

**T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
UYGULAMALI PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**SINIF ÖĞRETMENLERİNİN DENETİM ODAKLARINA  
GÖRE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Hilal Duygu ATAÇ**

**Danışman  
Yrd. Doç. Dr. Pervin Sevda BIKMAZ**

**İstanbul - 2015**

**T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
UYGULAMALI PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**SINIF ÖĞRETMENLERİNİN DENETİM ODAKLARINA  
GÖRE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Hilal Duygu ATAÇ**

**Danışman  
Yrd. Doç. Dr. Pervin Sevda BIKMAZ**

**İstanbul - 2015**

T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji.....Anabilim/Anasanaat Dalı Uygulamalı Psikoloji Programı Tezli Yüksek Lisans  
öğrencisi Hilal Duygu ATAŞ..... tarafından hazırlanan  
“Sınav Öğretmenlerinin Denetim Odaklarına Göre Tikenlilik  
Düzeylerinin İncelenmesi.....”

adlı bu çalışma jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sınav Tarihi 27.01/2015

( Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu ) :

İmzası :

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. P. Seda BIKMAZ

Danışman: Haliç.....Üniv. Psikoloji ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Z. Banu SAYINER

.....Haliç.....Üniv. Psikoloji ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Seda BAYRAKTAR

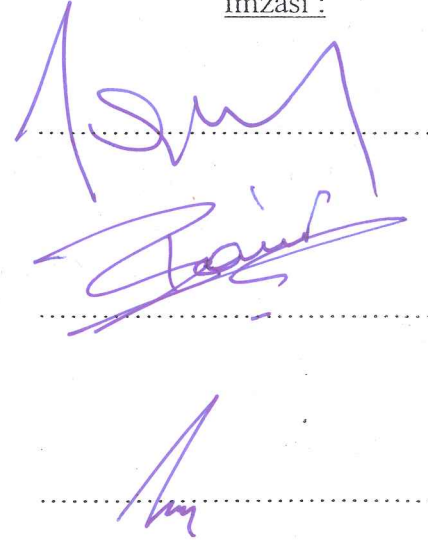
Akdeniz.....Üniv. .... ASD/ ABD Öğr. Üyesi  
uygulamalı Psikoloji

Jüri Üyesi: .....

.....Üniv. .... ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

Jüri Üyesi: .....

.....Üniv. .... ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)



## ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyuncaengin bilgilerinden istifade ettiğim, çalışmam da beni yönlendiren, enerjimi kaybettiğim her anda desteğini esirgemeyen değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Pervin Sevda BIKMAZ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ölçeklerin doldurulmasında ve tezimin hazırlanmasında katkıları olan tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Tüm hayatım boyunca sabırla, sevgiyle, özveriyle yanımda olan, her anımda desteklerini hissettiren, her düştüğüm anda beni kaldırmayı görev bilen, maddi manevi katkılarıyla her türlü sıkıntıda yardımına koşan, var olmamı sağlayan ve varlıklarıyla beni mutlu eden canım annem Sevinç KUYUPINAR , canım babam Sıtkı KUYUPINAR ve canım kardeşlerime çok teşekkür ederim.

Son olarak da tüm yüksek lisans eğitimim boyunca benimle birlikte eğitime gelen ve benim saatlerce eğitimden çıkmamı bekleyen, her türlü sıkıntıda sabırla destek olan, çalışmalarım da disiplini ile beni motive eden, güler yüzü ve sevgisini hiç esirgemeyen, hayatımı anlamlı kılan canım kocam İsmail ATAÇ'a sonsuz teşekkür ederim.

Hilal Duygu ATAÇ

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	IV
<b>ÖZET</b> .....	VI
<b>ABSTRACT</b> .....	VII
<b>1. GİRİŞ</b> .....	1
1.1 Amaç .....	3
1.2. Önem .....	3
1.3. Sınırlılıklar .....	4
1.4. Varsayımlar .....	4
1.5. Problem .....	4
1.6. Alt Problemler .....	4
<b>2. TÜKENMİŞLİK</b> .....	6
2.1. Tükenmişlik Kavramı .....	6
2.2. Tükenmişliğin Nedenleri.....	7
2.2.1. Bireysel Faktörler.....	7
2.2.2. Örgütsel Faktörler .....	9
2.3. Tükenmişliğin Belirtileri.....	10
2.3.1. Fiziksel Belirtiler.....	10
2.3.2. Davranışsal Belirtiler .....	11
2.3.3. Psikolojik Belirtiler .....	12
2.4. Tükenmişliğin Evreleri.....	12
2.5. Tükenmişliğin Sonuçları .....	13
2.6 Tükenmişlikle Baş Etme Yöntemleri .....	15
2.7. Tükenmişlik Modelleri.....	17
2.7.1. Perlman ve Hartman Tükenmişlik Modeli.....	17
2.7.2. Edelwich Tükenmişlik Modeli.....	18
2.7.3. Pines Tükenmişlik Modeli .....	18

2.7.4. Cherniss Tükenmişlik Modeli .....	18
2.7.5. Gaines ve Jermier Tükenmişlik Modeli .....	19
2.7.6. Selye'nin Tükenmişlik Modeli.....	19
2.7.7. Meir'in Tükenmişlik Modeli.....	19
2.7.8. Maslach Tükenmişlik Modeli .....	20
<b>3. DENETİM ODAĞI .....</b>	<b>21</b>
3.1. Denetim Odağı Kavramı .....	21
3.2. Denetim Odağını Etkileyen Faktörler .....	23
3.2.1. Aile Yapısı .....	23
3.2.2. Yaş .....	23
3.2.3. Cinsiyet .....	23
3.3. İçten ve Dıştan Denetimli Bireylerin Özellikleri .....	23
3.3.1. İçten Denetimli Bireylerin Özellikleri .....	23
3.3.2. Dıştan Denetimli Bireylerin Özellikleri .....	24
<b>4.DENETİM ODAĞI VE TÜKENMİŞLİK .....</b>	<b>26</b>
4.1. Denetim Odağı ve Tükenmişlik İlişkisi .....	26
4.2. Denetim Odağı Ve Tükenmişliğin Ele Alındığı Araştırmalar .....	28
<b>5.YÖNTEM.....</b>	<b>30</b>
5.1. Araştırma Modeli .....	30
5.2. Araştırma Evreni .....	30
5.3. Verilerin Toplanması .....	30
5.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	31
5.3.2. Maslach Tükenmişlik Ölçeği .....	31
5.3.2.1 Maslach Tükenmişlik Envanterinin Güvenirliği.....	32
5.3.2.2 Maslach Tükenmişlik Envanterinin Geçerliği .....	33
5.3.3. Rotter İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği .....	33
5.3.3.1. Rotter İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği'nin Güvenirliği.....	34
5.3.3.2. Rotter İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği'nin Geçerliği .....	35
5.4. Verilerin İstatistiksel Analizi .....	35

<b>6. BULGULAR VE YORUM</b> .....	37
<b>7. SONUÇ VE TARTIŞMA</b> .....	55
7.1. Sonuç ve Tartışma.....	55
7.2. Öneriler .....	58
<b>8. KAYNAKÇA</b> .....	59
<b>9. EKLER</b> .....	66
9.1 Ek- 1 Kişisel Bilgi Formu .....	67
9.2. Ek- 2 Maslach Tükenmişlik Ölçeği.....	68
9.3. Rotter İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği .....	69
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	71

## TABLULAR LİSTESİ

- Tablo 1.**Maslach Tükenmişlik Envanteri Alt Ölçekleri Soru Numaraları
- Tablo 2.**Sosyo Demografik Özellikler - Yaş Özellikleri
- Tablo 3.** Sosyo-demografik Özellikler - Cinsiyet Özellikleri
- Tablo 4.** Sosyo-demografik Özellikler- Medeni Durum Özellikleri
- Tablo 5.** Sosyo-demografik Özellikler- Öğrenim Durumu Özellikleri
- Tablo 6.** Sosyo-demografik Özellikler- Mesleki Kıdem Özellikleri
- Tablo 7.** Sosyo-demografik Özellikler - Kurumda Çalışma Süresi Özellikleri
- Tablo 8.**Rotter Denetim Odağı Tanımsal Bulguları
- Tablo 9.** Denetim Odağı Dağılımı
- Tablo 10.** Denetim Odağı Dağılımı
- Tablo 11.**Maslach Tükenmişlik Ölçeği Tanımsal Bulguları
- Tablo 12.**Maslach Tükenmişlik Ölçeği Dağılımı
- Tablo 13.** Korelasyon Analizi
- Tablo 14.**Maslach Tükenmişlik Ölçeği ile Rotter Denetim Odağı Arasındaki İlişki
- Tablo 15.**Maslach Tükenmişlik Ölçeği ile Rotter Denetim Odağı Arasındaki İlişki
- Tablo 16.** Duygusal Tükenme Alt Boyutunun Cinsiyete Göre Değişimi
- Tablo 17.** Duyarsızlaşma Alt Boyutunun Cinsiyete Göre Değişimi
- Tablo 18.** Kişisel Başarı Alt Boyutunun Cinsiyete Göre Değişimi
- Tablo 19.** Denetim Odağının Cinsiyete Göre Değişimi
- Tablo 20.** Duygusal Tükenme Alt Boyutunun Yaş Grubuna Göre Değişimi
- Tablo 21.** Duyarsızlaşma Alt Boyutunun Yaş Grubuna Göre Değişimi
- Tablo 22.** Kişisel Başarı Alt Boyutunun Yaş Grubuna Göre Değişimi
- Tablo 23.** Denetim Odağının Yaş Grubuna Göre Değişimi
- Tablo 24.** Duygusal Tükenme Alt Boyutunun Yaş Grubuna Göre Değişimi
- Tablo 25.** Duyarsızlaşma Alt Boyutunun Yaş Grubuna Göre Değişimi
- Tablo 26.** Kişisel Başarı Alt Boyutunun Yaş Grubuna Göre Değişimi



**Tablo 27.** Denetim Odağının Yaş Grubuna Göre Değişimi

**Tablo 28.** Duygusal Tükenme Alt Boyutunun Öğrenim Durumuna Göre Değişimi

**Tablo 29.** Duyarsızlaşma Alt Boyutunun Öğrenim Durumuna Göre Değişimi

**Tablo 30.** Kişisel Başarı Alt Boyutunun Öğrenim Durumuna Göre Değişimi

**Tablo 31.** Denetim Odağının Öğrenim Durumuna Göre Değişimi

**Tablo 32.** Duygusal Tükenme Alt Boyutunun Mesleki Kıdeme Göre Değişimi

**Tablo 33.** Duyarsızlaşma Alt Boyutunun Mesleki Kıdeme Göre Değişimi

**Tablo 34.** Kişisel Başarı Alt Boyutunun Mesleki Kıdeme Göre Değişimi

**Tablo 35.** Denetim Odağının Mesleki Kıdeme Göre Değişimi

**Tablo 36.** Duygusal Tükenme Alt Boyutunun Kurumda Çalışma Süresine Göre Değişimi

**Tablo 37.** Duyarsızlaşma Alt Boyutunun Kurumda Çalışma Süresine Göre Değişimi

**Tablo 38.** Kişisel Başarı Alt Boyutunun Kurumda Çalışma Süresine Göre Değişimi

**Tablo 39.** Denetim Odağının Kurumda Çalışma Süresine Göre Değişimi

## GENEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : Hilal Duygu ATAÇ  
Anabilim Dalı : Psikoloji  
Programı : Uygulamalı Psikoloji  
Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Pervin Sevda BIKMAZ  
Tez Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans – Ocak 2015

### SINIF ÖĞRETMENLERİNİN DENETİM ODAKLARINA GÖRE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

#### ÖZET

Bu çalışmanın amacı sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik sendromunu oluşturan “Duygusal Tükenme”, “Duyarsızlaşma” ve “Kişisel Başarı Hissi” alt boyutları ile “Denetim Odağı” arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca kişisel bilgi formunda yer alan yaş, cinsiyet, medeni durum, öğrenim durumu, mesleki kıdem ve kurumda çalışma yılı değişkenlerinin denetim odağı ve tükenmişlik alt boyutları üzerinde anlamlı bir farklılığa sebep olup olmadığı araştırılmıştır.

