlık Cronbach's katsayısıyla saptanmıştır ( N=1316). Skalalar için güvenilirlik katsayıları ve ölçmenin standart hataları şunlardır. Güvenirlilik katsayısı duygusal tükenme için .90, duyarsızlaşma için .79, kişisel başarısızlık için .71, ölçmenin standart hatası ise duygusal tükenme için 3.80, duyarsızlaşma için 3.16, kişisel başarısızlık için 3.73 olarak bulunmuştur (Seçer 2011).

Duygusal tükenme alt ölçeğinden elde edilen puanlar şu şekilde değerlendirilir:

28 ve üzeri puan: Yüksek tükenmişlik. 22-27 puan: Normal. 0-21 puan: Düşük düzey.

Duyarsızlaşma alt ölçeğinden elde edilen puanlar şu şekilde değerlendirilir: 15 ve üzeri puan: Yüksek tükenmişlik. 12-14 puan: Normal. 0-11 puan: Düşük düzey.

Kişisel başarısızlık alt ölçeğinden elde edilen puanlar şu şekilde değerlendirilir: 0-26 puan:Yüksek Tükenmişlik. 27-32 puan: Normal. 33 ve üzeri puan: Düşük düzey (Çam, 1992).

### **3.10. Verilerin İstatistiksel Analizi**

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır.

Tükenmişlik envanterinin alt ölçekleri ile depresyon ölçeğinin normal dağılmamaktadır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı Mann Whitney-U testi, ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplararası karşılaştırmalarında Kruskal Wallis H-Testi kullanılmıştır.

Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkiyi Spearman korelasyon ile analiz edilmiştir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

#### 4.1. Araştırmanın Bulguları

Bu bölümde özel ve devlet kurumlarında çalışan 225 eğitim çalışanının tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinden ve depresyon ölçeğinden elde edilen bilgiler ile araştırmacı tarafından hazırlanan genel bilgi formundan elde edilen bulgular yer almaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin demografik değişkenlere göre dağılımları Tablo 4.1’de verilmiştir.

**Tablo 4.1: Araştırmaya Katılan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı**

Demografik Özellikler	Devlet kurumu (n=115)		Özel kurum (n=110)	
	Sayı	%	Sayı	%
<b>Cinsiyet</b>				
Kadın	57	49.6	65	59.1
Erkek	58	50.4	45	40.9
<b>Yaş</b>				
18-24 yaş arası	11	9.6	9	8.2
25-34 yaş arası	48	41.7	68	61.8
35-44 yaş arası	42	36.5	14	12.7
45 yaş ve üzeri	14	12.2	19	17.3
<b>Meslek</b>				
İdare yöneticisi	10	8.7	6	5.5
Öğretmen	43	37.4	-	-
Sözleşmeli öğretmen	40	34.8	81	73.6
İdari çalışanı	7	6.1	13	11.8
Temizlik personeli	15	13.0	10	9.1
<b>Medeni durum</b>				
Evli	78	67.8	62	56.4
Bekar	21	18.3	41	37.3
Boşanmış	16	13.9	7	6.3
<b>Eğitim düzeyi</b>				
İlk/ortaokulu mezunu	7	6.2	7	6.4
Lise mezunu	9	7.8	5	4.5
Ön lisans mezunu	3	2.6	6	5.5
Lisans mezunu	84	73.0	84	76.4
Yüksek lisans mezunu	12	10.4	8	7.2

<b>Gelir düzeyi</b>				
Asgari ücret	22	19.1	3	2.7
Asgari ücret – 1500 TL arası	33	28.7	7	6.4
1500-3000 TL arası	35	30.4	46	41.8
3000 TL üzeri	25	21.7	54	49.1
Demografik Özellikler	Devlet kurumu (n=115)		Özel kurum (n=110)	
	Sayı	%	Sayı	%
<b>Branş</b>				
Yok	22	19.1	23	20.9
Okul öncesi	10	8.7	10	9.1
İlkokul	31	27.0	26	23.6
Ortaokul	38	33.0	32	29.1
Lise	14	12.2	19	17.3
<b>Çalışma süresi</b>				
6 ay ve altı	11	9.6	8	7.3
6 ay – 1 yıl arası	16	13.9	27	24.5
1-3 yıl arası	16	13.9	22	20.0
3-5 yıl arası	20	17.4	12	10.9
5 yıl üzeri	52	45.2	41	37.3
<b>Meslek seçimi</b>				
İsteyerek	87	75.7	73	66.4
Raslantısal	17	14.8	30	27.2
Yakınının yönlendirmesi	11	9.6	7	6.4
<b>Bakmakla yükümlü olduğu</b>				
Var	8	7.0	3	2.7
Yok	107	93.0	107	97.3
<b>Uyku düzensizliği</b>				
Var	6	5.2	10	9.1
Yok	109	94.8	100	90.9
<b>Kronik hastalık</b>				
Var	7	6.1	6	5.5
Yok	108	93.9	104	94.5
<b>Sorun durumu</b>				
Evlilik	5	4.3	4	3.6
Eğitim	6	5.2	12	10.9
Sağlık	4	3.5	4	3.6
Ekonomik	4	3.5	8	7.4
Çalışma ortamı	6	5.2	5	4.5
Yok	90	78.3	77	70.0
<b>Stresle baş etme yolu</b>				
Arkadaşlarla konuşmak	45	39.1	48	43.6
Spor yapmak	19	16.5	16	14.5
Alışveriş yapmak	24	20.9	23	20.9
Kimseyle paylaşmamak	10	8.7	17	15.5
Ev işi	17	14.8	6	5.5



Araştırma dahilinde kişisel bilgi formunu ve anket sorularını yanıtlayan 225 bireyin 115'i (%51.1) devlet kurumlarında çalışan bireyler ve 110'u (%48.9) özel kurumda çalışan bireyler oluşturmaktadır. Devlet kurumunda çalışan bireylerin 58'inin (%50.4) erkek olduğu, yaş ortalaması  $34.39 \pm 7.59$  (min.' da 22 yaşında, max.' da 54 yaşında) olduğu, 78'i (%67.8) evli olduğu, 84'ü (%73.0) lisans mezunu olduğu ve 35'inin (%30.4) aylık geliri 1500-3000 TL arasında olduğu görülmüştür.

Bireylerin 43'ü (%37.4) kadrolu öğretmen olduğu ve 38'inin (%33.0) branşı ortaokul üzerine olduğu, 52'si (%45.2) 5 yıldan fazla süredir çalışmakta olduğu ve 87'si (%75.7) mesleğini isteyerek seçtiği görülmüştür.

Bireylerin 107'sinin (%93.0) bakmakla yükümlü olduğu birisinin olmadığı, 109'unun (%94.8) uyku düzensizliği yaşamadığı, 108'inin (%93.9) herhangi bir kronik hastalığı olmadığı, 90'ının (%78.3) herhangi bir sorununu olmadığı ve 45'i (%39.1) stresle baş etmeyi daha çok arkadaşlarla sohbet ederek giderdiği görülmüştür.

Özel kurumda çalışan bireylerin 65'inin (%59.1) kadın olduğu, yaş ortalaması  $32.87 \pm 8.18$  (min.'da 22 yaşında, max.'da 53 yaşında) olduğu, 62'si (%56.4) evli olduğu, 84'ü (%76.4) lisans mezunu olduğu ve 54'ünün (%49.1) aylık geliri 3000 TL üzeri olduğu görülmüştür.

Bireylerin 81'i (%73.6) sözleşmeli öğretmen olduğu, 32'sinin (%29.1) branşı ortaokul üzerine olduğu, 41'i (%37.3) 5 yıldan fazla süredir çalışmakta olduğu ve 73'ü (%66.4) mesleğini isteyerek seçtiği görülmüştür.

Bireylerin 107'sinin (%97.3) bakmakla yükümlü olduğu birisinin olmadığı, 100'ünün (%90.9) uyku düzensizliği yaşamadığı, 104'ünün (%94.5) herhangi bir kronik hastalığı olmadığı, 77'sinin (%70.0) herhangi bir sorununu olmadığı ve 48'i (%43.6) stresle baş etmeyi daha çok arkadaşlarla sohbet ederek giderdiği görülmüştür.

**Tablo 4.2: Devlet Kurumunda Çalışan Bireylerin Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinden ve Depresyon Ölçeğinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı**

	<b>Ort. ve SS</b>
<b>Duygusal tükenme alt ölçeği</b>	20.15±6.04
<b>Duyarsızlaşma alt ölçeği</b>	9.41±3.94
<b>Kişisel başarı hissi alt ölçeği</b>	19.53±3.17
<b>Tükenmişlik ölçeği</b>	49.11±8.74
<b>Depresyon ölçeği</b>	11.96±8.63

Tablo 4.2 incelendiğinde devlet kurumlarında çalışan bireylerin duygusal tükenme ölçeğinin puan ortalaması 20.15 ve standart sapması 6.04 olduğu, kişisel başarı hissi ölçeğinin puan ortalaması 19.53 ve standart sapması 3.17 olduğu, duyarsızlaşma ölçeğinin puan ortalaması 9.41 ve standart sapması 3.94 olduğu ve tükenmişlik ölçeğinin puan ortalaması 49.11 ve standart sapması 8.74 olduğu görülmüştür.

Devlet kurumlarında çalışan bireylerin depresyon ölçeğinin puan ortalaması 11.96 ve standart sapması 8.63 olduğu ve grubun hafif ruhsal sıkıntılı olduğu görülmüştür.