Araştırma evreni; 2013-2014 Eğitim Öğretim yılında İstanbul ili Kartal ilçesinde bulunan Milli eğitim bakanlığına bağlı İlkokullarda görev yapan, resmi internet sayfalarındaki sayılara göre, toplam 792 sınıf öğretmenini içermektedir. Araştırmada evren ile çalışılmış ve 792 sınıf öğretmeninden %78.5 ine (622) ulaşılmıştır. Ulaşılan öğretmenlerden %57.2’si (356) ölçekleri doldurarak çalışmaya katılmış fakat bu öğretmenlerden %28.1’i ölçekleri eksik doldurmuştur. Bu yüzden geri dönen ölçeklerden %71.9 (256) ölçek geçerli sayılmıştır.

Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu”, “Maslach Tükenmişlik Ölçeği” ve “Rotter İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği” uygulanmıştır.

Yapılan çalışma sonuçlarında sınıf öğretmenlerinin denetim odakları ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Denetim Odağı, Tükenmişlik, Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma, Kişisel Başarı Hissi.

## GENERAL KNOWLEDGE

Name and Surname : Hilal Duygu ATAÇ  
Field : Psychology  
Program : Applied Psychology  
Supervisor : Asst. Prof.Dr.Pervin Sevda BIKMAZ  
Degree Awarded and Date : Master – January 2015

### THE INVESTIGATION OF BURNOUT LEVEL ACCORDING TO THE AUDIT FOCUS IN PRIMARY SCHOOL TEACHERS

#### ABSTRACT

The aim of this study is to investigation of relationship between “emotional exhaustion” ”depersonalization”, “Sense of personel Success” and “locus of control” in classroom teachers. The other aim of the study is to investigate whether significant effects of age, sex, marital status, educational status, seniority and work years on the dimentions of locus of control and burnout.

Research population constited of primary schools due to the Ministry of Education between 2013-2014 academic year in İstanbul-Kartal. According to the number of official web page 792 teachers included in the study. 78.5% (622) of the teachers reached. 57.2% (356) of the 622 teachers accepted to attend the study and 28.1% of them did not completed the evaluation forms. Because of that 71.9% (256) of the return forms was accepted valid.

In the study , "Personal Information Form" , " Maslach Burnout Inventory " and " Rotter Internal-External Locus of Control Scale " was applied .

There was no significant correlation between burnout and locus of control in primary school teachers.

**Keywords:** Locus of Control, burnout , emotional exhaustion , depersonalization , feeling of personal accomplishment.

## 1. GİRİŞ

Okul, eğitim sisteminin genel ve özel amaçları ile temel ilkeleri doğrultusunda, öğrenciye istendik bilgi, beceri ve davranışların kazandırıldığı eğitim örgütüdür (Özdemir, 2009).

Püsküloğlu'nun tanımına göre öğretmen bir bilim dalını, bir sanatı, tekniği veya belli bilgileri öğretmeyi kendisine meslek edinmiş bir kimsedir.

İlkokul, öğrencilerin bilgilerinin temellerinin atıldığı kademedir. Bu dönemde iyi eğitim alınmaması öğrencilerin daha ileriki dönemlerinde eğitimlerde zorlanmalarına ve başarısız olmalarına neden olmaktadır.

İlkokulda öğretmen ve okul sevgisinin oluşmaması daha sonraki yıllarda öğrencilerin okula ve derslere olan ilgilerinin giderek azalmasına ve okula gelmek istememelerine sebep olabilmektedir.

Sınıf öğretmenlerinin öğrencilere iyi eğitim verebilmeleri, okulu sevdirmeleri ve diğer görevlerini yerine getirebilmeleri için birçok niteliğin yanında ruhen ve bedenen sağlıklı olmaları gerekir.

Sınıf öğretmenliği de diğer birçok meslek gibi tükenmişliğin görüldüğü bir meslek grubudur.

Freudenberg tükenmişlik kavramını “enerji ve güç kaynaklarında aşırı isteklerde bulunulması sonucunda yaşanan başarısızlık, aşınma ve bitkinlik duygularının toplamıdır” şeklinde tanımlamıştır (Akt. Vızlı, 2005: 10).

Santinello tükenmişliği kişiler arası ilişkilerde duyarsızlığı, ilgisizliği ve mesafeyi içeren psikolojik bir sorun olarak tanımlamıştır (Akt. Oruç, 2007: 11).

Dünya sağlık örgütü (1998) tükenmişliği “fazla çalışma ile ortaya çıkan aşırı duygusal yorgunluk ve bunun sonucunda iş ve sorumluluklarını yerine getirememe durumu” olarak tanımlamıştır. (Oruç, 2007: 12)

Tanımlamalardan da yola çıkarak tükenmiş öğretmenlerin görevlerini tam yerine getirmede zorlanacakları görülmektedir.

Akçamete ve diğerleri (2001), aynı iş çevresinde bulunan bazı insanlar yaptıkları işten doyum alırken, diğerlerinin aynı doyumunu yaşayamamalarının nedeni olarak kişilik özelliklerini öne sürmektedir.

Öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerini etkileyen birçok faktör sayılabilir. Bu faktörler arasında en önemlilerden birisi öğretmenlerin kişilik özellikleridir.

Sosyal Öğrenme Kuram’ı kişiliği, belirli durumlara gösterilen öğrenilmiş davranımlar olarak tanımlamaktadır (Morgan, 2001:319: Akt. Dibekoğlu, 2006: 20).

Rotter’a göre denetim odağı, kişinin kendisini etkileyen tüm olayları kendi yetenek, özellik ve davranışlarının sonuçları yada kendisi dışındaki güçlerin sonuçları olarak algılama eğiliminde olmasıdır (Dönmez, 1994).

Lefcourt (1976) denetim odağını şöyle tanımlamıştır: kişinin yaşadığı ya da yaşama olasılığı olan olumlu ve olumsuz olayların kendisinden yada dışarıdan gelen etkiler sebebiyle oluşabileceğine eğilimi vardır ve bu iki eğilim denetim odağını oluşturmaktadır (Lefcourt, 1976).

Denetim odağı bir beklenti değişkenidir. Birey beklentilerini bulamadığı, beklentilerinin olmayacağını düşündüğü zaman davranışı gerçekleştirme eğilimine gider.

Tümkaya (1996), tükenmişliğin genellikle gerçek dışı beklentilerin ve gerçek ile beklentiler arasındaki uyumsuzluğun fazla olması sonucunda ortaya çıkan bir durum olduğunu söylemiştir.

Sınıf öğretmenlerinin yaşamış oldukları problemlerin bir çoğu tükenmişlik düzeylerinden kaynaklanıyor olabilir. Sınıf ve okulda yaşanan problemlerin çözülebilmesi için öğretmenlerin problemlerin kendilerinden mi yoksa çevreden

gelen etkenlerden dolayımı olduğunu anlamaları gerekir. Bu araştırmanın hedefi de sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyinin kişiliğinin alt boyutu olan denetim odağına göre değişiklik gösterme ihtimalidir.

### **1.1.Amaç**

Bu araştırmanın amacı İstanbul ili Kartal ilçesinde çalışan sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin denetim odakları açısından incelenmesidir.

### **1.2. Önem**

Eğitim hayatımızda büyük bir öneme sahiptir. Eğitim içinde de en önemli basamaklardan biri olarak ilkokul sayılabilir. İlkokul bireyin temellerinin atıldığı kademedir ve burada oluşan eksiklikler yeni bilgilerin sağlam olmamasına sebep olmaktadır.

Eğitim faaliyetlerinin en önemli ögesi hiç kuşkusuz öğretmendir. Bu yüzden öğretmenin tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi gerekli önlemlerin alınması için önemlidir.

Ülkemizde ve dünyanın birçok ülkesinde denetim odağı ile çeşitli değişkenler arasında ilişkiye bakılmıştır fakat ülkemizde sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ile denetim odakları arasındaki ilişkiye bakan çalışmayla karşılaşılmış olunmaması çalışmanın önemini arttırmaktadır.

Bu çalışmada denetim odağı ile tükenmişlik düzeyleri arasında ki ilişkiye bakılarak bir kişilik özelliği olarak kabul edilen denetim odağının sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisi bulunulmaya çalışılmış ve böylelikle sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik sendromuna karşı üretilebilecek çözüm yolları bulmalarında yönlendirici olacağı düşünülmüştür.

Bu çalışmadan ilkokullar veya sınıf öğretmenleri üzerine araştırma yapacak araştırmacıların ya da düzenlemeler yapacak kurumların yararlanacağı düşünülmüştür.

### **1.3. Sınırlılıklar**

1. Araştırma İstanbul ili Kartal ilçesi 2013-2014 Eğitim-Öğretim yılında Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Resmi İlkokullarında görev yapan sınıf öğretmenleriyle sınırlıdır.

2. Araştırma, ölçeklerin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

### **1.4. Varsayımlar**

Bu araştırmanın varsayımları aşağıdaki şekilde belirlenmiştir.

Ölçek maddeleri, evren tarafından hiçbir etki altında kalmadan, samimi ve içten olarak cevaplandırılmıştır.

### **1.5. Problem**

2013-2014 eğitim öğretim yılında İstanbul ili Kartal ilçesinde çalışan sınıf öğretmenlerinin denetim odaklarına göre tükenmişlik düzeyleri nedir?

### **1.6. Alt Problemler**

1. Sınıf öğretmenlerinin duygusal tükenme alt boyutu ile denetim odağı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Sınıf öğretmenlerinin duyarsızlaşma alt boyutu ile denetim odağı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Sınıf öğretmenlerinin kişisel başarı alt boyutu ile denetim odağı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri alt boyutlara göre nasıl dağılmaktadır?
5. Sınıf öğretmenlerinin denetim odakları nedir?
6. Sınıf öğretmenlerinin denetim odakları;
  - a) Cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
  - b) Yaş grubuna göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
  - c) Medeni duruma göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
  - d) Öğrenim durumuna göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
  - e) Mesleki kıdeme göre anlamlı bir fark göstermekte midir?

- f) Kurumda çalışma süresine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
3. Sınıf öğretmenlerinin duygusal tükenme alt boyutları;
- a) Cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
- b) Yaş grubuna göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
- c) Medeni duruma göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
- d) Öğrenim durumuna göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
- e) Mesleki kıdeme göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
- f) Kurumda çalışma süresine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
4. Sınıf öğretmenlerinin duyarsızlaşma alt boyutları;
- a) Cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
- b) Yaş grubuna göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
- c) Medeni duruma göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
- d) Öğrenim durumuna göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
- e) Mesleki kıdeme göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
- f) Kurumda çalışma süresine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
5. Sınıf öğretmenlerinin kişisel başarı alt boyutları;
- a) Cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
- b) Yaş grubuna göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
- c) Medeni duruma göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
- d) Öğrenim durumuna göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
- e) Mesleki kıdeme göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
- f) Kurumda çalışma süresine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?