**Tablo 4.3: Özel Kurumda Çalışan Bireylerin Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinden ve Depresyon Ölçeğinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı**

	<b>Ort. ve SS</b>
<b>Duygusal tükenme alt ölçeği</b>	20.80±4.85
<b>Duyarsızlaşma alt ölçeği</b>	8.30±3.34
<b>Kişisel başarı hissi alt ölçeği</b>	20.56±2.88
<b>Tükenmişlik ölçeği</b>	49.67±6.94
<b>Depresyon ölçeği</b>	10.52±8.32

Tablo 4.3 incelendiğinde özel kurumda çalışan bireylerin duygusal tükenme ölçeğinin puan ortalaması 20.80 ve standart sapması 4.85 olduğu, kişisel başarı hissi ölçeğinin puan ortalaması 20.56 ve standart sapması 2.88 olduğu, duyarsızlaşma ölçeğinin puan ortalaması 8.30 ve standart sapması 3.34 olduğu ve tükenmişlik ölçeğinin puan ortalaması 49.67 ve standart sapması 6.94 olduğu görülmüştür.

Özel kurumda çalışan bireylerin depresyon ölçeğinin puan ortalaması 10.52 ve standart sapması 8.32 olduğu görülmüştür.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde birinci olarak “bireylerin hangi kurumda çalıştıkları ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.4: Bireylerin Hangi Kurumda Çalıştığına Göre Grupların Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması**

<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<i>Duygusal tükenme alt ölçeği</i>	Devlet	215	109.57	12600.50	5930.50	-.810	.418
	Özel	210	116.59	12824.50			
	<b>Toplam</b>	225					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<i>Duyarsızlaşma alt ölçeği</i>	Devlet	215	123.00	14144.50	5175.50	-2.36	.018*
	Özel	210	102.55	11280.50			
	<b>Toplam</b>	225					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<i>Kişisel başarı hissi alt ölçeği</i>	Devlet	215	103.47	11899.00	5229.00	-2.25	.024*
	Özel	210	122.96	13526.00			
	<b>Toplam</b>	225					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<i>Tükenmişlik ölçeği</i>	Devlet	215	112.16	12898.50	6228.50	-.198	.843
	Özel	210	113.88	12526.50			
	<b>Toplam</b>	225					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<i>Depresyon ölçeği</i>	Devlet	215	118.52	13630.00	5690.00	-1.30	.192
	Özel	210	107.23	11795.00			
	<b>Toplam</b>	225					

\* $p < 0.05$

Tablo 4.4’de görüldüğü gibi; bireylerin hangi kurumda çalıştıklarına göre duygusal, tükenmişlik ve depresyon ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Mann Whitney U-Testi* yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bireylerin hangi kurumda çalıştıklarına göre gruplar arasında duyarsızlaşma alt ölçeği puanı açısından devlet kurumlarında çalışan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır [ $U=5175.50$ ,  $p=0.018$ ]. Devlet kurumlarında çalışan bireylerin özel kurumda çalışan bireylere oranla duyarsızlaşma düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bireylerin hangi kurumda çalıştıklarına göre gruplar arasında kişisel başarı alt ölçeği puanı açısından özel kurumda çalışan bireylerin lehine anlamlı bir fark vardır [ $U=5229.00$ ,  $p=0.024$ ]. Özel kurumda çalışan bireylerin devlet kurumlarında çalışan bireylere oranla kişisel başarı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde ikinci olarak “devlet kurumunda çalışan bireylerin cinsiyetleri ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.5: Devlet Kurumunda Çalışan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması**

<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<i>Duygusal tükenme alt ölçeği</i>	Kadın	57	59.72	3404.00			
	Erkek	58	56.31	3266.00	1555.00	-.549	.583
	<b>Toplam</b>	115					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<i>Duyarsızlaşma alt ölçeği</i>	Kadın	57	62.90	3585.50			
	Erkek	58	53.18	3084.50	1373.50	-1.56	.117
	<b>Toplam</b>	115					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<i>Kişisel başarı hissi alt ölçeği</i>	Kadın	57	59.25	3377.00			
	Erkek	58	56.78	3293.00	1582.00	-.399	.690
	<b>Toplam</b>	115					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<i>Tükenmişlik ölçeği</i>	Kadın	57	61.37	3498.00			
	Erkek	58	54.69	3172.00	1461.00	-1.07	.282
	<b>Toplam</b>	115					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<i>Depresyon ölçeği</i>	Kadın	57	60.38	3441.50			
	Erkek	58	55.66	3228.50	1517.50	-.761	.447
	<b>Toplam</b>	115					

Tablo 4.5’de görüldüğü gibi; devlet kurumunda çalışan bireylerin cinsiyetlerine göre duygusal, duyarsızlaşma, kişisel başarı, tükenmişlik ve depresyon ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Mann Whitney U-Testi* yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde üçüncü olarak “özel kurumda çalışan bireylerin cinsiyetleri ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.6: Özel Kurumda Çalışan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması**

<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<i>Duygusal tükenme alt ölçeği</i>	Kadın	65	54.73	3557.50	1412.50	-.305	.760
	Erkek	45	56.61	2547.50			
	<b>Toplam</b>	110					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<i>Duyarsızlaşma alt ölçeği</i>	Kadın	65	52.72	3426.50	1281.50	1.105	.269
	Erkek	45	59.52	2678.50			
	<b>Toplam</b>	110					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<i>Kişisel başarı hissi alt ölçeği</i>	Kadın	65	54.57	3547.00	1402.00	-.371	.711
	Erkek	45	56.84	2558.00			
	<b>Toplam</b>	110					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<i>Tükenmişlik ölçeği</i>	Kadın	65	53.40	3471.00	1326.00	-.831	.406
	Erkek	45	58.53	2634.00			
	<b>Toplam</b>	110					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<i>Depresyon ölçeği</i>	Kadın	65	53.19	3457.50	1312.50	-.915	.360
	Erkek	45	58.83	2647.50			
	<b>Toplam</b>	110					

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi; özel kurumda çalışan bireylerin cinsiyetlerine göre duygusal, duyarsızlaşma, kişisel başarı, tükenmişlik ve depresyon ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Mann Whitney U-Testi* yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde dördüncü olarak “devlet kurumunda çalışan bireylerin yaşları ile tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.7: Devlet Kurumunda Çalışan Bireylerin Yaşları İle Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

		Yaş
<b>Duygusal tükenme alt ölçeği</b>	r	.093
	p	.323
<b>Duyarsızlaşma alt ölçeği</b>	r	.019
	p	.037*
<b>Kişisel başarı hissi alt ölçeği</b>	r	-.046
	p	.622
<b>Tükenmişlik ölçeği</b>	r	.062
	p	.513
<b>Depresyon ölçeği</b>	r	-.043
	p	.650

**\*\*p<0.01**

Tablo 4.7’de görüldüğü gibi; devlet kurumunda çalışan bireylerin yaşları ile bireylerin duygusal tükenme, kişisel başarı, tükenmişlik ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla *Sperman Korelasyon-Testi* yapılmış ve anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Devlet kurumunda çalışan bireylerin yaşları ile bireylerin duyarsızlaşma ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=-.019$ ;  $p<0.05$ ). Bireylerin yaşı arttıkça bireylerin duyarsızlaşma düzeyleri de artmakta olduğu görülmüştür.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde beşinci olarak “özel kurumda çalışan bireylerin yaşları ile tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.8: Özel Kurumda Çalışan Bireylerin Yaşları İle Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

		Yaş
<b>Duygusal tükenme alt ölçeği</b>	r	.061
	p	.526
<b>Duyarsızlaşma alt ölçeği</b>	r	.173
	p	.070
<b>Kişisel başarı hissi alt ölçeği</b>	r	.003
	p	.978
<b>Tükenmişlik ölçeği</b>	r	.127
	p	.188
<b>Depresyon ölçeği</b>	r	.228
	p	.017*

**\*\*p<0.01**

Tablo 4.8’de görüldüğü gibi; özel kurumda çalışan bireylerin yaşları ile bireylerin duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı ve tükenmişlik ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla *Sperman Korelasyon-Testi* yapılmış ve anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Özel kurumda çalışan bireylerin yaşları ile bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=-.019$ ;  $p<0.05$ ). Bireylerin yaşı arttıkça bireylerin depresyon düzeyleri de artmakta olduğu görülmüştür.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde altıncı olarak “devlet kurumunda çalışan bireylerin meslekleri ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.



**Tablo 4.9. Devlet Kurumunda Çalışan Bireylerin Meslekleri İle Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis” Testi İle Karşılaştırılması**

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Duygusal tükenme alt ölçeği</i>	İdari yönetici	10	75.15				
	Öğretmen	43	56.91				
	Sözleşmeli öğretmen	40	55.05	4	3.426	.489	-
	İdari çalışanı	7	51.07				
	Temizlik personeli	15	60.80				
	<i>Toplam</i>	115					
<i>Duyarsızlaşma alt ölçeği</i>	İdari yönetici	10	60.00				
	Öğretmen	43	60.91				
	Sözleşmeli öğretmen	40	50.04	4	3.916	.417	-
	İdari çalışanı	7	67.29				
	Temizlik personeli	15	65.23				
	<i>Toplam</i>	115					
<i>Kişisel başarı hissi alt ölçeği</i>	İdari yönetici	10	45.65				
	Öğretmen	43	52.53				
	Sözleşmeli öğretmen	40	70.30	4	8.883	.064	-
	İdari çalışanı	7	55.07				
	Temizlik personeli	15	50.47				
	<i>Toplam</i>	115					
<i>Tükenmişlik ölçeği</i>	İdari yönetici	10	63.95				
	Öğretmen	43	56.16				
	Sözleşmeli öğretmen	40	56.84	4	.709	.950	-
	İdari çalışanı	7	62.86				
	Temizlik personeli	15	60.13				
	<i>Toplam</i>	115					
<i>Depresyon ölçeği</i>	İdari yönetici	10	53.05				
	Öğretmen	43	56.36				
	Sözleşmeli öğretmen	40	59.54	4	2.939	.568	-
	İdari çalışanı	7	44.64				
	Temizlik personeli	15	68.13				
	<i>Toplam</i>	115					

Tablo 4.9’da görüldüğü gibi; devlet kurumunda çalışan bireylerin mesleklerine göre duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı hissi, tükenmişlik ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Kruskal Wallis H-Testi* yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yedinci olarak “özel kurumda çalışan bireylerin meslekleri ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.10. Özel Kurumda Çalışan Bireylerin Meslekleri İle Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis” Testi İle Karşılaştırılması**

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Duygusal tükenme alt ölçeği</i>	İdari yönetici	6	45.92				
	Sözleşmeli öğretmen	81	54.10				
	İdari çalışanı	13	68.23	3	2.789	.425	-
	Temizlik personeli	10	56.00				
	<i>Toplam</i>	110					
<i>Duyarsızlaşma alt ölçeği</i>	İdari yönetici	6	39.92				
	Sözleşmeli öğretmen	81	55.38				
	İdari çalışanı	13	61.65	3	1.987	.575	-
	Temizlik personeli	10	57.80				
	<i>Toplam</i>	110					
<i>Kişisel başarı hissi alt ölçeği</i>	İdari yönetici	6	68.58				
	Sözleşmeli öğretmen	81	54.64				
	İdari çalışanı	13	57.12	3	1.208	.751	-
	Temizlik personeli	10	52.55				
	<i>Toplam</i>	110					
<i>Tükenmişlik ölçeği</i>	İdari yönetici	6	51.08				
	Sözleşmeli öğretmen	81	53.99				
	İdari çalışanı	13	67.50	3	2.148	.542	-
	Temizlik personeli	10	54.80				
	<i>Toplam</i>	110					
<i>Depresyon ölçeği</i>	İdari yönetici	6	41.25				
	Sözleşmeli öğretmen	81	54.61				
	İdari çalışanı	13	67.73	3	3.190	.363	-
	Temizlik personeli	10	55.35				
	<i>Toplam</i>	110					

Tablo 4.10’da görüldüğü gibi; özel kurumda çalışan bireylerin mesleklerine göre duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı hissi, tükenmişlik ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Kruskal Wallis H-Testi* yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde sekizinci olarak “devlet kurumunda çalışan bireylerin medeni durumları ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.11. Devlet Kurumunda Çalışan Bireylerin Medeni Durumları İle Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis” Testi İle Karşılaştırılması**

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Duygusal tükenme alt ölçeği</i>	Evli	78	55.27	2	1.957	.376	-
	Bekar	21	66.48				
	Boşanmış	16	60.19				
	<i>Toplam</i>	115					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Duyarsızlaşma alt ölçeği</i>	Evli	78	54.87	2	4.909	.086	-
	Bekar	21	72.52				
	Boşanmış	16	54.19				
	<i>Toplam</i>	115					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Kişisel başarı hissi alt ölçeği</i>	Evli	78	56.28	2	.835	.659	-
	Bekar	21	63.67				
	Boşanmış	16	58.94				
	<i>Toplam</i>	115					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Tükenmişlik ölçeği</i>	Evli	78	53.89	2	5.571	.062	-
	Bekar	21	73.21				
	Boşanmış	16	58.06				
	<i>Toplam</i>	115					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Depresyon ölçeği</i>	Evli	78	54.12	2	4.474	.107	-
	Bekar	21	71.33				
	Boşanmış	16	59.41				
	<i>Toplam</i>	115					

Tablo 4.11’de görüldüğü gibi; devlet kurumunda çalışan bireylerin medeni durumlarına göre duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı hissi, tükenmişlik ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Kruskal Wallis H-Testi* yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde dokuzuncu olarak “özel kurumda çalışan bireylerin medeni durumları ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.12. Özel Kurumda Çalışan Bireylerin Medeni Durumları İle Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis” Testi İle Karşılaştırılması**

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Duygusal tükenme alt ölçeği</i>	Evli	62	59.09	2	1.903	.386	-
	Bekar	41	51.44				
	Boşanmış	7	47.50				
	<i>Toplam</i>	110					
<i>Duyarsızlaşma alt ölçeği</i>	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
	Evli	62	59.89	2	3.123	.210	-
	Bekar	41	51.05				
	Boşanmış	7	42.71				
<i>Toplam</i>	110						
<i>Kişisel başarı hissi alt ölçeği</i>	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
	Evli	62	57.16	2	2.416	.299	-
	Bekar	41	50.67				
	Boşanmış	7	69.07				
<i>Toplam</i>	110						
<i>Tükenmişlik ölçeği</i>	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
	Evli	62	61.36	2	4.921	.085	-
	Bekar	41	48.55				
	Boşanmış	7	44.29				
<i>Toplam</i>	110						
<i>Depresyon ölçeği</i>	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
	Evli	62	56.77	2	.237	.888	-
	Bekar	41	53.66				
	Boşanmış	7	55.07				
<i>Toplam</i>	110						

Tablo 4.12’de görüldüğü gibi; özel kurumda çalışan bireylerin medeni durumlarına göre duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı hissi, tükenmişlik ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Kruskal Wallis H-Testi* yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde onuncu olarak “devlet kurumunda çalışan bireylerin gelir düzeyleri ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.



**Tablo 4.13. Devlet Kurumunda Çalışan Bireylerin Gelir Düzeyleri İle Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis” Testi İle Karşılaştırılması**

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Duygusal tükenme alt ölçeği</i>	Asgari ücret	22	56.61				
	Asgari ücret-1500 TL arası	33	56.62	3			
	1500-3000 TL arası	35	55.73		1.131	.770	-
	3000 TL üzeri	25	64.22				
	<i>Toplam</i>	115					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Duyarsızlaşma alt ölçeği</i>	Asgari ücret	22	65.89				
	Asgari ücret-1500 TL arası	33	46.38				
	1500-3000 TL arası	35	62.03	3	5.957	.114	-
	3000 TL üzeri	25	60.76				
	<i>Toplam</i>	115					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Kişisel başarı hissi alt ölçeği</i>	Asgari ücret	22	63.41				
	Asgari ücret-1500 TL arası	33	65.88	3			
	1500-3000 TL arası	35	52.74		4.709	.194	-
	3000 TL üzeri	25	50.20				
	<i>Toplam</i>	115					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Tükenmişlik ölçeği</i>	Asgari ücret	22	62.27				
	Asgari ücret-1500 TL arası	33	54.71				
	1500-3000 TL arası	35	57.01	3	.801	.849	-
	3000 TL üzeri	25	59.96				
	<i>Toplam</i>	115					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Depresyon ölçeği</i>	Asgari ücret	22	64.18				
	Asgari ücret-1500 TL arası	33	60.35	3			
	1500-3000 TL arası	35	53.46		1.689	.639	-
	3000 TL üzeri	25	55.82				
	<i>Toplam</i>	115					

Tablo 4.13’de görüldüğü gibi; devlet kurumunda çalışan bireylerin gelir düzeylerine göre duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı hissi, tükenmişlik ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Kruskal Wallis H-Testi* yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on birinci olarak “Özel kurumda çalışan bireylerin gelir düzeyleri ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.14. Özel Kurumda Çalışan Bireylerin Gelir Düzeyleri İle Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis” Testi İle Karşılaştırılması**

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Duygusal tükenme alt ölçeği</i>	1500 TL ve altı	10	56.00	2	5.856	.054	-
	1500-3000 TL arası	46	63.78				
	3000 TL üzeri	54	48.35				
	<i>Toplam</i>	110					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Duyarsızlaşma alt ölçeği</i>	1500 TL ve altı	10	57.80	2	5.119	.077	-
	1500-3000 TL arası	46	63.01				
	3000 TL üzeri	54	48.68				
	<i>Toplam</i>	110					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Kişisel başarı hissi alt ölçeği</i>	1500 TL ve altı	10	52.55	2	.099	.952	-
	1500-3000 TL arası	46	55.98				
	3000 TL üzeri	54	55.64				
	<i>Toplam</i>	110					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Tükenmişlik ölçeği</i>	1500 TL ve altı	10	54.80	2	9.543	.098	-
	1500-3000 TL arası	46	56.23				
	3000 TL üzeri	54	46.49				
	<i>Toplam</i>	110					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Depresyon ölçeği</i>	1500 TL ve altı	10	55.35	2	3.685	.158	-
	1500-3000 TL arası	46	62.13				
	3000 TL üzeri	54	49.88				
	<i>Toplam</i>	110					

Tablo 4.14’de görüldüğü gibi; özel kurumda çalışan bireylerin gelir düzeylerine göre duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı hissi, tükenmişlik ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Kruskal Wallis H-Testi* yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on ikinci olarak “devlet kurumunda çalışan bireylerin branşları ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.15. Devlet Kurumunda Çalışan Bireylerin Branşları İle Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis” Testi İle Karşılaştırılması**

<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Duygusal tükenme alt ölçeği</i>	Yok	22	57.70				
	Okulöncesi öğretmeni	10	61.10				
	İlkokul öğretmeni	31	52.03	4	4.845	.304	-
	Ortaokul öğretmeni	38	66.18				
	Lise öğretmeni	14	47.25				
	<i>Toplam</i>	115					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Duyarsızlaşma alt ölçeği</i>	Yok	22	65.89				
	Okulöncesi öğretmeni	10	55.95				
	İlkokul öğretmeni	31	50.63	4	2.938	.568	-
	Ortaokul öğretmeni	38	60.00				
	Lise öğretmeni	14	57.96				
	<i>Toplam</i>	115					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Kişisel başarı hissi alt ölçeği</i>	Yok	22	51.93				
	Okulöncesi öğretmeni	10	60.95				
	İlkokul öğretmeni	31	59.63	4	7.184	.126	-
	Ortaokul öğretmeni	38	52.05				
	Lise öğretmeni	14	77.96				
	<i>Toplam</i>	115					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Tükenmişlik ölçeği</i>	Yok	22	61.00				
	Okulöncesi öğretmeni	10	60.65				
	İlkokul öğretmeni	31	50.66	4	2.102	.717	-
	Ortaokul öğretmeni	38	61.14				
	Lise öğretmeni	14	59.11				
	<i>Toplam</i>	115					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Depresyon ölçeği</i>	Yok	22	60.66				
	Okulöncesi öğretmeni	10	71.55				
	İlkokul öğretmeni	31	54.84	4	2.267	.687	-
	Ortaokul öğretmeni	38	55.75				
	Lise öğretmeni	14	57.25				
	<i>Toplam</i>	115					



Tablo 4.15’de görüldüğü gibi; devlet kurumunda çalışan bireylerin branşları ile duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı hissi, tükenmişlik ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Kruskal Wallis H-Testi* yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on üçüncü olarak “özel kurumda çalışan bireylerin branşları ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.