## 2.TÜKENMİŞLİK

### 2.1. Tükenmişlik Kavramı

Tükenmişlik kavramı ilk olarak 1970li yıllarda ele alınmıştır. Bu kavram o dönemde hizmet sektöründe çalışanların yaşadığı bunalımı ifade etmek üzere kullanılmıştır (Dönmez, 2008:15).

Tükenmişlik kavramının ilk tanımlaması 1974 yılında Freudenberg tarafından yapılmıştır ve daha sonrasında birçok farklı tanımlama daha yapılmıştır. Tanımlamalar incelendiğinde en belirgin ortak özellik tükenmişlik durumunun psikolojik bir durum olduğudur.

Freudenberg tükenmişlik kavramını “enerji ve güç kaynaklarında aşırı isteklerde bulunulması sonucunda yaşanan başarısızlık, aşınma ve bitkinlik duygularının toplamıdır” şeklinde tanımlamıştır (Akt. Vızlı, 2005: 10)

Santinello tükenmişliği kişiler arası ilişkilerde duyarsızlığı, ilgisizliği ve mesafeyi içeren psikolojik bir sorun olarak tanımlamıştır. (Akt. Oruç, 2007: 11)

Dünya sağlık örgütü (1998) tükenmişliği “fazla çalışma ile ortaya çıkan aşırı duygusal yorgunluk ve bunun sonucunda iş ve sorumluluklarını yerine getirememe durumu” olarak tanımlamıştır. (Oruç, 2007: 12)

Maslach ve arkadaşları ise (1981) tükenmişliğin fiziksel ve duygusal bir yorgunluk olduğunu ve sonrasında enerji azalmasına sebep olduğunu söylemişlerdir (Sat, 2011: 23). İlerleyen yıllarda Maslach ve diğerleri tükenmişlik tanımını güncellemişlerdir. Maslachtükenmişlik kavramı için en sade tanımlamasını 2003 yılında “iş ortamındaki stres artırıcı unsurlara karşı bir tepki olarak uzun sürede ortaya çıkan psikolojik bir sendrom” şeklinde yapmıştır. (Baklacı, 2013:42).

Tükenmişlik kavramı ile ilgili ülkemizde de birçok tanımlama yapılmıştır. Örneğin Sarıkaya (2007:39-40) iş ile ilgili stres kaynaklarına verilen tepkiyle

başlayan, psikolojik olarak ilişki kesmeyle devam eden ve başa çıkma davranışıyla sonuçlanan bir süreç olarak tanımlamıştır.

Çokluk (2003) öğretmenlerin diğer mesleklerde çalışan kişilerin yaşadığı ortalama stresten daha fazlasını yaşadıklarını belirtmektedir.

## **2.2. Tükenmişliğin Nedenleri**

Tükenmişliğe neden olacak birçok etken sayılabilmektedir. Tükenmişlik için yapılan tanımlamalardan da yola çıkarak tükenmişlik nedenlerini anlamak için kişiyi tükenmişliğe iten faktörlere bakmak gerekir.

Öğretmenlerin tükenmişliği, zor öğretim koşullarına, disiplinsiz öğrencilere, öğretmen durumuna ve yönetim desteğinin eksikliğine tepki şeklinde geliştirilen olumsuz bir örnek olarak gösterilebilir (Tümekaya, 1996).

Freiburg Üniversitesi tarafından yapılan araştırmaya göre öğretmenlerin en çok şikayet ettikleri durumlar, sınıf içi gürültü, rahatsız etme ve özellikle davranış bozukluğu olan öğrencilerin yarattığı disiplin sorunları ile ilgili durumlar olarak tespit edilmiştir (Mertek, 2003; Akt. Başol. Altay, 2009).

Tükenmişliğe etki eden faktörlere bakıldığında birçok faktör olduğu görülmektedir. Bu faktörler en belirgin olarak bireysel ve örgütsel faktörler olarak gruplandırılabilir.

### **2.2.1. Bireysel Faktörler**

Yapılan çalışmalar kişilerin tükenmişlik düzeylerinin artmasında örgütsel faktörlerin yanında kişilik faktörlerinin de etkili olduğunu göstermektedir. Tükenmişlik düzeyini etkileyen başlıca kişilik faktörleri şu şekilde sıralanabilir.

#### **1. YAŞ:**

Tükenmişlik ve yaş değişkeni arasında ki ilişkinin incelenmesi için bir çok araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırmaların çoğunda yaş ile tükenmişlik düzeyi arasında ters orantı olduğu görülmüştür. Örneğin Maslach ve arkadaşlarının(2001) yapmış oldukları çalışmada 30 yada 40 yaşındaki çalışanlara göre daha genç olanların tükenme düzeylerinin

daha fazla olduğu bulunmuştur.Bu araştırmaların aksine yaş ile tükenmişlik düzeyi arasında anlamlı ilişkinin olmadığını söyleyen araştırmalarda vardır.

## 2. CİNSİYET:

Yapılan çeşitli çalışmalarda cinsiyet faktörünün tükenmişlik düzeyini etkilemesiyle ilgili farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Bazı alışmalar kadınlar arasında tükenmişlik düzeyinin daha yaygın olduğunu söylerken bazı çalışmalar erkekler arasında daha yaygın olduğunu söylemektedir. Kimi alışmalar ise iki cinsiyet arasında bir farklılığın olmadığını vurgulamaktadır.

## 3. KİŞİLİK:

Yapılan çalışmalarda güçsüz kişiliğe sahip, kendine güveni yetersiz, karasız kişilerin tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

## 4. EĞİTİM:

Maslach ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmaya göre eğitim düzeyi yüksek olan kişilerin iş ortamında daha fazla sorumluluk aldıkları ve daha fazla beklentileri oldukları için tükenmişlik düzeyleri daha yüksektir. (Maslach, Leiter ve Schaufeli, 2001, 397-422).

## 5. MEDENİ DURUM:

Bekar erkeklerin evli olanlara göre tükenme riskleri daha fazla olduğu söylenmektedir. Bekar ile boşanmış kişilerin tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde bekar kişilerin boşanmış kişilere oranla tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Maslach, Leiter ve Schaufeli, 2001, 397-422).

## 6. DENEYİM:

İş deneyimi ile tükenmişlik düzeyi arasında ki ilişkiyi göstermek amaçlı yapılan araştırmaların çoğunda iş deneyimi arttıkça tükenmişlik

düzeşinin azaldığı görölmektedir. Ergin (1992) yaptığı araştırmada hemşire ve doktorların iş deneyimleri arttıka tükenmişlik düzeylerinin azaldığını göstermiştir (Akt. Dibekoğlu, 2006:16).İşe yeni başlayan kişilerde tükenmişlik düzeylerinin fazla olmasının bir nedeni olarak da kişilerin büyük bir heyecan ve özveriyle işe başladıkları ve fazla enerji harcadıkları, bu yüzdende daha çabuk tükendikleri gösterilmektedir. Bu araştırmaların aksine öğretmenlerle yapılan bir araştırmada iş deneyimi arttıka tükenmişliğin arttığı görüşmüştür. Bunun yanında iş deneyimi ile tükenmişlik düzeyi arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını gösteren araştırmalar da mevcuttur(Akt. Dibekoğlu, 2006:16).

### **2.2.2. Örgütsel Faktörler**

Tükenmişlik düzeyini kişisel faktörler gibi örgütsel faktörlerde etkilemektedir. Bu faktörler aşağıda ki gibi sıralanabilir.

#### **1. KONTROL:**

Kişilerin iş ile ilgili kontrollerin kendilerinde olmaması ve belirlenmiş kurullarla çalışmak zorunda kalmaları tükenmişlik düzeyini arttırmaktadır.

#### **2. AİDİYET:**

Çalışanların kendilerini gruba dahil hissetmeleri durumunda tükenmişlik düzeylerinin azalmakta olduğu görülmüştür (Maslach, 2001).

#### **3. İş YÜKÜ:**

Bir kişiye yapabileceğinden fazla iş yüklenmiş olması kişinin tükenmişlik düzeyini arttırmaktadır.

#### **4. ADALET:**

Çalışan kendisine eşit davranılmadığını hissederse, işinden soğumakta ve tükenmişliğe sürüklenmektedir (Sat, 2011: 30).

## 5. ÖDÜL:

Bireyin başarısından dolayı hak ettiği ödülü alamaması tükenmişliğe neden olabilmektedir.

### 2.3. Tükenmişliğin Belirtileri

Farklı kişilerin farklı zamanlarda yapmış oldukları tükenmişlik tanımlarına bakıldığında iki ortak nokta ortaya çıkmaktadır. Bu ortak noktalardan birincisi tükenmişliğin psikolojik bir durum olduğu, ikincisi ise bir süreç olarak ortaya çıktığıdır. Freudenberger ve Richelson'a göre bu süreç sinsice başlayan ve kronikleşen bir süreçtir. Bu süreç içerisinde tükenmişliğin anlaşılacağı belirtiler ortaya çıkmaktadır.

Tükenmişliğin belirtileri çok çeşitlidir. Tükenmişlik belirtileri günümüze kadar çok farklı şekillerde gruplandırılmıştır. Deckard ve arkadaşlar tükenmişlik belirtilerini duygusal, davranışsal, fiziksel ve ruhsal olmak üzere dört grupta toplarken İwanicki hafif derecede tükenmişlik gösterenler, orta derecede tükenmişlik gösteren ve şiddetli derecede tükenmişlik gösterenler olmak üzere üç grupta toplamıştır.

Günümüzde en yaygın kullanılan gruplandırma ise Çam (1991) tarafından belirtilen gruplandırmadır. Bu gruplandırma tükenmişlik belirtilerini fiziksel, davranışsal ve psikolojik(duygusal) olmak üzere 3 ana başlık altında toplar (Çam:1991).

#### 2.3.1. Fiziksel Belirtiler

- Yorgunluk,
- Uyuşukluk,
- Solunum güçlüğü,
- Kilo kaybı,
- Hızlı kalp atışı,
- Çok sık görülen soğuk algınlığı ve gripler,
- Genel ağrı ve sızılar,
- Sık sık baş ağrısı,

- Uykusuzluk,
- Enfeksiyonlara karşı direncin azalması,
- Mide ve bağırsak hastalıkları,
- Hafıza problemleri.

### **2.3.2. Davranışsal Belirtiler**

- Çabuk öfkelenme,
- Ani tepki gösterme,
- İşe gitmek istememe,
- Alınganlık ve takdir edilmeme düşüncesi,
- İlaç ve alkol kullanımının artması,
- Öz saygı ve öz güvende azalma,
- Evlilik, aile içi ilişkilerde sorun yaşama, uzaklaşma,
- İçte kapanma,
- Sıkıntılı hal,
- Teslimiyet,
- Suçluluk ve içerlemişlik,
- Çaresizlik,
- Kolay ağlama,
- Konsantrasyon güçlüğü,
- Unutkanlık,
- Hareketli olmayış,
- Yansıtma,
- Örgütlemeye yetersizlik,
- Rol çatışması, görev ve kurallarla ilgili karışıklık,
- Görevlilere fazla güvenme ve onlardan kaçınma,
- Başarısızlık hissi,
- Bazı şeyleri erteleme ya da sürüncemede bırakma,
- Kuruma yönelik ilgi kaybı,
- Görev ve kurallarla ilgili karışıklık,
- Arkadaşlarla iş konusunda tartışmaktan kaçınma.

### 2.3.3. Psikolojik Belirtiler

- Aile sorunları,
- Depresyon,
- Uyku düzensizliği,
- Hayal kırıklığı,
- İç sıkıntısı,
- Yabancılaşma,
- Umutsuzluk,
- Alınganlık,
- İlgisizlik,
- Endişe,
- Özgüvende azalma.