**Tablo 4.16. Özel Kurumda Çalışan Bireylerin Branşları İle Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis” Testi İle Karşılaştırılması**

<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Duygusal tükenme alt ölçeği</i>	Yok	23	62.91				
	Okulöncesi öğretmeni	10	63.00				
	İlkokul öğretmeni	26	47.98	4	3.501	.478	-
	Ortaokul öğretmeni	32	56.02				
	Lise öğretmeni	19	52.00				
	<i>Toplam</i>	110					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Duyarsızlaşma alt ölçeği</i>	Yok	23	59.98				
	Okulöncesi öğretmeni	10	68.20				
	İlkokul öğretmeni	26	48.13	4	4.069	.397	-
	Ortaokul öğretmeni	32	52.13				
	Lise öğretmeni	19	59.16				
	<i>Toplam</i>	110					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Kişisel başarı hissi alt ölçeği</i>	Yok	23	55.13				
	Okulöncesi öğretmeni	10	43.40				
	İlkokul öğretmeni	26	55.83	4	1.811	.770	-
	Ortaokul öğretmeni	32	58.67				
	Lise öğretmeni	19	56.53				
	<i>Toplam</i>	110					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Tükenmişlik ölçeği</i>	Yok	23	61.98				
	Okulöncesi öğretmeni	10	57.80				
	İlkokul öğretmeni	26	46.40	4	3.254	.516	-
	Ortaokul öğretmeni	32	56.00				
	Lise öğretmeni	19	58.05				
	<i>Toplam</i>	110					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Depresyon ölçeği</i>	Yok	23	62.35				
	Okulöncesi öğretmeni	10	45.50				
	İlkokul öğretmeni	26	57.19	4	2.330	.675	-
	Ortaokul öğretmeni	32	53.34				
	Lise öğretmeni	19	53.79				
	<i>Toplam</i>	110					

Tablo 4.16’da görüldüğü gibi; özel kurumda çalışan bireylerin branşları ile duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı hissi, tükenmişlik ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Kruskal Wallis H-Testi* yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on dördüncü olarak “devlet kurumunda çalışan bireylerin çalışma süreleri ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.17. Devlet Kurumunda Çalışan Bireylerin Çalışma Süreleri İle Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis” Testi İle Karşılaştırılması**

<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Duygusal tükenme alt ölçeği</i>	6 ay ve altı	11	68.18	4	9.756	.045*	1>2
	6 ay - 1 yıl arası	16	64.41				
	1-3 yıl arası	16	58.03				
	3-5 yıl arası	20	44.08				
	5 yıl üzeri	52	45.38				
	<i>Toplam</i>	115					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Duyarsızlaşma alt ölçeği</i>	6 ay ve altı	11	63.55	4	4.212	.378	-
	6 ay - 1 yıl arası	16	54.34				
	1-3 yıl arası	16	64.59				
	3-5 yıl arası	20	45.68				
	5 yıl üzeri	52	60.66				
	<i>Toplam</i>	115					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Kişisel başarı hissi alt ölçeği</i>	6 ay ve altı	11	56.59	4	2.367	.669	-
	6 ay - 1 yıl arası	16	63.44				
	1-3 yıl arası	16	49.59				
	3-5 yıl arası	20	64.65				
	5 yıl üzeri	52	56.65				
	<i>Toplam</i>	115					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Tükenmişlik ölçeği</i>	6 ay ve altı	11	63.45	4	5.689	.224	-
	6 ay - 1 yıl arası	16	45.59				
	1-3 yıl arası	16	60.09				
	3-5 yıl arası	20	48.55				
	5 yıl üzeri	52	63.65				
	<i>Toplam</i>	115					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Depresyon ölçeği</i>	6 ay ve altı	11	66.64	4	3.588	.465	-
	6 ay - 1 yıl arası	16	51.44				
	1-3 yıl arası	16	62.59				
	3-5 yıl arası	20	48.50				
	5 yıl üzeri	52	60.43				
	<i>Toplam</i>	115					

\*p<0.05

Tablo 4.17’de görüldüğü gibi; devlet kurumunda çalışan bireylerin çalışma sürelerine göre duyarsızlaşma, kişisel başarı hissi, tükenmişlik ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Kruskal Wallis H-Testi* yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Devlet kurumunda çalışan bireylerin çalışma süreleri arasında duygusal tükenme ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [ $\chi^2=9.756$ ,  $p=.045$ ]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Duygusal tükenme ölçeği puanları açısından 1 yıldan daha az bir süredir çalışmakta olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. 1 yıldan daha az bir süredir çalışmakta olan bireylerin diğer bireylere oranla duygusal tükenme düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on beşinci olarak “özel kurumda çalışan bireylerin çalışma süreleri ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.18. Özel Kurumda Çalışan Bireylerin Çalışma Süreleri İle Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis” Testi İle Karşılaştırılması**

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamli fark</i>
<i>Duygusal tükenme alt ölçeği</i>	6 ay ve altı	8	65.75				
	6 ay - 1 yıl arası	27	43.98				
	1-3 yıl arası	22	58.18	4	7.752	.101	-
	3-5 yıl arası	12	51.92				
	5 yıl üzeri	41	54.84				
	<i>Toplam</i>	110					
<i>Duyarsızlaşma alt ölçeği</i>	6 ay ve altı	8	47.50				
	6 ay - 1 yıl arası	27	42.81				
	1-3 yıl arası	22	56.07	4	9.527	.059	-
	3-5 yıl arası	12	53.75				
	5 yıl üzeri	41	59.77				
	<i>Toplam</i>	110					
<i>Kişisel başarı hissi alt ölçeği</i>	6 ay ve altı	8	42.00				
	6 ay - 1 yıl arası	27	53.85				
	1-3 yıl arası	22	61.02	4	2.247	.690	-
	3-5 yıl arası	12	57.42				
	5 yıl üzeri	41	55.70				
	<i>Toplam</i>	110					
<i>Tükenmişlik ölçeği</i>	6 ay ve altı	8	50.50				
	6 ay - 1 yıl arası	27	41.44				
	1-3 yıl arası	22	60.61	4	9.341	.053	-
	3-5 yıl arası	12	71.42				
	5 yıl üzeri	41	58.33				
	<i>Toplam</i>	110					
<i>Depresyon ölçeği</i>	6 ay ve altı	8	52.06				
	6 ay - 1 yıl arası	27	41.11				
	1-3 yıl arası	22	58.98	4	8.327	.080	-
	3-5 yıl arası	12	66.29				
	5 yıl üzeri	41	60.62				
	<i>Toplam</i>	110					

Tablo 4.18’de görüldüğü gibi; özel kurumda çalışan bireylerin çalışma sürelerine göre duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı hissi, tükenmişlik ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Kruskal Wallis H-Testi* yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on altıncı olarak “devlet kurumunda çalışan bireylerin meslek seçimleri ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.19. Devlet Kurumunda Çalışan Bireylerin Meslek Seçimleri İle Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis” Testi İle Karşılaştırılması**

<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Duygusal tükenme alt ölçeği</i>	İsteyerek	87	55.85	2	1.681	.432	-
	Rastlantısal	17	66.88				
	Yakının yönlendirmesi	11	61.27				
	<i>Toplam</i>	115					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Duyarsızlaşma alt ölçeği</i>	İsteyerek	87	55.79	2	4.077	.130	-
	Rastlantısal	17	50.45				
	Yakının yönlendirmesi	11	58.33				
	<i>Toplam</i>	115					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Kişisel başarı hissi alt ölçeği</i>	İsteyerek	87	56.68	2	3.936	.140	-
	Rastlantısal	17	52.85				
	Yakının yönlendirmesi	11	76.41				
	<i>Toplam</i>	115					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Tükenmişlik ölçeği</i>	İsteyerek	87	54.38	2	4.224	.121	-
	Rastlantısal	17	69.26				
	Yakının yönlendirmesi	11	69.23				
	<i>Toplam</i>	115					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Depresyon ölçeği</i>	İsteyerek	87	57.08	2	.274	.872	-
	Rastlantısal	17	60.88				
	Yakının yönlendirmesi	11	60.82				
	<i>Toplam</i>	115					

Tablo 4.19’da görüldüğü gibi; devlet kurumunda çalışan bireylerin meslek seçme biçimleri göre duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı hissi, tükenmişlik ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Kruskal Wallis H-Testi* yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on yedinci olarak “özel kurumda çalışan bireylerin meslek seçimleri ile bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinin ve depresyon ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.20. Özel Kurumda Çalışan Bireylerin Meslek Seçimleri İle Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis” Testi İle Karşılaştırılması**

<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Duygusal tükenme alt ölçeği</i>	İsteyerek	73	54.65				
	Rastlantısal	30	57.85				
	Yakının yönlendirmesi	7	54.29	2	.226	.893	-
	<i>Toplam</i>	110					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Duyarsızlaşma alt ölçeği</i>	İsteyerek	73	57.82				
	Rastlantısal	30	52.93				
	Yakının yönlendirmesi	7	42.36	2	1.783	.410	-
	<i>Toplam</i>	110					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Kişisel başarı hissi alt ölçeği</i>	İsteyerek	73	54.26				
	Rastlantısal	30	52.90				
	Yakının yönlendirmesi	7	79.57	2	4.369	.113	-
	<i>Toplam</i>	110					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Tükenmişlik ölçeği</i>	İsteyerek	73	55.64				
	Rastlantısal	30	54.75				
	Yakının yönlendirmesi	7	57.29	2	.040	.980	-
	<i>Toplam</i>	110					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
<i>Depresyon ölçeği</i>	İsteyerek	73	55.42				
	Rastlantısal	30	53.65				
	Yakının yönlendirmesi	7	64.21	2	.627	.731	-
	<i>Toplam</i>	110					

Tablo 4.20’de görüldüğü gibi; özel kurumda çalışan bireylerin meslek seçme biçimleri göre duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı hissi, tükenmişlik ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Kruskal Wallis H-Testi* yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on sekizinci olarak “devlet kurumunda çalışan bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.21. Devlet Kurumunda Çalışan Bireylerin Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar ile Depresyon Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Ölçekler		Depresyon ölçeği
Duygusal tükenme alt ölçeği	r	.576
	p	.000**
Duyarsızlaşma alt ölçeği	r	.475
	p	.000**
Kişisel başarı alt ölçeği	r	.025
	p	.789
Tükenmişlik ölçeği	r	.615
	p	.000**

**\*\*p<0.01**

Tablo 4.21’de görüldüğü gibi; devlet kurumunda çalışan bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar ile kişisel başarı alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkili olduğu bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Devlet kurumunda çalışan bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar ile duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde anlam bir ilişkili olduğu görülmektedir (sırasıyla;  $r=.576$ ,  $r=.475$  ve  $r=.615$ ;  $*p<0,01$ ). Bir diğer deyişle depresyon düzeyleri arttıkça; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve tükenmişlik düzeylerinin de artma olduğu görülmektedir.



Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on dokuzuncu olarak “özel kurumda çalışan bireylerin tükenmişlik envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.22. Özel Kurumda Çalışan Bireylerin Tükenmişlik Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar ile Depresyon Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Ölçekler		Depresyon ölçeği
Duygusal tükenme alt ölçeği	r	.480
	p	.000**
Duyarsızlaşma alt ölçeği	r	.415
	p	.000**
Kişisel başarı alt ölçeği	r	-.007
	p	.941
Tükenmişlik ölçeği	r	.541
	p	.000**

**\*\*p<0.01**

Tablo 4.22’de görüldüğü gibi; özel kurumda çalışan bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar ile kişisel başarı alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkili olduğu bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Özel kurumda çalışan bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar ile duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde anlamlı bir ilişkili olduğu görülmektedir (sırasıyla;  $r=.480$ ,  $r=.415$  ve  $r=.541$ ;  $*p<0,01$ ). Bir diğer deyişle depresyon düzeyleri arttıkça; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve tükenmişlik düzeylerinin de artma olduğu görülmektedir.

## 4.2. Araştırmanın Sonuçları

- ✓ Bireylerin hangi kurumda çalıştıklarına göre gruplar arasında duyarsızlaşma alt ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Devlet kurumlarında çalışan bireylerin özel kurumda çalışan bireylere oranla duyarsızlaşma düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Bireylerin hangi kurumda çalıştıklarına göre gruplar arasında kişisel başarı alt ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Özel kurumda çalışan bireylerin devlet kurumlarında çalışan bireylere oranla kişisel başarı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Devlet kurumunda çalışan bireylerin yaşları ile bireylerin duyarsızlaşma ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin yaşı arttıkça bireylerin duyarsızlaşma düzeylerinin de artmakta olduğu görülmüştür.
- ✓ Özel kurumda çalışan bireylerin yaşları ile bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin yaşı arttıkça bireylerin depresyon düzeylerinin de artmakta olduğu görülmüştür.
- ✓ Devlet kurumunda çalışan bireylerin çalışma süreleri arasında duygusal tükenme ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. 1 yıldan daha az bir süredir çalışmakta olan bireylerin diğer bireylere oranla duygusal tükenme düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Devlet kurumunda çalışan bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar ile duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişkili olduğu görülmektedir. Bir diğer deyişle depresyon düzeyleri arttıkça; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve tükenmişlik düzeylerinin de artma olduğu görülmektedir.
- ✓ Özel kurumda çalışan bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar ile duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişkili olduğu görülmektedir. Bir diğer deyişle depresyon düzeyleri arttıkça; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve tükenmişlik düzeylerinin de artma olduğu görülmektedir.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE ÖNERİLER

#### 5.1. Tartışma

Çalışmamızda; bireylerin hangi kurumda çalıştıklarına göre gruplar arasında duyarsızlaşma alt ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Devlet kurumunda çalışan bireylerin özel kurumda çalışan bireylere oranla duyarsızlaşma düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Akdaş tarafından 2015 yılında kamu ve özel kurumlarda çalışan bireyler üzerinde yapılan araştırmada devlet kurumlarında çalışan bireylerin duyarsızlaşma düzeylerinin orta, özel kurumlarda çalışan bireylerin duyarsızlaşma seviyelerinin ise düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmada devlet kurumlarında çalışan bireylerin duyarsızlaşma düzeylerinin özel kurumlarda çalışan bireylerin duyarsızlaşma düzeylerinden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Akdaş, 2015). Doğanıurt tarafından 2013 yılında yapılan araştırmada devlet kurumlarında çalışan bireylerin özel kurumlarda çalışan bireylere oranla tükenmişliğin duyarsızlaşma boyutunda daha fazla tükenmişlik yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır (Doğuyurt, 2015). Bu araştırma sonuçları ile araştırmamız sonucu elde ettiğimiz bulgular paralellik göstermektedir. Devlet kurumlarında çalışan bireylerin duyarsızlaşma düzeylerinin özel kurumlarda çalışanlara göre yüksek çıkmasının nedenleri arasında devlet kurumlarında bireyin başarılarının görmezden gelinmesi, verdiği emek karşılığında hak ettiği geri dönütü almadığını düşünmesi, terfi almasının ve meslekte ilerlemesinin zor olduğunu düşünmesi ve yaşanan başarısızlıkta sorumlu olacağını düşünmesi sayılabilir.

Çalışmamızda; bireylerin hangi kurumda çalıştıklarına göre gruplar arasında kişisel başarı alt ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Özel kurumda çalışan bireylerin devlet kurumlarında çalışan bireylere oranla kişisel başarı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Akdaş tarafından 2015 yılında özel ve devlet kurumlarında çalışan bireyler üzerinde yaptığı araştırmada özel kurumlarda çalışan bireylerinin kişisel başarı düzeylerinin kamu kurumlarında çalışan

bireylerden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Akdaş, 2015). Buna ek olarak Doğuyurt tarafından 2013 yılında yapılan araştırma sonucunda da devlet kurumlarında çalışan bireylerin özel kurumlarda çalışan bireylere oranla kişisel başarı düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür (Doğuyurt, 2013). Bu araştırmalar sonucu ile araştırmamız sonucu paralellik göstermektedir. Devlet ve özel kurumlarda çalışan bireylerin kişisel başarı düzeylerinin farklılık göstermelerinin nedenleri arasında; özel kurumlarda çalışan bireylerin performans düzeylerinin sürekli denetim altında olması, gösterdikleri performans ve başarılı çalışmalara göre meslekte yükselme şanslarının yüksek olması gösterilebilir. Devlet kurumlarında ise başarılı bir çalışma grafiği gösteren bireylerin bu performanslarının görmezden gelinmesi, gösterdikleri çabaların maddi ve manevi olarak karşılığını alamamaları ve meslekte yükselme şanslarının çok az olması bireylerin kişisel başarı düzeylerinin düşük olması nedenleri arasında gösterilebilir.