### 2.4. Tükenmişliğin Evreleri

Tükenmişlik bireyin evreden evreye geçtiği değil sürekli bir olgudur (Kaçmaz, 2005: 30). Tükenmişlik sürecinin aşama aşama ele aldığımızda dört dönemden oluşmaktadır. Bu dönemler şevk ve coşku dönemi, durgunluk dönemi, engelleme dönemi ve ilgisizleşme dönemidir (Işıkhana, 2004:60-72).

#### 1. Şevk ve coşku dönemi:

Bu dönemde bireyin işi, kendisinden ve yaşamın diğer yönlerinden önce gelmektedir ve diğer şeylere zaman ayıramayışına karşılık üstün bir uyum sağlama çabasındadır (Kaçmaz, 2005: 30). Bu evre bireyin ilk işe başlama dönemini vurgulamaktadır ve bireyler mesleğe ilk girdikleri yıllarda büyük bir heyecan ve özveriyle işlerine sarılmaktadırlar (Eren ve Durna, 2006: 40-51).

#### 2. Durgunluk dönemi:

Bu dönemde kişi eleştirilme, kendine zaman ayıramama, uygulama sorunları vb. gibi çeşitli nedenlerden ötürü başladığında sahip olduğu heyecanını ve şevkini kaybetmektedir ( Eren ve Durna, 2006: 40-51). Bu dönemden önce idealleri ön planda olan birey için bu dönemde para kazanma, kişisel ihtiyaçlar ve ilgiler ideallerinin önüne geçmektedir.

### 3. Engelleme dönemi:

Bu evrede kişi için üç yol vardır. bu yollar uyum sağlayıcı tavırlar, uyum göstermeyen tavırlar ve tükenmişliği iletme, durumdan kendini çekme ve kaçınmadır. Birey işini ve kendisine kattığı anlamı düşünerek bu üç yoldan birini seçerek devam eder (Silig, 2003:14). Bu dönemde tükenmişlik belirtileri kendini göstermeye başlamıştır.

### 4. İlgisizleşme dönemi:

Bu dönemde birey artık işinden tatmin olamamakta, iş kendisi için sıkıntı ve umutsuzluk veren bir hal almaktadır. Birey işini para kazanmak ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için devam ettirmektedir.

Tükenmişlik evrelerine bakıldığında evreler hem ayrı hem de birbiriyle ilişkilidir. Tükenmişlik düzeyi inceleneceği zaman ayrı ayrı evrelere bakılarak inceleme yapılmaktadır.

## 2.5. Tükenmişliğin Sonuçları

Tükenmişliğin sonuçları ile ilgili araştırmalar incelendiğinde tükenmişliğin sonuçlarının belirtileriyle benzer olduğu görülmektedir. Kahil (1988) tükenmişliğin sonuçlarını duygusal, fiziksel ve davranışsal olarak gruplandırmaktadır. (Akt. Sarıkaya, 2007).

Duygusal sonuçlar tıpkı belirtiler de olduğu gibi çabuk öfkelenme, içe kapanma, alınganlık, depresyon vb. gibi sonuçlardan oluşmaktadır.

Fiziksel sonuçlara bakıldığında baş ağrısı, sık sık hasta olma, yorgunluk hissi, uykusuzluk, sindirim sistemi rahatsızlıkları vb. gibi sebepler sayılmaktadır.

Freiburg Üniversitesi tarafından öğretmenler üzerinde yapılan bir araştırmaya göre Almanya'daki öğretmenler sınıfta en ağır işi yapmaktadır. Öğretmenlerin üçte birinin tükenmişlik sendromu yaşadıkları ve mesleklerinden memnun olmadıkları, stresle bağlantılı sağlık problemlerinin olduğu bulunmuştur (Mertek, 2003).

Davranışlar sonuçlar ise çevreden uzaklaşma, aile sorunları, yabancılaşma vb. gibi sayılabilir.



Farklı bir çalışmada tükenmişliğin sonuçları örgütsel ve bireysel olarak gruplandırılmıştır ( Sağlam- Arı ve Çına – Bal, 2008: 141).

Bireysel sonuçlar (Izgar, 2001: 21-29 ; Sürgevil, 2006: 88)

- Kendini toplumdandan izole etme
- Madde kullanımı
- Uykusuzluk
- Bıkkınlık
- Kızgınlık
- Depresyon
- Duyarsızlık
- Baş ağrısı
- Cilt hastalıkları
- Nefes almada güçlük
- Çevre ile ilişkilerin azalması
- İşe gitmek istememe
- Saldırganlık
- İnsanlarla alay etme, onları beğenmeme

Örgütsel sonuçlar (Birdir ve Tepeci, 2003: 969, Barutçu ve Srinkan, 2008: 549, Aktugvd, 2006:92)

- Kurallara karşı kayıtsızlık
- İşe geç gelme ve devamsızlık
- Bazı şeyleri erteleme
- Düşük iş performansı
- İş değiştirme isteği
- İş yerinde üretkenliğin, yaratıcılığın kısırlığı
- Hizmetin düşmesi
- Kalitenin düşmesi
- Verimin düşmesi... vb. Gibi

Öğretmenin yaşadığı tükenmişliğin, kişisel sağlığı ve öğrenciye sunulan hizmetlerin aksaması gibi eğitim süreci üzerine de olumsuz etkileri vardır (Baysal, 1995).

## 2.6 Tükenmişlikle Baş Etme Yöntemleri

Tükenmişlik kişinin hem iş hem de özel hayatını olumsuz etkileyen, bireyin yaşam kalitesini düşüren ve çevresinde ki insanları olumsuz etkileyen önemli bir psikolojik durumdur. Bu yüzden tükenmişliğin önlenmesi için çalışmalar yapılması önem arz etmektedir.

Tükenmişliğin önlenmesinde en önemli etmenler kişinin yaşadığı stres ve tükenmenin farkında olması ve değişimi gerçekleştirebilecek etkili başa çıkma mekanizmalarının geliştirildiği stres yönetim programlarıdır (Gold, 1985. Akt. Tümkaya, 1996).

Brouwers ve Tornic (1997) tükenmişliği önlemek için beceri eğitimine ağırlık verilmesi gerektiğini söylemektedirler.

Maraşlı (2005)'ya göre, öğretmenlerin işlerinde yaşadıkları stresli durumlarla başa çıkma davranışları iki yönlüdür. İlki işe devamsızlık, sidara, alkol ve madde kullanımı gibi olumsuz bir tavır sergilerken, ikincisi öğretmenlerin sorunlarını meslektaşları, ailesi ve arkadaşları ile tartışması, hobiler edinmesi ve eğlence içerikli sosyal etkinliklere yönelmesi gibi olumlu davranışlardır (Başol, Altay, 2009).

Tükenmişlik ile ilgili kaynaklar incelendiğinde tükenmişlikle başa çıkma yöntemlerini iki başlıkta toplayabiliyoruz (Oruç, 2007; Aras, 2006; Dilsiz, 2006; Güllüce, 2006; Sergevil, 2006; Işıkhana, 2004). Bunlar;

### 1. Tükenmişlikle baş etmedeki bireysel yöntemler

- Kendini tanıma,
- Tükenmişliğin farkında olma,
- Kendi kendini denetleme,
- Ulaşılabilir gerçekçi hedefler belirleme,
- Zaman zaman işe ara verme,
- Tatil yapma,

- Mizah yönlerini geliştirme,
- İş dışında hobiler edinme,
- Solunum kontrolü,
- Gevşeme,
- Doğru beslenme,
- Egzersiz yapma,
- Düzenli uyku,
- Gerektiğinde yardım ve destek alma,
- Değişimi sevip rutinleri değiştirebilme,
- Yaptığı işin zorluklarını ve risklerini bilme,
- İnsanlarla olumlu ilişkiler ve olumlu dönüt kaynakları geliştirme,
- Kendini gerçekleştirebilme,
- Stres etkenlerini tanımlama,
- Aileyle vakit geçirme,
- Sağlığına dikkat etme,
- Hayır demeyi öğrenebilme,
- Dinlenme aralarını etkili kullanma,
- Dua ve ibadet etme,
- İş arkadaşlarıyla ilişkileri ilerletme.

## 2. Tükenmişlikle baş etmedeki örgütsel yöntemler

- Çalışanların gereksinimleri doğrultusunda, tükenen güç kaynaklarını yenilemeleri için mesleki ve teknolojik gelişmelerle ilgili hizmet içi eğitim faaliyetleri düzenleme,
- Kurum yöneticilerinin aldıkları ve uyguladıkları kararlarda, çalışanların ihtiyaç ve beklentilerini göz ardı etmemesi,
- Çalışanların yükselme olanakları ve ödül kaynaklarının artırılması,
- Çalışanların bireysel ihtiyaçlarının karşılanması,
- Personel seçimine dikkat edilmesi,
- Yönetim geliştirme programlarının uygulanması,
- Isı, ses ve ışık düzeylerinin çalışanlar için uygun düzeye getirilmesi,
- Düzenli ekip toplantılarının yapılması,

- Çalışanların makul hedeflere yönlendirilmesi,
- Performans değerlendirme sistemlerinin uygulanması,
- Çalışanların görev tanımlarının açık ve net yapılması,
- Çalışanlara sosyal destek verilmesi,
- Çalışanlara mesleki yardım hizmetleri sunulması,
- Strese karşı eğitim verilmesi,
- Çalışma ortamının zaman zaman değiştirilmesi,
- Esnek iş saatlerinin ayarlanması,
- Hoşgörülü, adaletli, esnek, dinleyen ve değer veren yöneticilerin yetiştirilmesi,
- Ücretlerin iyileştirilmesi.

## **2.7. Tükenmişlik Modelleri**

Tükenmişlik bireylerin ve çevresinde bulunan diğer kişilerin yaşamlarını çok fazla etkileyen bir durum. Bu yüzden günümüze kadar tükenmişliği tanımlamak ve tükenmişlik ile baş edebilmek için birçok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalarda farklı yaklaşımlar sebebiyle farklı modeller oluşturulmuştur. Yapılan literatür çalışmasında,maslach tükenmişlik modeli daha yaygın kabul gördüğü görüldüğü için çalışmada masclah tükenmişlik ölçeğini kullandık. Fakat burada kabul görmüş farklı tükenmişlik modellerine de kısaca değinilecektir.

### **2.7.1. Perlman ve Hartman Tükenmişlik Modeli**

Perlman ve Hartman tükenmişlik kavramı ile ilgili yapılan tüm araştırmaları kullanarak bir tükenmişlik tanımı yapmışlardır. Perlman ve Hartman'a göre (1982) tükenmişlik uzun süreli strese karşı verilen tepkiler, duygusal veya fiziksel tükenmişlik, düşük iş üretimi ve başkalarına karşı duyarsızlaşmayı içeren boyutlardan oluşmaktadır.(Sarıkaya, 2007: 36)

Bu yaklaşım dört aşamadan oluşmaktadır. Bu aşamalar;

- Durumun strese götürme derecesi aşaması
- Algılama stres düzeyi aşaması
- Strese verilen tepki aşaması

- Strese verilen tepkinin sonucu aşamasıdır.

### **2.7.2. Edelwich Tükenmişlik Modeli**

Edelwich ve Brodsky (1980) tükenmişlik kavramını hizmet sektöründe çalışanlarda, iş koşullarının bir sonucu olarak ortaya çıkan, idealizm, enerji ve amaç yitimi olarak tanımlamaktadırlar (Demirkol, 2006:43).

Bu yaklaşımda tükenmişliğin dört aşamadan oluştuğu söylenmektedir. Bu aşamalar;

- İdealist coşku aşaması
- Durgunluk aşaması
- Engelleme aşaması
- Apati aşamasıdır.