Çalışmamızda, devlet kurumunda çalışan bireylerin yaşları ile bireylerin duyarsızlaşma ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin yaşı arttıkça bireylerin duyarsızlaşma düzeylerin de artmakta olduğu görülmüştür. Yetimoğlu tarafından 2014 yılında öğretmenlerin yıldırma yaşama ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan araştırmada öğretmenlerin görev süresi arttıkça duyarsızlaşma düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Yetimoğlu, 2014). Öğretmelerin görev süreleri arttıkça yaşlarının da artacağı göz önüne alındığında bu verinin araştırmamız sonucu ile paralellik gösterdiği sonucuna ulaşabiliriz. Bununla birlikte Sürgen tarafından 2014 yılında sınıf öğretmenleri üzerinde yapılan araştırmada yaş ve kıdem yılı ile duyarsızlaşma arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma sonucu ile de araştırmamız sonucu paralellik göstermektedir. Erdemoğlu Şahin tarafından 2007 yılında öğretmenler üzerinde yapılan başka bir araştırmada da öğretmenlerin yaşları arttıkça duyarsızlaşma düzeylerinin de arttığını görülmektedir (Erdemoğlu Şahin, 2007). Tunaboşlu tarafından 2015 yılında ilkököl ve ortaokul öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerine yönelik yapılan araştırmada da duyarsızlaşma ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tunaboşlu, 2015). Özben ve Argun 2003 yılında yaptıkları çalışmalarında ise yaş ile duygusal tükenmişlik arasında anlamlı bir

istatistik bulmuşlardır. 33-41 yaş aralığındaki öğretmenlerin kendilerinden yaşlı olan öğretmenlere göre daha çok duygusal tükenmişlik yaşadıklarını genç ve işine bağlı öğretmenlerin duygusal tükenmişlik açısından risk taşıdıklarını saptamışlardır (Özben ve Argun, 2003). Kayıklık 2007’de din görevlileri üzerinde yaptığı araştırmasında duygusal tükenme ile yaş arasında anlamlı bir sonuca ulaşmıştır (Kayıklık, 2007). Çalışan bireylerin yaşları ilerledikçe doyumsuzluk düzeylerinin artmasının birçok nedeni olabilir. Birkaç tanesini açıklayacak olursak; ilerleyen yaşa bağlı olarak iş temposunu kaldıramama, gelişen teknolojiye ayak uyduramama, ilerleyen yaşın etkisiyle emeklilik düşüncelerine kapılma, yaşın ilerlemesinden dolayı beklentilerde azalma olması vb.

Çalışmamızda; özel kurumda çalışan bireylerin yaşları ile bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin yaşı arttıkça bireylerin depresyon düzeylerinin de artmakta olduğu görülmüştür. Bu bulguyu literatür ışığında incelediğimizde, çalışmamız ile paralellik gösteren çalışmalar mevcuttur. Tatlıcı tarafından 2002 yılında kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmada bireylerin yaşı arttıkça depresyon düzeylerinin de arttığını göstermiştir (Tatlıcı, 2002). Gür tarafından 1996 yılında ergenler üzerinde yapılan başka bir araştırma ise 19-20 yaşındaki bireylerin depresyon düzeyinin 13-14 yaş grubundaki bireylerin depresyon düzeyine göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur (Gür, 1996). Çalışma sonucumuz ile paralellik göstermeyen çalışmalar da literatürde bulunmaktadır. Karabulut Gül ve arkadaşları 2012 yılındaki çalışmalarında yaş ile depresyon arasında anlamlı ilişki bulamamış ve yaşın depresyon üzerinde etkisi olmadığını söylemişlerdir (Karabulut Gül ve ark, 2012). Bireylerin yaşları arttıkça depresyon düzeylerinin artmasının; çalışma hayatında tek düze bir hayat yaşamaları, çalışma saatlerinin esnek olmaması, özellikle özel sektörde çalışma koşullarının sert olması ve çalışanlar üzerinde sürekli bir baskı olması gibi nedenler sayılabilir.

Çalışmamızın sonucunda gerek özel kurumda gerekse devlet kurumunda çalışan bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar ile duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve tükenmişlik ölçeklerinden aldıkları puanlar arasından anlamlı bir ilişki olduğuna rastlanmıştır. Yani araştırma sonucumuza göre çalışan bireylerin depresyon düzeyleri arttıkça; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve tükenmişlik düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Bu bulgu literatür ışığında incelendiğinde; Tayca ve arkadaşları 2006 yılında hemşireler üzerinde yaptıkları araştırmalarında da depresyon ve tükenmişlik arasında yüksek ve anlamlı bir sonuca ulaşmışlardır (Taycan ve ark, 2006). Karabulut Gül ve arkadaşlarının 2012 yılında yaptıkları çalışmalarında da tükenmişlik ile depresyon, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma arasında anlamlı ilişki saptamışlardır (Karabulut Gül ve ark, 2012). Araştırmamız yapılan bu araştırmalar ile paralellik göstermektedir. Çalışma hayatındaki iş yükü, fazla mesai, bireylerin dinlenecek vakitlerinin yok denecek kadar az olması, harcanan emeği karşılamayan maaş, rekabet, iş arkadaşlarıyla yaşanan iletişim problemleri ve mobbing gibi nedenler bireyin stresli günler geçirmesine neden olmaktadır. Zamanla birey sadece mekanik bir aygıtmişçasına sadece çalışmakta ve insani hiçbir faaliyete katılmaya zaman bulamamaktadır. İş yaşamının getirdiği bu stres yüklü durumlar bireyin enerjisini paratoner gibi çekmekte ve tükenmişliğe neden olmaktadır. Bu süreç sonunda bireyler mutsuzlaşmakta, uyku problemleri, iştah problemleri gibi depresif belirtiler ortaya çıkmaktadır.

Çalışmamızın sonucuna göre 1 yıldan daha az süredir çalışan bireylerin diğer bireylere oranla duygusal tükenme düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatür taraması yapıldığında araştırmamızda ulaştığımız bulguyu destekleyen sonuçlar olduğu gibi desteklemeyen sonuçlarda vardır. Altay ve arkadaşlarının 2010 yılında hemşireler üzerinde yaptıkları çalışmaya göre 10 yıl ve daha fazla çalışan bireylerin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma puanları düşmektedir (Altay ve Ark, 2010). Ören ve Türkoğlu 2006 yılında yaptıkları araştırmada 23 yaşındaki genç öğretmen adaylarının duygusal tükenme düzeylerini 30 ve 40 yaşlardaki çalışan bireylerden daha fazla olduğunu saptamışlardır (Ören ve Türkoğlu,2006). Aksu ve Baysal 2005 yılında okul müdürleri üzerinde yaptıkları bir araştırmada kıdem yılı az olan müdürlerin kıdem yılı fazla olan müdürlere göre daha fazla duygusal tükenme

yaşadıklarını saptamışlardır (Aksu ve Baysal,2005). Deniz Kan, 2008 yılında yaptığı çalışmada hizmet süresi ile duygusal tükenme ve duyarsızlaşma arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır (Deniz Kan, 2008). İkiz 2010 yılında psikolojik danışmanlar üzerinde yaptığı çalışmasında kıdem tükenmişliği etkilemediği sonucuna ulaşmıştır (İkiz, 2010). Kıdem yılı az olan çalışanların daha fazla duygusal tükenme yaşamasının nedenleri; iş hayatındaki tecrübesizlikten kaynaklanan stres, stresle başa çıkma stratejilerinden yoksunluk, planlı çalışmama, özgüven eksikliği, çalışanları iş ve sorumlulukların açık ve net olmaması olabilir. Bunun yanında iş hayatına yeni başlayan bireylerin idealist bir düşünce yapısıyla işe başlamaları ve gerek çalışma düzeninin, gerek yönetimi nedeniyle bu düşüncelerinin ve beklentilerinin karşılığını alamamalarından dolayı duygusal tükenme düzeyleri yüksek olabilmektedir.

## **5.2. Öneriler**

1. Kurumlarda çalışan bireylerin görev yetki ve sorumluluklarının yeterli ölçüde yasal anlamda tanımlanması gerekmektedir.
2. Kurumlarda çalışan bireylerin tükenmişlik ve duyarsızlaşma düzeylerini ölçmek için geliştirilerek çeşitli zaman aralıklarında değerlendirmelerinin yapılarak tükenmişlik sendromunun önlenmesi için çeşitli tedbirlerin alınması sağlanmalıdır.
3. Araştırma sonuçlarının desteklediği bir bulgu olarak; kamu kurumlarında çalışan bireylerin özel kurumlarda çalışan bireylere göre duyarsızlaşma düzeylerinin daha fazla olduğu göz önüne alınırsa bu konuda görevli birimlerce kamu kurumlarına tavsiyeler verilmesi sağlanmalıdır.
4. Araştırma sonuçlarının desteklediği bir bulgu olarak; özel kurumlarda çalışan bireylerin kamu kurumlarında çalışan bireylere göre kişisel başarı düzeylerinin daha fazla olduğu göz önüne alınırsa bu konuda görevli birimlerce kamu kurumlarına tavsiyeler verilmesi sağlanmalıdır.
5. Kurum amirlerinin tükenmişlik sendromu hakkında bilgilenmelerini sağlamak amacıyla hizmet içi eğitimler düzenlenmelidir.
6. Eğitim amirlerinin eğitim çalışanlarına “ben dili” ile iletişim kurmalarını sağlamak için sağlıklı iletişim içerikli eğitimler verilmelidir.

7. Eğitim çalışanlarının duygu ve düşüncelerini çekinmeden söyleyebilecekleri sistemler geliştirilmelidir.
8. Özel kurumlar ile kamu kurumları arasındaki bina, donanım, sarf malzemesi uçurumu kapatılmalıdır.
9. Özellikle kamu kurumlarında görev yapan eğitim çalışanlarının üzerindeki gereksiz iş yükü üzerlerinden alınmalıdır.
10. Eğitim çalışanlarının motivasyonlarını arttırıcı etkinlikler yapılmalı, sözlü veya yazılı teşekkür ile güdüleyici davranışlar sergilenmelidir.
11. Tüm eğitim kurumlarına her türlü ihtiyaç ve malzeme bakımından eğitimde fırsat eşitliği ilkesi uygulanmalıdır.
12. Eğitim kurumu amirlerinin problem çözme becerisi ve iletişim becerisine sahip bireyler arasından seçilmeli veya kurum amirlerine düzenli olarak bu eğitimler verilmelidir.
13. Eğitim çalışanlarının kendilerini ve becerilerini geliştirmeleri için fırsatlar verilmeli ve bu yönde teşvik edici çalışmalar yapılmalıdır.
14. İş yerlerine psikolog veya psikolojik danışman istihdamı sağlanarak bireylerin destek almaları sağlanmalı. Stresle baş etme stratejileri geliştirmelerine yardım edilmeli.
15. Bireylerin duygusal tükenmeleri meslekteki ilk yıllarda fazla olması sebebiyle, işe alımlarda bireylere iş yaşamı hakkında (sorumluluklar, bireysel haklar, riskler) detaylı bir eğitim verilmeli.
16. İş yaşamındaki, mesai saatler azaltılmalı, maaş ve primler arttırılmalı, sosyal faaliyetler arttırılmalıdır.



### 5.3. Sonuç

Devlet kurumlarında çalışan bireylerin yaşı arttıkça bireylerin duyarsızlaşma düzeyleri de artmakta olduğu, 1 yıldan daha az bir süredir çalışmakta olan bireylerin diğer bireylere oranla duygusal tükenme düzeylerinin daha yüksek olduğu ve bireylerin depresyon düzeyleri arttıkça; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve tükenmişlik düzeylerinde artma olduğu görülmüştür. Özel kurumda çalışan bireylerin yaşı arttıkça bireylerin depresyon düzeylerin de artmakta olduğu ve bireylerin depresyon düzeyleri arttıkça; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve tükenmişlik düzeylerinin de artma olduğu görülmüştür.

Araştırma sonuçlarına göre devlet kurumunda çalışan bireylerin özel kurumda çalışan bireylere oranla duyarsızlaşma düzeylerinin yüksek olduğu ayrıca özel kurumda çalışan bireylerinde devlet kurumunda çalışan bireylere oranla kişisel başarı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Özel sektörlerin çalışanlarından başarılı çalışmalar yürütmelerini beklemesi, sürekli yaratıcı, yenileyici çalışmaların olmasını istenmesi ve en önemlisi sözleşmenin zamanı geldikçe yenilenebilmesi için kurumun çalışandan memnun olması gerekmektedir. Bu nedenle çalışanlarda kendilerini yenileyici çalışmalar yürütmeye kendilerini zorunlu hissetmektedirler. Devlet kurumunda çalışanların ise yeterince denetlenmemeleri ayrıca kurumun kendilerinden büyük başarılarla imza atmalarını gerektirecek işler beklememeleri nedeniyle bireylerin devlette çalışmaya başladıktan bir süre sonra mesleklerine karşı duyarsızlaşma yaşaması olağan karşılanmaktadır. Özel ve devlet kurumlarındaki aşikâr farklılıkların ortadan kaldırılabilmesi için öncelikli olarak eş değerde kurumların denetlenmesi sağlanmalıdır.

## Kaynakça

- Acun, M. (2010). Bazı Değişkenlere Göre Biyoloji Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Fen Bilimleri Enstitüsü. Dicle Üniversitesi. Ankara.
- Akdaş, E. (2015). Hemşirelerde rol çatışması ve rol belirsizliğinin tükenmişlik ve iş doyumuna etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi.
- Aksu, A. ve Baysal, A. (2005). İlköğretim okulu müdürlerinde tükenmişlik. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 4(41), 7-24.
- Altay, B. ve ark. (2010). Bir üniversite hastanesinde çalışan hemşirelerin tükenmişlik düzeyleri ve aile desteğinin etkisi. *Fırat Tıp Dergisi*, 15(1),10-16.
- Akten, S. (2007). Rehber Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Edirne
- Argun, Y., Özben, Ş. (2003). İlköğretim öğretmenlerinin umutsuzluk ve tükenmişlik düzeyleri üzerine bir araştırma. *Ege Eğitim Dergisi*, 3(1), 36-48.
- Baltaş, Z. ve Baltas, A. (2008). Stres ve Başa Çıkma Yolları, İstanbul: Remzi Yayınları
- Başer, M. ve Çobanoğlu, F. (2011). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, sayı 29 ss, 125-136.
- Çam, O. (1991). Hemşirelerde Tükenmişlik Sendromunun Araştırılması. Yayınlanmış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çam, O. (1992). "Tükenmişlik Envanteri'nin Geçerlilik ve Güvenirliliğinin Araştırılması". 7. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, s.155-160
- Çev. Köroğlu, E. (2009). Depresyon ve Anksiyete Bozukluklarında Tedavi Planları ve Girişimleri. Ankara: HYB Yayıncılık

- Demirer, E. (2009). Reem Nöropsikiyatri Merkezi'nin Üç Şubesine Depresyon Şikayetiyle Başvuran Kadınların Çocukluk Çağı Travması Açısından Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi.
- Doğuyurt, M. F. (2013). Öğretmenlerde tükenmişliğin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- DSM-V(The Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders-5). (2013). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı. E. Köroğlu( çev.), İstanbul: HYB Yayıncılık
- Erdemoğlu Şahin, D. (2007). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi
- Gür, A. (1996). Ergenlerde depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- Hisli N, (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliliği üzerine bir çalışma. Psikoloji Dergisi, 6:118-122.
- Izgar, H. (2001). *Okul Yöneticilerinde Tükenmişlik Nedenleri Sonuçları ve Başa Çıkma Yolları*. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara
- İlkiz, F.E. (2006). Danışma Becerileri Eğitiminin Danışmanların Empatik Eğilim, Empatik Beceri ve Tükenmişlik Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. Yayınlanmış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Karabulut Gül, Ş. ve ark. (2012). Radyasyon onkolojisi kliniği çalışanlarında depresyon ve tükenmişlik düzeylerinin sosyodemografik özelliklerle ilişkisinin değerlendirilmesi. *J Kartal TR*, 23(1), 11-17.
- Kayıklık, H. (2007). Din görevlilerinde tükenmişlik. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7(2),1-19.
- Kurtlar, C. (2009). Engelli Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinden Tükenmişlik Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma (Marmara Bölgesi Örneği). Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi.

- Maslach, C. ve Jackson, S.E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout, J.Of. Occupational Behavior, Sayı:2, ss.99-113.
- Öner, N. (2007). Türkiye’ de Kullanılan Psikolojik Testlerden Örnekler (7.baskı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları. s.667.
- Ören, N., Türkoğlu, H.(2006). Öğretmen adaylarında tükenmişlik. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16.
- Psikolojik, 2014. Beck Depresyon Ölçeği. <http://www.psikolojik.gen.tr/beck-depresyon-olcegi.html>. Erişim Tarihi: 01.04.2016.
- Seçer, İ. (2011). Psikolojik Danışmanların Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü. Erzurum.
- Süregen, S. (2014). Sınıf öğretmenlerinin denetim odağı ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi.
- Sürgevil, O. (2006). Çalışma Hayatında Tükenmişlik Sendromu Tükenmişlikle Mücadele Teknikleri. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Tarhan, N. (2013). Kendinizle Barışık Olmak. Duyguların Eğitimi (20. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tatlıcı, H. H. (2002). Kadınlarda cinsiyet rolleri ve yaşa bağlı benlik algısı, depresyon ve menopoza ilişkin belirtilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- Taycan, O. ve ark.(2006). Bir üniversite hastanesinde çalışan hemşirelere depresyon ve tükenmişlik düzeyinin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7, 100-108.
- Tezcan, A. E (2011). Depresyonda (1.basım). Ankara: Elma Yayınevi. s. 9-14
- Tezcan, A.E (2013). Depresyonu Anlamak (1.basım). İSTANBUL: Sigma Publishing. s.1-5

- Torun, A. (1995). Tükenmişlik, Aile Yapısı ve Sosyal Destek İlişkileri Üzerine Bir İnceleme, Yayınlanmış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi.
- Tuğrul, M. (2015). Migren ve Depresyon Hastalıklarına Sahip Olan Bireylerin Bakım Verme Yükleri Depresyon Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Tunaboşlu, M. (2015). İlkokul ve ortaokul öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi.
- Tümkiye, S. (1996). Öğretmenlerdeki Tükenmişlik Görülen Psikolojik Belirtiler ve Başa Çıkma Davranışları. Yayınlanmış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi.
- Vızlı, C. (2005). Görme Engelliler İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerle Normal İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi.
- Yetimoğlu, H.İ. (2014). Öğretmenlerin yıldırma yaşama düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi.

## EKLER

### EK-1. SOSYODEMOGRAFİK FORM

#### 1-MESLEK:

- İdari Yönetici (Müdür ve müdür yardımcısı)  Öğretmen  Ücretli Öğretmen  
 İdari Memur  Temizlik Personeli

#### 2- ÇALIŞTIĞI EĞİTİM KURUMU:

- Devlet Okulu  Özel Okul

#### 3-YAŞ:

- 18-24  25-34  35-44  45 ve üzeri

#### 4-CİNSİYET:

- Bay  Bayan

#### 5- MEDENİ DURUM:

- Evli  Bekar  Eşinden ayrılmış

#### 6-EĞİTİM DÜZEYİ:

- İlk-Ortaokul  Lise  Önlisans  Lisans  Yüksek Lisans  Yüksek Üstü

#### 7-GELİR DURUMU:

- Asgari Ücret  Asg. Ücret – 1500 TL  1500-3000 TL  3000 ve üstü

#### 8- ÖĞRETMENLİK

Branşınız:.....

- Okul Öncesi  İlkokul  Ortaokul  LİSE

9-KAÇ AY/YILDIR EĞİTİM ÇALIŞANISINIZ?

6 ay altı  6 ay- 1 yıl  1-3 yıl  3-5 yıl  5 yıl ve üstü

10-MESLEK SEÇİMİ:

İsteyerek  Rastlantısal  Yakının yönlendirmesi

11-BAKMAKLA YÜKÜMLÜ OLDUĞUNUZ KİŞİLER VAR MI?