### **2.7.3. Pines Tükenmişlik Modeli**

Pines tükenmişlik modelinde çalışanın fiziksel, duygusal ve zihinsel tükenmesi söz konusudur.

Pines (1981) tükenmişlik ile başa çıkmak için dört aşamanın yapılması gerektiğini ortaya atmıştır. Bu aşamalar aşağıdaki gibidir.

- Tükenmişlik belirtileri tanımlanmalı,
- Tükenmişliğe neden olan faktörlerin çözülmesi için plan oluşturulmalı,
- Değişebilecek ve değişmeyecek faktörler ayırt edilmeli,
- Yeni gelişen yeteneklerle eskiler ayrılmalıdır.

### **2.7.4. Cherniss Tükenmişlik Modeli**

Cherniss (1980) tükenmişliğin stresin sonucu olduğunu söylemiştir. Birey stresle başa çıkmak için çeşitli teknikler denemektedir. Yapmış olduğu stresle başa çıkma teknikleri yararlı olursa bireyde olumlu davranış değişiklikleri gerçekleşir. Eğer

ki birey stresle başa çıkmada başarısız olursa olumsuz davranış değişiklikleri gerçekleşir (Ok, 2002).

### **2.7.5. Gaines ve Jermier Tükenmişlik Modeli**

Gaines ve Jermier (1983) tükenmişlik aşamalarından duygusal tükenme aşamasının en önemli aşama olduğunu vurgulamışlardır. Diğer aşamalar bu aşamayla ilişkili aşamalardır ve duygusal tükenme aşaması bireyin kişisel ve iş yaşantısında bir çok olumsuz duruma sebep olmaktadır.

### **2.7.6. Selye'nin Tükenmişlik Modeli**

İnsan kendini tehdit eden ve yaşam dengesini bozan durumlara karşı tepki gösterir. Birey bu durumlardan kaçarak ya da mücadele ederek kendisini koruyabilir ve uyum sağlayabilir. Uyum sağlayamayan organizma üç süreç yaşar (Baltaş ve Baltaş, 2001; Akt. Dibekoğlu, 2006). Bu süreçler aşağıda sıralandığı gibidir.

1. Alarm reaksiyonunun verildiği dönem
2. Direnç dönemi
3. Tükenme dönemi

### **2.7.7. Meir'in Tükenmişlik Modeli**

Meir'e göre tükenmişlik "iş görenin işinde anlamlı pekiştirici, kontrol edilebilir yaşantı veya kişisel yeterliliğin az olmasından dolayı, küçük ödül ya da büyük ceza beklentisinden kaynaklanan bir durumdur. Meirtükenmişliğinin bireyin iş deneyiminin tekrarı sonucu öğrendiği bir durum olduğunu ve üç alt boyutu olduğunu söyler (Seğmenli, 2001:13). Bu boyutlar;

1. Düşük ödül ya da büyük ceza beklentisi
2. Kontrol edilebilir yaşantı
3. Kişisel yeterlilik boyutlarıdır.

### 2.7.8. Maslach Tükenmişlik Modeli

Günümüzde kabul gören en yaygın tanım Maslach ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Maslach ve arkadaşlarına göre tükenmişlik duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve düşük kişisel başarı hissi boyutlarından oluşmaktadır (Yıldırım, 1996; Seğmenli, 2001).

Maslach ve arkadaşları tükenmişliği ölçmek için tükenmişliği oluşturan üç alt boyutu ölçen 22 soruluk bir ölçekte geliştirmişlerdir.

#### 1. Duygusal Tükenme

Bu alt boyut daha çok kişilerle yüz yüze çalışan meslek çalışanlarında görülmektedir. Bu boyut tükenmişliğin başlangıcını oluşturur ve en önemli boyuttur (Başören, 2005). Duygusal yönden yoğun bir çalışma temposu içinde bulunan kişi kendini zorlar ve diğer insanların duygusal talepleri altında ezilir. Duygusal tükenme buna tepki olarak oluşur (Akt. Özdemir, 2009).

#### 2. Duyarsızlaşma

Duygusal tükenme evresini yaşayan birey duyarsızlaşmayı kaçış yöntemi olarak kullanmaktadır (Şanlı, 2006). Bu boyutta kişi çalışma arkadaşlarına karşı umursamaz ve alaycı olur(Torun, 1995).

#### 3. Düşük Kişisel Başarı Hissi

Birey bu aşamada işinde başarısız olduğu hissine kapılır. Bireyin başkaları hakkında geliştirdiği olumsuz düşünce tarzı, kendisi hakkında da olumsuz düşünmesine sebep olur. Birey bu olumsuz düşünce ve davranışları yüzünden kendisini suçlu hisseder. Kendisini kimsenin sevmediğini ve kendisinin başarısız biri olduğunu düşünür ve maslach tükenmişlik modelinin üçüncü boyutu ortaya çıkar (Örmen, 1993).

### 3. DENETİM ODAĞI

#### 3.1. Denetim Odağı Kavramı

Denetim odağı kavramı literatürde ilk kez 1954 yılında Rotter tarafından kullanılmıştır. Rotter Sosyal Öğrenme Kuram'ında bu kavramı tanımlamıştır (Küçükkaragöz, 1998).

Smith ve Mihans (2009)'a göre denetim odağı bir kişinin hayatındaki olayları etkileyen davranışlardır. Bireyin, olumlu olumsuz sonuçları kendi davranışlarının sonuçları olarak görürse iç denetim odağına, başkalarının etkisinden kaynaklandığını düşünürse dış denetim odağına sahip olduğu düşünülür.

Gardner ve Warren (1978) denetim odağını bireyin kendi davranışlarının sonucu olarak bireysel sorumluluğu kabul etme derecesi olarak tanımlamışlardır.

Sosyal Öğrenme Kuram'ı kişiliği, belirli durumlara gösterilen öğrenilmiş davranımlar olarak tanımlamaktadır (Morgan, 2001:319: Akt. Dibekoğlu, 2006: 20).

Bireyin yaşamış olduğu olumlu tecrübeler ödül, olumsuz tecrübeler ceza olarak adlandırılmaktadır. Bireyin içinde yada dışında ödül ve cezayı denetleyen bir güç algılanmaktadır. Rotter bu gücü denetim odağı olarak tanımlamaktadır (Rotter, 1972: Akt. Yerekaban, 2007).

Rotter'a göre denetim odağı kişinin kendisini etkileyen tüm olayları kendi yetenek, özellik ve davranışlarının sonuçları yada kendisi dışındaki güçlerin sonuçları olarak algılama eğiliminde olmasıdır (Dönmez, 1994).

Rotter davranışın, beklenti ve pekiştirmenin bir fonksiyonu olarak ortaya çıktığını söylemiştir (Özyürek, 1983).

Lefcourt (1976) denetim odağını şöyle tanımlamıştır: kişinin yaşadığı ya da yaşama olasılığı olan olumlu ve olumsuz olayların kendisinden yada dışarıdan gelen



etkiler sebebiyle oluşabileceğine eğilimi vardır ve bu iki eğilim denetim odağını oluşturmaktadır (Lefcourt, 1976).

Cüceloğlu (1996) denetim odağı kavramının temeli olan sosyal öğrenme kuramının diğer bir adının beklenti – değer kuramı olduğunu söylemektedir. Bu kurama göre kişiler davranışlarını, sonucunda bir değer elde etmek için yaparlar. Eğerki sonuçtan elde edilecek beklenti ya da değer çok düşükse kişi davranışı göstermez.

Sosyal öğrenme kuramına göre iki psikolojik durumu benzer olarak algılayan bir kişi sonuca ilişkin beklentisini bir durumdan diğerine genelleyecektir (Yeşilyaprak, 1992).

Rotter davranışın belirlenmesinde pekiştireç beklentisinin, pekiştirecin değerinin ve psikolojik durumun aynı önem ile yer aldığını belirtmektedir (Korkut, 1991).

Rotter beklenti değer kuramında davranış oluşabilmesi için dört temel değişkenin olması gerektiğini söyler. Bu değişkenler;

1. **Beklentiler:** Bireyin belli bir durumda, belli bir davranışın sonucu olarak belli bir pekiştirecin meydana gelme olasılığına ilişkin inancını ifade eder (Bilgin, 2010). Bireyin zamanla ve deneyimler sonucunda kazandığı öngörülere beklenti denir. Bu öngörü bireyin yapacağı ve yapmayacağı davranışları belirler (Altinkurt, 2012).
2. **Psikolojik Durum:** Aynı durum farklı kişilerde farklı sonuçlara sebep olabilmektedir. Birisi için ödül olan durum başkası için ceza olabilir.
3. **Pekiştirme değeri:** Bireyin bir davranışı yapıp yapmaması konusunda edineceği algısal değerdir. Davranış sonunda ki pekiştirecin ve çevresel etkilerin gözlemlenmesi ile oluşmaktadır (Phares, 1976).
4. **Davranış:** Hangi durumda hangi davranışın ortaya çıkacağına dair var olan olasılıktır ( Ünüvar, 2012).

### **3.2.Denetim Odağını Etkileyen Faktörler**

#### **3.2.1. Aile Yapısı:**

Birey kişiliğın şekillendiğı en önemli dönemlerde ailesiyle birlikte olmaktadır. Bu yüzden aile yapısının bireyin denetim odağı üzerinde etkisi büyüktür. Bununla ilgili literatürde çok fazla araştırma vardır.

Gültekin yapmış olduğı araştırmasında, anne babanın davranışlarını red olarak algılayan çocukların dış denetimli, anne babası tarafından kabul görmüş çocukların iç denetimli olduğunu söyler (Gültekin, 2011).

Şengüder ailede tek çocuk olan, ailesinin gelir durumu iyi olan, annesi çalışan bireylerin içten denetimli, anne babası ilkokul mezunu olan bireylerin dıştan denetimli olduğunu belirtmiştir (Şengüder, 2006).

#### **3.2.2. Yaş:**

Bireylerin yaşı ilerledikçe kendi başlarına karar verme olasılıkları artacak ve birey dıştan denetimlilikten içten denetimliliğe doğru kayma göstereceklerdir (Karadeniz, 2005; Altınkurt, 2012).

#### **3.2.3. Cinsiyet:**

Aktaş (2008), Demirtaş (2006), Efe (2005), Alisinanoğlu (2003) bayanların daha içten denetimli olduğunu; Özdemir (2009), Karadeniz (2005), Küçükkaragöz (1998) ve Dağ (1991) ise erkeklerin daha içten denetimli olduğunu belirtmiştir (Akt. Altınkurt, 2012).

### **3.3. İçten Ve Dıştan Denetimli Bireylerin Özellikleri**

Yapılan araştırmalara göre içten ve dıştan denetimli bireyler bazı özellikleri bakımından birbirlerinden ayrılmaktadırlar.

#### **3.3.1. İçten denetimli bireylerin özellikleri**

(Yeşilyaprak, 2004: 241-242; Yeşil yaprak 2006: 245; Altınkurt, 2012; Selcen, 2009).

- İçtendirler,
- Kendi öğrenmelerinde daha fazla sorumluluk alırlar,
- Sosyal açıdan yeterlidirler,
- Kabul edilebilir özellikleri vardır,
- Çok az bencillik ve sosyal endişe seviyesi gösterirler,

- Haklarını arama yeterliliğine sahiptirler,
- Sağlıklarını koruma yönünden daha duyarlıdırlar,
- Kendi ihtiyaçlarını da dikkate alarak başkalarının isteklerini yerine getirirler,
- Kendi yetenek ve yargılarına güvendikleri için oluşabilecek baskılara karşı görüşlerini savunurlar,
- Entellektüel ve akademik etkinliklerde daha fazla zaman harcarlar,
- Planlı ve düzenlidirler,
- Okul başarıları yüksektir,
- Yarışma ortamında daha üstün başarı gösterirler,
- Olumsuz etkilere daha fazla direnirler,
- Kişisel özgürlüklerinin kısıtlanmasına güçlü bir şekilde tepki gösterirler,
- Kendilerini daha etkili, güvenli ve bağımsız kişiler olarak algırlar,
- Yüksek derecede öz saygı ve olumlu öz kavramına sahiptirler,
- Duygusal yönden daha sağlıklı ve dengeli kişilerdir,
- Savunma mekanizmalarına daha az başvururlar,
- Olaylara daha objektif bakabilirler,
- Olayların nedenlerini anlamak amacıyla sorular sorup daha fazla bilgi edinmeye çalışırlar,
- Zamanı daha iyi kullanırlar,

### **3.3.2. Dıştan denetimli bireylerin özellikleri**

(Yeşilyaprak, 2004: 241-242; Yeşil yaprak 2006: 245; Altınkurt, 2012; Selcen, 2009).

- En basit soruları bile karşıdakinin tahmin etmesini beklerler,
- Artan depresif özellikler taşıyabilirler,
- Kendini kabul ve öz saygı düzeyleri düşük bireylerdir,
- Toplumsal baskı nedeniyle boyun eğici ve itaatkarlardır,
- Çaresizlikle ilgili öznel duyguları olan daha yalnız kişilerdir,

- Bu bireyler yaşamlarının başka kişi ya da güçlerce değiştirilip denetlendiğine inandıklarından kendilerini dış güçlerin kurbanı olarak görürler,
- Sağlıklarını koruma yönünde daha az duyarlıdırlar,
- Çevre üzerinde denetimlerinin olmadıklarına inanırlar,
- Olayları denetim altına alamayacaklarını, sonuçlarını etkileyemeyeceklerini düşünürler,
- Kaygılı, edilgen, dogmatik ve kuşkucu kişilik özelliklerine sahiptirler,
- Yaşadıkları toplum kurallarına aynen uymayı kendilerine görev sayarlar,
- Savunma mekanizmalarına daha çok başvurma eğilimindedirler,
- Kendilerini tanıma konusunda zayıftırlar,
- Saldırgan tutumları daha çok sergilerler,
- Başarıları düşüktür,
- Dikkatini toplayamazlar,
- Dağınıktırlar.

## 4. DENETİM ODAĞI VE TÜKENMİŞLİK

### 4.1. Denetim Odağı ve Tükenmişlik İlişkisi

Meir (1983) tükenmişliği “bireyin iş il ilgili anlamlı pekiştireç, kontrol edilebilir yaşantı ya da bireysel yeterliliğin az olmasından dolayı küçük ödül ve büyük ceza beklentisinden kaynaklanan bir durum” şeklinde tanımlamıştır (Meir, 1983; Akt: Seğmenli, 2001:13).

Tükenmişlik durumuna üç farklı beklenti neden olmaktadır. Bu beklentiler (Dibekoğlu, 2006):

1. İş ile ilgili davranış sonucu olumlu pekiştireç beklentisinin düşük olması,
2. Var olan pekiştireçleri kontrol etme beklentisi,
3. Kendine ilişkin yeterlik beklentisidir.

Meir bir davranışın oluşmasında, dört etkinin oluşması gerektiğini savunur. Bu dört etki:

- Kişinin bağlamsal işleme süreci,
- Yeterli olma beklentisi,
- Sonuç beklentisi,
- Pekiştirme beklentisidir.

Meir’in yeterli olma beklentisi olarak anlatmak istediği bireyin istenen amaçları ortaya çıkarmaktaki yeterliliğidir. Amaçlarının farkında olan bireyler kendi yaşamlarıyla ilgili kontrole sahip olmak isterler (Bandura, 1971:1: Akt. Özdemir, 2009). Birey davranışlarıyla ilgili olumlu beklenti içindeyse yani birey davranış yapma konusunda kendini yeterli görüyorsa, davranışın sonucunun arzu ettiği sonuç olduğunu düşünüyorsa ve sonucun yapmış olduğu tüm davranışlara degeceğini düşünüyorsa o davranış yapma eğiliminde olur. Eğer ki olumlu beklenti içinde değilse yani birey davranışın sonuncunun arzu ettiği sonuç olduğunu düşünmezse,

kendini davranışı yapma konusunda yeterli görmezse ya da davranışın sonucunun davranışı yapmaya değeceğini düşünmezse davranışı gerçekleştirmez.

Denetim odağı “beklentiler” ile ilgili bir kavramdır. Denetim odağı, bireyin davranışı ile sonucu arasındaki nedenselliği hangi güçlere bağladığına ilişkin olarak genelleştirilmiş beklentilerdir (Yeşilyaprak, 1990:45). Denetim odağında bireyler içten denetimli ve dıştan denetimli olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır. İçten denetimli bireyler olayları kendilerinin etkileyebileceğine inanırlar. Dıştan denetimli bireylerse olaylarda kendi etkilerinin olmadığına, olayların dışarıdan gelen etkilerle şekillendiğine inanırlar.

Bireyler ihtiyaçlarına göre kendilerine farklı amaçlar belirlerler ve yine ihtiyaçları doğrultusunda belirli güdülerle harekete geçerler. Bu güdüler içsel yada dışsal olabilir. Bir işi veya davranışı yapmaktan haz alma, bir işi sonuçlandırmak veya tamamlamaktan kaynaklanan başarı duygusu içsel; iş veya davranışa verilen ücret, maddi kazanç ve benzeri ödüller dışsal güdülere örnek olarak verilebilir (Bilgin, 2003; Akt. Özdemir, 2009).

Muchinsky iç denetim odağına sahip bireylerin stresle başa çıkma ve stresin olumsuz etkilerini azaltma yönünde çabalarının olacağını fakat dış denetim odağına sahip bireylerin aktif bir çözüm bulmaya çalışmaktansa pasif bir biçimde stresin etkilerine katlanmaya çalışacaklarını söylemiştir.

Özgüvenleri daha gelişmiş ve kendilerini daha iyi tanıyan iç denetimli bireyler dış denetimli bireylere oranla iş hayatlarında neleri yapabilecekleri konusunda daha gerçekçi beklentilere girerler. Bu gerçekçi beklentiler sonuçlarla daha uyumlu olur ve bu uyum kişinin hayal kırıklığı yaşama olasılığını azaltır. Dış denetimli bireyler hatalarından ders çıkarmazlar ve aynı tecrübeleri defalarca yaşarlar. Buda hayal kırıklığı yaşama oranlarını artırır. Bu hayal kırıklığı kişinin başarısızlık duygusunun yerleşmesine sebep olacaktır. Bu özellikle duygusal tükenmişlik alt boyutunun oluşmasına etki eder.

İçten denetimli bireyler gerilim durumunda, durumu geliştirmeye ve değiştirmeye yönelik arayış içine girerler ve zamanla gerilimle başa çıkma yollarını

geliştirirler. Dıştan denetimli bireyler ise gerilimle başa çıkmaya çalışmaz, yollar aramazlar ve bu onları çaresizliğe sürükler (Meir, 1984:211; Akt. Özdemir, 2009).

Yani tükenmişlik dış denetim olan bireylerde iç denetim olan bireylere oranla daha yüksektir.

#### **4.2. Denetim Odağı ve Tükenmişliğin Ele Alındığı Araştırmalar**

Çakmur (1993), Atatürk Üniversitesinde göre yapan 60 yönetici üzerinde “Yöneticilerde Kişilik Faktörü İle Stres Arasındaki İlişki”yi incelemiştir. İnceleme sonucunda içten denetimli yöneticilerin dıştan denetimli yöneticilere göre daha az stres yaşadıklarını, içten ve dıştan denetimlilik ile stresin alt boyutlarından sosyal stres, iş stresi, kendini yorumlama stresi ve strese kapılma yoğunluğu içten denetimliler lehine bulunmuştur (Akt. Dibekoğlu, 2006).

Aydınay (1996), özel, resmi ve yabancı özel lisede çalışan 372 öğretmen üzerinde yapmış olduğu araştırmasında “İş Tatmini ile Denetim Odağı Arasındaki İlişki”yi incelemiştir. Yapmış olduğu araştırmada iş tatmini ile denetim odağının arasında ters orantı olduğunu söylemiştir.

Bayrak (2014), gaziantep ilinin Şehitkamil-Şahinbey ilçesinde çalışan 729 sınıf öğretmeni katılımıyla sınıf öğretmenlerinin mesleki doyum ve tükenmişlik düzeylerini incelemiştir. Çalışma sonucunda öğretmenlerin mesleki doyum düzeyi arttıkça tükenmişlik düzeylerinin düştüğü ve öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin düşük, mesleki doyumlarının yüksek olduğu sonucuna varmıştır.

Avcıoğlu (1995), üç özel işletmede 205 işgören üzerinde, bireyin kaygı düzeyinin ve denetim odağının, iş verimi üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Araştırma sonucunda içten denetimli işgörenlerde sürekli kaygı düzeyi, dıştan denetimli işgörenlerden anlamlı ölçüde düşük çıkmıştır.

Anderson (1977), araştırmasında denetim odağı ile stresle başa çıkma davranışları ve performans ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre içten denetimli bireylerin duygusal merkezli başa çıkma stratejilerine göre görev merkezli başa çıkma stratejilerini daha çok kullandıkları, içten denetimli girişimcilerin

organizasyon yeteneğinin daha yüksek olduğu ve stres oluşturan olaylara karşı daha başarılı çözümler ürettikleri görülmüştür (Kaya,2002:21).

Çatır (2014), İstanbul ilinin Bağcılar, Bahçelievler, Zeytinburnu ve Esenler ilçelerinde ikili eğitim veren okullarında çalışan yöneticilerle yaptığı çalışmada mesleki tükenmişlik düzeyleriyle örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 300 okul yöneticisi katılmış fakat 297 yöneticinin ölçekleri geçerli sayılmıştır. Çalışma sonucunda toplam tükenmişlik ve alt boyutlarının, örgütsel bağlılık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadıklarını söylemiştir.

Phares (1972), kendi davranışlarının sonuçları göz önünde bulundurulduğunda güçlü bir sorumluluk duygusuna sahip bireylerin, işler kötüye gittiğinde tükenme yaşamaya daha eğilimli olacakları yönünde bir denence ortaya atmıştır. Buda içten denetimli kişilerin yaptıkları davranışlar konusunda daha fazla sorumluluk aldıkları için tükenme yaşama ihtimallerinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Dönemz, 1994; Akt. Dibekoğlu, 2006).

Singh ve arkadaşları (1998) üniversitelerde çalışan 320 profesör üzerinde yaptıkları çalışmada ödül ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre ödül eksikliği tükenmişliği arttıran bir etkidir (Singh ve diğ.,Akt. Özdemir, 2006; Izgar, 2001).

Selcen (2009), 6,7 ve 8. Sınıfta okuyan 20 öğrenciyle yapmış olduğu çalışmada denetim odağı eğitiminin denetim odağı üzerine etkisini ölçmüştür. Çalışma kapsamında araştırmacı tarafında oluşturulan 12 haftalık eğitim programı gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucuna göre denetim odak seviyeleri dıştan içe doğru bir değişim göstermiştir.

Haris ve Halpin (1985), 130 öğretmen üzerinde yaptıkları çalışmada denetim odağı ve stres ilişkisini incelemeye çalışmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre dıştan denetimli öğretmenler kendilerini daha stresli bulmaktadırlar. İçten denetimli bireyler ise kendilerini daha az stres içinde gördüklerini belirtmişlerdir (Harris ve Halpin, 1985; Akt. Keleş, 2000; Özdemir, 2006).