Evet  Hayır

12-UYKU DÜZENSİZLİĞİNİZ VAR MI?

Evet  Hayır

13-HER HANGİ BİR KRONİK HASTALIĞINIZ VAR MI?

Evet  Hayır

14-YAŞADIĞINIZ HER HANGİ BİR SORUN VAR MI?

Evlilik  Eğitim  Cinsel Yaşam  Sağlık  Ekonomi

Çalışma ortamı  Diğer  Yok

15-STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMİNİZ NEDİR?

Arkadaşlarla konuşmak  Spor Yapmak-Yürüyüşe çıkmak

Alışverişe çıkmak  Kimseyle paylaşmamak  Ev işi  Diğer...

## EK-2 MASLACH TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ

1. İşimden soğuduğumu hissediyorum

Hiçbir zaman  Çok nadir  Bazen  Çoğu zaman  Her zaman

2. İş dönüşü kendimi ruhen tükenmiş hissediyorum.

Hiçbir zaman  Çok nadir  Bazen  Çoğu zaman  Her zaman

3. Sabah kalktığımda bir gün daha bu işi kaldıramayacağımı hissediyorum.

Hiçbir zaman  Çok nadir  Bazen  Çoğu zaman  Her zaman

4. İşim gereği karşılaştığım insanların ne hissettiğini hemen anlarım.

Hiçbir zaman  Çok nadir  Bazen  Çoğu zaman  Her zaman

5. İşim gereği bazı kimselere sanki insan değillermiş gibi davrandığımı fark ediyorum.

Hiçbir zaman  Çok nadir  Bazen  Çoğu zaman  Her zaman

6. Bütün gün insanlarla uğraşmak benim için gerçekten çok yıpratıcı.

Hiçbir zaman  Çok nadir  Bazen  Çoğu zaman  Her zaman

7. İşim gereği karşılaştığım insanların sorunlarına en uygun çözüm yollarını bulurum.

Hiçbir zaman  Çok nadir  Bazen  Çoğu zaman  Her zaman



8. Yaptığım işten yıldığımı hissediyorum.

Hiçbir zaman  Çok nadir  Bazen  Çoğu zaman  Her zaman

9. Yaptığım iş sayesinde insanların yaşamına katkıda bulunduğuma inanıyorum.

Hiçbir zaman  Çok nadir  Bazen  Çoğu zaman  Her zaman

10. Bu işte çalışmaya başladığımdan beri insanlara karşı sertleştim.

Hiçbir zaman  Çok nadir  Bazen  Çoğu zaman  Her zaman

11. Bu işin beni giderek katılaştırmasından korkuyorum.

Hiçbir zaman  Çok nadir  Bazen  Çoğu zaman  Her zaman

12. Çok şeyler yapabilecek güçteyim.

Hiçbir zaman  Çok nadir  Bazen  Çoğu zaman  Her zaman

13. İşimin beni kısıtladığımı düşünüyorum.

Hiçbir zaman  Çok nadir  Bazen  Çoğu zaman  Her zaman

14. İşimde çok fazla çalıştığımı hissediyorum.

Hiçbir zaman  Çok nadir  Bazen  Çoğu zaman  Her zaman

15. İşim gereği karşılaştığım insanlara ne olduğu umurumda değil.

Hiçbir zaman  Çok nadir  Bazen  Çoğu zaman  Her zaman

16. Doğrudan doğruya insanlarla çalışmak bende çok fazla stres yaratıyor.

Hiçbir zaman  Çok nadir  Bazen  Çoğu zaman  Her zaman

17. İşim gereği karşılaştığım insanlarla aramda rahat bir hava yaratırım.

Hiçbir zaman  Çok nadir  Bazen  Çoğu zaman  Her zaman

18. İnsanlarla yakın bir çalışmadan sonra kendimi canlanmış hissedirim.

Hiçbir zaman  Çok nadir  Bazen  Çoğu zaman  Her zaman

19. Bu işte birçok kayda değer başarı elde ettim.

Hiçbir zaman  Çok nadir  Bazen  Çoğu zaman  Her zaman

20. Yolun sonuna geldiğimi hissediyorum.

Hiçbir zaman  Çok nadir  Bazen  Çoğu zaman  Her zaman

21. İşimdeki duygusal sorunlara serinkanlılıkla yaklaşıyorum.

Hiçbir zaman  Çok nadir  Bazen  Çoğu zaman  Her zaman

22. İşim gereği karşılaştığım insanların bazı problemlerini sanki ben yaratmışım gibi davrandıklarını hissediyorum

Hiçbir zaman  Çok nadir  Bazen  Çoğu zaman  Her zaman

### EK-3 BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ

1. a) Kendimi üzgün hissetmiyorum.  
b) Kendimi üzgün hissediyorum.  
c) Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum.  
d) Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.
  
2. a) Gelecekte umutsuz değilim.  
b) Gelecek konusunda umutsuzum.  
c) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.  
d) Benim için gelecek olmadığı gibi bu durum düzelmeyecek.
  
3. a) Kendimi başarısız görmüyorum.  
b) Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır.  
c) Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum.  
d) Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum.
  
4. a) Her şeyden eskisi kadar zevk alabiliyorum.  
b) Her şeyden eskisi kadar zevk alamıyorum.  
c) Artık hiçbir şeyden gerçek bir zevk alamıyorum.  
d) Beni doyuran hiçbir şey yok. Her şey çok can sıkıcı.
  
5. a) Kendimi suçlu hissetmiyorum.  
b) Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor.  
c) Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum.  
d) Kendimi her an için suçlu hissediyorum.

6. a) Cezalandırılıyormuşum gibi duygular içinde değilim.
- b) Sanki, bazı şeyler için cezalandırılabilirmişim gibi duygular içindeyim.
- c) Cezalandırılacakmışım gibi duygular yaşıyorum.
- d) Bazı şeyler için cezalandırılıyorum.

7. a) Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım.
- b) Kendimi hayal kırıklığına uğrattım.
- c) Kendimden hiç hoşlanmıyorum.
- d) Kendimden nefret ediyorum.

8. a) Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum.
- b) Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum.
- c) Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum.
- d) Her kötü olayda kendimi suçluyorum.

9. a) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
- b) Bazen, kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama böyle bir şeyi yapamam.
- c) Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim.
- d) Eğer fırsatını bulursam kendimi öldürürüm.

10. a) Herkesten daha fazla ağladığımı sanmıyorum.
- b) Eskisine göre şimdilerde daha çok ağlıyorum.
- c) Şimdilerde her an ağlıyorum.
- d) Eskiden ağlayabilirdim. Şimdilerde istesem de ağlayamıyorum.

11. a) Eskisine göre daha sınırlı veya tedirgin sayılmam.  
b) Her zamankinden biraz daha fazla tedirginim.  
c) Çoğu zaman sınırlı ve tedirginim.  
d) Şimdilerde her an için tedirgin ve sınırlıyım.

12. a) Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim.  
b) Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim.  
c) Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim.  
d) Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı.

13. a) Eskisi gibi rahat ve kolay kararlar verebiliyorum.  
b) Eskisine kıyasla, şimdilerde karar vermeyi daha çok erteliyorum.  
c) Eskisine göre, karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum.  
d) Artık hiç karar veremiyorum.

14. a) Eskisinden daha kötü bir dış görünüşüm olduğunu sanmıyorum.  
b) Sanki yaşlanmış ve çekiciliğimi kaybetmişim gibi düşünüyorum ve üzülüyorum.  
c) Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve beni çirkinleştiren değişiklikler olduğunu hissediyorum.  
d) Çok çirkin olduğumu düşünüyorum.

15. a) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.  
b) Bir işe başlayabilmek için eskisine göre daha fazla çaba harcıyorum.  
c) Ne iş olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum.  
d) Hiç çalışmıyorum.

16. a) Eskisi kadar rahat ve kolay uyuyabiliyorum.  
b) şimdilerde eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum.  
c) Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta güçlük çekiyorum.  
d) Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

17. a) Eskisine göre daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum.  
b) Eskisinden daha çabuk ve kolay yoruluyorum.  
c) şimdilerde neredeyse her şeyden kolay ve çabuk yoruluyorum.  
d) Artık hiçbir şey yapamayacak kadar yoruluyorum.

18. a) İştahım eskisinden pek farklı değil.  
b) İştahım eskisi kadar iyi değil.  
c) Şimdilerde iştahım epey kötü.  
d) Artık hiç iştahım yok.

19. a) Son zamanlarda pek kilo kaybettiğimi sanmıyorum.  
b) Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk kilodan fazla kaybettim.  
c) Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim.  
d) Son zamanlarda yedi buçuk kilodan fazla kaybettim.

20. a) Sağlığım beni pek endişelendirmiyor.  
b) Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sıkıntılarım var.  
c) Ağrı, sızı gibi bu sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zor geliyor.  
d) Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki, artık başka şeyleri düşünemiyorum.

21. a) Son zamanlarda cinsel yařantımda dikkatimi çeken bir Şey yok.  
b) Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum.  
c) Şimdilerde cinsellikle pek ilgili değilim.  
d) Hiç cinsel istek duymuyorum.



## ÖZGEÇMİŞ

24 Nisan 1990 tarihli, Ordu ili doğumluyum. İlk, orta ve liseyi yine aynı ilde tamamladıktan sonra, Beykent Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümüne kaydoldum. Bu bölümden 2013 yılında mezun oldum. 2013 yılında Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bölümünde yüksek lisans eğitimime başladım. Askerlik görevimi, Sivas 5. Piyade Tuguyunda tamamladım. T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığında psikolog olarak görev yapmaktayım.

Yabancı dilim İngilizce olmakla birlikte bekarım ve ailemle yaşamaktayım.

Aday: Volkan BAYRAM