## **5.YÖNTEM**

Bu bölümde araştırma modeli, araştırma grubu, verilerin toplanması ve verilerin analizi yer almaktadır.

### **5.1. Araştırma Modeli**

Araştırmada, denetim odağı ve tükenmişlik düzeyi ile bağlantısı olan demografik değişkenleri ve denetim odağının tükenmişlik düzeyi ile ilişkisini ölçmek amacıyla betimsel ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

### **5.2. Araştırma Evreni**

Araştırma evreni; 2013-2014 Eğitim Öğretim yılında İstanbul ili Kartal ilçesinde bulunan Milli eğitim bakanlığına bağlı İlkokullarda görev yapan, resmi internet sayfalarındaki sayılara göre, toplam 792 sınıf öğretmenini içermektedir.

Araştırmada evren ile çalışılmış ve 792 sınıf öğretmeninden %78.5 ine (622) ulaşılmıştır. Ulaşılan öğretmenlerden %57.2'si (356) ölçekleri doldurarak çalışmaya katılmış fakat bu öğretmenlerden %28.1'i ölçekleri eksik doldurmuştur. Bu yüzden geri dönen ölçeklerden %71.9 (256) ölçek geçerli sayılmıştır.

### **5.3. Verilerin Toplanması**

Araştırma verileri “Kişisel Bilgi Formu”, “Maslach Tükenmişlik Envanteri” ve “Rotter Denetim Odağı Ölçeği” kullanılarak elde edilmiştir.

Ölçekler okullara araştırmacının imkanları ile dağıtılmış ve toplanmıştır. Sınıf öğretmenleri gönüllülük esasıyla çalışmaya katılmıştır.

### 5.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda araştırmamanın amacını kısaca anlatan ve uygulamada dikkat edilmesi gereken kuralları belirten açıklama bulunmaktadır.

Kişisel Bilgi Formunda, uygulamacıların yaş, cinsiyet, medeni durum, öğrenim durumu, mesleki kıdem ve buldukları kurumda çalışma süreleri hakkında sorular yer almaktadır.

### 5.3.2. Maslach Tükenmişlik Ölçeği

Maslach tükenmişlik envanteri Maslach ve Jackson tarafından 1981 yılında geliştirilmiş ve 1992 yılında Ergin tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

Bu envanter tükenmişliğin alt boyutları olan duygusal tükenme alt boyutunu 9 madde, duyarsızlaşma alt boyutunu 5 madde ve kişisel başarı alt boyutunu 8 madde olmak üzere tükenmişliği toplam 22 madde ile ölçmektedir.

Maslach Tükenmişlik Envanteri alt ölçeklerine ait soru numaraları şöyledir;

**Tablo. 1 Maslach Tükenmişlik Envanteri Alt Ölçekleri Soru Numaraları**

Alt Ölçekler	Soru Numaraları	Puan Aralıkları
Duygusal Tükenme	1,2,3,6,8,13,14,16,20	0-36 Puan
Duyarsızlaşma	5,10,11,15,22	0-20 Puan
Kişisel Başarı Hissi	4,7,9,12,17,18,19,21	0-32 Puan

Maslach Tükenmişlik Envanterin de 22 madde iş hayatıyla ilgili örnek durumları içermektedir. Bu maddeler hiç bir zaman, çok nadir, bazen, çoğu zaman, her zaman şeklinde 5 seçenekli likert tipi ölçekten oluşmaktadır. Birey yaşamış olduğu durumu, yaşama sıklığına göre işaretlemektedir. Kişisel başarı hissine ait sorular değerlendirilirken ters kodlama yapılmaktadır.

Buna göre Duygusal Tükenme ve Duyarsızlaşma alt ölçeklerinde seçenekler hiçbir zaman – 0, çok nadir – 1, bazen – 2, çoğu zaman – 3, her zaman – 4 şeklinde puanlanmışken; Kişisel Başarı alt ölçeği ise; hiçbir zaman – 4, çok nadir - 3, bazen – 2, çoğu zaman – 1, her zaman – 0 şeklinde puanlanmıştır.

Duygusal tükenme ve duyarsızlaşma puanının yüksek, kişisel başarı hissini düşük olması tükenmişliği göstermektedir.

### **5.3.2.1 Maslach Tükenmişlik Envanterinin Güvenirliği**

Maslach Tükenmişlik Envanterinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması Ergin tarafından 1992 de yapılmıştır. Bu çalışma iki yöntemle incelenmiştir.

Ergin çalışmasında ilk olarak iç tutarlılığı incelemiştir. Bu inceleme 552 doktor ve hemşireden oluşan denek grubundan elde edilen verilerin duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alpha katsayıları tespit edilerek yapılmıştır. Bu araştırma sonucunda göre Cronbach Alpha katsayıları şu şekildedir:

Duygusal Tükenme	:.83
Duyarsızlaşma	:.65
Kişisel Başarı	:.72

Ergin ikinci olarak test-tekrar-test yöntemiyle ölçeğin güvenilirliğini incelemiştir. Bu incelemede ilk uygulamadan 2-4 hafta sonra 99 deneğe ulaşılmıştır. Testin güvenilirlik kat sayıları şu şekildedir:

Duygusal Tükenme	:.83
Duyarsızlaşma	:.72
Kişisel Başarı	:.67

### 5.3.2.2 Maslach Tükenmişlik Envanterinin Geçerliği

Maslach Tükenmişlik Envanteri'nin yapı geçerliliğini sınamak amacıyla Ergin (1992) tarafından yapılan faktör analizinde özgün İngilizce ölçek ile tutarlı sonuçlar gösteren üç boyut elde edilmiştir.

Çam 1991 yılında Birlikte Geçerlilik Tekniğini kullanarak, İzmir'de farklı üç hastanede çalışan toplam 276 hemşire üzerinde ölçeğin geçerliğini ölçmeye çalışmıştır. Hemşirelerin kendileri ile ilgili değerlendirmesi ile arkadaşlarının yaptıkları değerlendirmeler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

EE için  $t=0.46$ ,  $p>0.01$

DP için  $t=0.79$ ,  $p>0.01$

PA için  $t=0.85$ ,  $p>0.01$

Bu ve benzeri çalışmaların sonuçlarına dayanılarak Maslach Tükenmişlik Envanteri'nin geçerlik ve güvenilirliğinin yeterli düzeyde olduğu ve tükenmişlik sendromunu ölçmede kullanılabileceği kanaatine varılmıştır.

### 5.3.3. Rotter İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği

Rotter İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği, Phares ve James'in (1957) çalışmalarının ardından, Rotter tarafından 1966 yılında geliştirilmiştir.

Rotter İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği 29 maddeden oluşmakta ve bireylerin genellenmiş kontrol beklentilerinin, içsellik-dışsallık boyutu üzerindeki konumunu saptamayı amaçlamaktadır. Her madde zorunlu seçmeli cevaplama türünden ikişer seçeneği kapsamaktadır. 29 maddeden 6 maddesi ölçeğin amacını gizlemek için dolgu maddesi olarak yerleştirilmiştir. Bu maddeler dışındaki 23 maddenin dışsallık yönündeki seçenekleri 1'er puan, içsellik yönündeki seçenekleri 0 puan olarak değerlendirilmektedir.

Ölçekten 0-23 arasında puan alınmakta ve yükselen puan dış denetim odağı inancının artmasına işaret etmektedir (Arıcak,1995:55).

- Dolgu maddeleri : 1, 8, 14, 19, 24, 27
- “A” şikkı 1 puan olan maddeler: 2, 6, 7, 9, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 25, 29
- “B” şikkı 1 puan olan maddeler:3, 4, 5, 10, 11, 12, 13, 15, 22, 26, 28

Denetim odağı puanlarından elde edilen standart sapma değeri göz önünde tutularak +1 ss ve üstü puan alanları "dıştan denetimli bireyler", -1 ss altı puan alanlar ise "içten denetimli bireyler" olarak kabul edilmektedir.

Denetim Odağı:

Mean 9,3477

Std. Deviation 3,52696

$9,3477 + 3,52696 = 12,87466$  üstü puan alanlar "dıştan denetimli bireyler”

$9,3477 - 3,52696 = 5,82074$  altı puan alanlar ise "içten denetimli bireyler” olarak değerlendirildi.

### 5.3.3.1. Rotter İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği'nin Güvenirliği

Yurt dışında toplam 2100 deneği kapsayan dört ayrı örneklem grubu ile yapılan araştırmalardan elde edilen verilerin kullanılmasıyla Testi Yarılama, Spearman-Brown ve Kuder Richardson güvenirlilik katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen katsayıların 0.65 ile 0.83 (n=117) arasında değiştiği belirlenmiştir. Goodman ve Wasters (1987), araştırmalarında ölçeğin iç tutarlık güvenirlilik katsayısını 0.77 olarak bulmuşlardır (Kurt, 1996: Akt. Dibekoğlu, 2006).

Rotter İç-Dış Denetim Odağı Ölçeğinin türkçe formunun güvenirlilik çalışması Dağ (1991) tarafından Hacettepe Üniversitesinde yapılmıştır. Çalışma Psikoloji Bölümü 3. ve 4. sınıf öğrencilerinden 99 kişilik bir grup ile yapılmıştır. Grubun cinsiyet dağılımı 18 erkek ve 81 kızdır. Bu çalışmaya göre katsayılar aşağıdaki şekildedir;

Testin Tekrarı Güvenirlik Katsayısı	=0.83
Kuder-Richardson Güvenirlik Katsayısı	=0.68
Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayısı	=0.70

Birlikte geçerlik açısından 14 deneğin banda alınan görüşmelerinin iki uzmanca çözümü ile değerlendirilen puanlarla, araştırmacının puanları arasında 0.91 ve 0.75'lik, iki uzmanın değerlendirmesi arasında 0.86'lık korelasyon bulunmuştur (Dağ, 1990).

Bu bulgular, testin güvenirliliğini oldukça yüksek olduğunu göstermektedir.

### **5.3.3.2. Rotter İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği'nin Geçerliği**

Dağ (1991) tarafından Hacettepe Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, ölçekle ilgili olarak Birleştirici Geçerlik çalışmasında, deneklerin görüşme denetim odağı puan ortalaması ile Rotter İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği puanları arasında 0.69'luk bir korelasyon değeri elde edilmiştir (Dağ,1991:12).

Dağ tarafından toplam 107 öğrenci grubuyla yapılan çalışmada Nowicki-Strickland Denetim Odağı Ölçeği Puanları ile Rotter İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği puanları arasında 0.60'lık bir korelasyon bulunmuştur. Bu bulgular da ölçeğin geçerli olduğunu göstermektedir. (Dağ, 1991:13).

## **5.4. Verilerin İstatistiksel Analizi**

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS 21.0 İstatistik paket programı kullanıldı. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotların (Frekans, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) yanı sıra normal dağılımın incelenmesi için Kolmogorov - Smirnov dağılım testi kullanıldı. Niteliksel verilerin karşılaştırılmasında ise Pearson Ki-Kare testi kullanıldı. Parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Mann Whitney U test kullanıldı. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında ikiden fazla grup durumunda, normal dağılım göstermeyen parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Kruskal Wallis testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Mann Whitney U test kullanıldı. Ölçekler arası ilişkileri saptamak için Pearson Korelasyon analizi

kullanıldı. Sonuçlar % 95 güven aralığında,  $p<0,05$  anlamlılık düzeyinde ve  $p<0,01$   $p<0,001$  ileri anlamlılık düzeyinde değerlendirildi.

## 6. BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde, araştırma probleminin çözümü için, sınıf öğretmenlerinin ölçekler yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgulara dayalı olarak açıklama ve yorumlar yapılmıştır.

**Tablo 2. Sosyo-demografik Özellikler - Yaş Özellikleri**

		<b>Frekans(n)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Yaş	35 ve altı	68	26,6
	36-41	72	28,1
	41-45	56	21,9
	46 ve üstü	60	23,4
	Toplam	256	100,0

Sınıf öğretmenlerinin 68'i (%26,6) 35 ve altı, 72'si (%28,1) 36- 41, 56'sı (%21,9) 41-45, 60'ı (%23,4) 46 ve üstü yaş grubundaydı. Yaş ortalaması  $40,57 \pm 7,35$  (24-60) idi.

**Tablo 3.Sosyo-demografik Özellikler- Cinsiyet Özellikleri**

		<b>Frekans(n)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Cinsiyet	Erkek	79	30,9
	Kadın	177	69,1
	Toplam	256	100,0

Sınıf öğretmenlerinin 79'u (%30,9) erkek, 177'si (%69,1) kadındı.



**Tablo 4. Sosyo-demografik Özellikler- Medeni Durum Özellikleri**

		<b>Frekans(n)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Medeni durum	Evli	219	85,5
	Bekar	37	14,5
	Toplam	256	100,0

Sınıf öğretmenlerinin 219'u (%85,5) evli, 37'si (%14,5) bekarı.

**Tablo 5. Sosyo-demografik Özellikler- Öğrenim Durumu Özellikleri**

		<b>Frekans(n)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Öğrenim durumu	Ön lisans	26	10,2
	Lisans	207	80,9
	Yüksek lisans	21	8,2
	Doktora	2	0,8
	Toplam	256	100,0

Sınıf öğretmenlerinin 26'sı (%10,2) ön lisans, 207'si (%80,9) lisans, 21'i (%8,2) yüksek lisans, 2'si (%0,8) doktora mezunuydu.

**Tablo 6. Sosyo-demografik Özellikler- Mesleki Kıdem Özellikleri**

		<b>Frekans(n)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Mesleki kıdem	0-5 yıl	8	3,1
	5-10yıl	32	12,5
	10-15 yıl	62	24,2
	15-20 yıl	97	37,9
	20 yıl ve üstü	57	22,3
	Toplam	256	100,0

Sınıf öğretmenlerinin 8'i (%3,1) 0-5 yıl, 32'si (%12,5) 5-10 yıl, 62'si (%24,2) 10-15 yıl, 97'si (%37,9) 15-20 yıl, 57'si (%22,3) 20 yıl ve üstü mesleki kıdeme sahipti.

**Tablo 7. Sosyo-demografik Özellikler- Kurumda Çalışma Süresi Özellikleri**

		Frekans(n)	Yüzde (%)
Kurumda çalışma süresi	1 yıl	107	41,8
	2-10 yıl	91	35,5
	11 yıl ve üstü	58	22,7
	Toplam	256	100,0

Sınıf öğretmenlerinin 107'si (%41,8) 1 yıl, 91'i (%35,5) 2-10 yıl, 58'i (%22,7) 11 yıl ve üstü zamandır kurumda çalışmaktadır. Kurumda çalışma süresi ortalaması  $6,14 \pm 6,77$  (1-39) idi.

**Tablo 8. Rotter Denetim Odağı Tanımsal Bulguları**

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Denetim Odağı	256	9,348	3,527	0	20

Sınıf öğretmenlerinin “denetim odağı” ortalaması  $9,348 \pm 3,527$  olarak bulunmuştur.

**Tablo 9. Denetim Odağı Dağılımı**

Denetim odağı	n	%
Dıştan denetimli bireyler	134	52,3
İçten denetimli bireyler	122	47,7
Toplam	256	100

Yapılan araştırma sonucunda 256 sınıf öğretmenlerinin (9,348 puanın altında) %47,7 (122)'ünün içten denetimli, %52,3 (134)'sinin ise dıştan denetimli (9,348 puanın üstünde) olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 10. Denetim Odağı Dağılımı**

Denetim odağı	n	%
Ara grup	164	64,1
Dıştan denetimli bireyler	52	20,3
İçten denetimli bireyler	40	15,6

Sınıf öğretmenlerinin 164'ü (% 64,1) ara grup, 52'si (% 20,3) dıştan denetimli bireyler, 40'ı (% 15,6) içten denetimli bireylerdi.

**Tablo 11. Maslach Tükenmişlik Ölçeği Tanımsal Bulguları**

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Duygusal Tükenme	256	9,504	5,608	0	30
Duyarsızlaşma	256	5,102	2,377	1	13
Kişisel Başarı	256	23,766	3,415	14	32

Sınıf öğretmenlerinin “duygusal tükenme” ortalaması (9,504 ± 5,608); “duyarsızlaşma” ortalaması (5,102 ± 2,377); “kişisel başarı” ortalaması (23,766 ± 3,415) olarak bulunmuştur.

**Tablo 12. Maslach Tükenmişlik Ölçeği Dağılımı**

	Duygusal Tükenme		Duyarsızlaşma		Kişisel Başarı	
	n	%	N	%	n	%
Düşük	228	89,1	192	75	0	0
Orta	27	10,5	63	24,6	4	1,6
Yüksek	1	0,4	1	0,4	252	98,4
Toplam	256	100	256	100	256	100

Sınıf öğretmenleri duygusal tükenme değişkenine göre 228'i (%89,1) düşük, 27'si (%10,5) orta, 1'i (%0,4) yüksek olarak dağılmaktadır. Sınıf öğretmenleri duyarsızlaşma değişkenine göre 192'si (%75,0) düşük, 63'ü (%24,6) orta, 1'i (%0,4) yüksek olarak dağılmaktadır. Sınıf öğretmenleri kişisel başarı değişkenine göre 4'ü (%1,6) orta, 252'si (%98,4) yüksek olarak dağılmaktadır.

**Tablo 13. Korelasyon Analizi**

		Denetim odağı	Duygusal tükenme	Duyarsızlaşma	Kişisel başarı
Duygusal tükenme	r	0,038		0,436	-0,307
	p	0,548		0,000	0,000
Duyarsızlaşma	r	-0,075	0,436		-0,130
	p	0,230	0,000		0,038
Kişisel başarı	r	-0,100	-0,307	-0,130	
	p	0,110	0,000	0,038	

Duygusal tükenme ile denetim odağı arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=0,038$ ;  $p=0,548>0,05$ ).

Duyarsızlaşma ile denetim odağı arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=-0,075$ ;  $p=0,230>0,05$ ).

Kişisel başarı ile denetim odağı arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=-0,100$ ;  $p=0,110>0,05$ ).

Duyarsızlaşma ile duygusal tükenme arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %43,6 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=0,436$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Buna göre duyarsızlaşma puanı arttıkça duygusal tükenme puanı da artmaktadır.

Kişisel başarı ile duygusal tükenme arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %30,7 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=-0,307$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Buna göre kişisel başarı puanı arttıkça duygusal tükenme puanı azalmaktadır.

Kişisel başarı ile duyarsızlaşma arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %13,0 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=-0,130$ ;  $p=0,038<0,05$ ). Buna göre kişisel başarı puanı arttıkça duyarsızlaşma puanı azalmaktadır.

**Tablo 14. Maslach Tükenmişlik Ölçeği ile Rotter Denetim Odağı Arasındaki İlişki**

		Dıştan Denetimli Bireyler		İçten Denetimli Bireyler		p
		n	%	n	%	
Duygusal Tükenme	Düşük	120	%89,6	108	%88,5	$\chi^2=1,109$ $p=0,574$
	Orta	14	%10,4	13	%10,7	
	Yüksek	0	%0,0	1	%0,8	
Duyarsızlaşma	Düşük	99	%73,9	93	%76,2	$\chi^2=1,024$ $p=0,599$
	Orta	34	%25,4	29	%23,8	
	Yüksek	1	%0,7	0	%0,0	
Kişisel Başarı	Orta	4	%3,0	0	%0,0	$\chi^2=3,700$ $p=0,073$
	Yüksek	130	%97,0	122	%100	

Duygusal Tükenme ile denetim odağı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır ( $\chi^2=1,109$ ;  $p=0,574>0.05$ ). Denetim odağı içten denetimli birey olanların 120'si (%89,6) düşük, 14'ünün (%10,4) orta; denetim odağı dıştan denetimli birey olanların 108'i (%88,5) düşük, 13'ünün (%10,7) orta, 1'i (%0,8) yüksek olduğu görülmektedir.

Duyarsızlaşma ile denetim odağı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır ( $\chi^2=1,024$ ;  $p=0,599>0.05$ ). Denetim odağı içten denetimli birey olanların 99'unun (%73,9) düşük, 34'ünün (%25,4) orta, 1'i (%0,7) yüksek; denetim odağı dıştan denetimli birey olanların 93'ünün (%76,2) düşük, 29'unun (%23,8) orta olduğu görülmektedir.

Kişisel Başarı ile denetim odağı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır ( $\chi^2=3,700$ ;  $p=0,073>0.05$ ). Denetim odağı içten denetimli birey olanların 4'ünün (%3,0) orta, 130'unun (%97,0) yüksek; denetim odağı dıştan denetimli birey olanların 122'si (%100,0) yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 15. Maslach Tükenmişlik Ölçeği ile Rotter Denetim Odağı Arasındaki İlişki**

	Dıştan Denetimli Bireyler (n=52)		İçten Denetimli Bireyler (n=40)		MW	p
	Ort	Ss	Ort	Ss		
Duygusal Tükenme	9,327	6,048	8,400	5,053	960	0,528
Duyarsızlaşma	4,808	2,458	5,025	2,547	970,5	0,579
Kişisel Başarı	23,192	3,453	24,925	3,703	775	<b>0,036</b>

Sınıf öğretmenlerinin duygusal tükenme puanları ortalamalarının denetim odağı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (Mann Whitney U=960,000; p=0,528>0,05).

Sınıf öğretmenlerinin duyarsızlaşma puanları ortalamalarının denetim odağı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (Mann Whitney U=970,500; p=0,579>0,05).

Sınıf öğretmenlerinin kişisel başarı puanları ortalamalarının denetim odağı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (Mann Whitney U=775,000; p=0,036<0,05). Dıştan denetimli bireylerin kişisel başarı puanları (x=23,192), içten denetimli bireylerin kişisel başarı puanlarından (x=24,925) düşük bulunmuştur.

**Tablo 16. Duygusal Tükenme Alt Boyutunun Cinsiyete Göre Değişimi**

		N	Ort	Ss	MW	P
Duygusal Tükenme	Erkek	79	9,076	5,010	6785,5	0,706
	Kadın	177	9,695	5,859		

Sınıf öğretmenlerinin duygusal tükenme puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (Mann Whitney U=6 785,500; p=0,706>0,05).

**Tablo 17. Duyarsızlaşma Alt Boyutunun Cinsiyete Göre Değişimi**

		N	Ort	Ss	MW	P
Duyarsızlaşma	Erkek	79	5,165	2,175	6501,0	0,364
	Kadın	177	5,073	2,468		

Sınıf öğretmenlerinin duyarsızlaşma puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (Mann Whitney U=6 501,000; p=0,364>0,05).

**Tablo 18. Kişisel Başarı Alt Boyutunun Cinsiyete Göre Değişimi**

		N	Ort	Ss	MW	P
Kişisel Başarı	Erkek	79	23,709	3,278	6838,0	0,778
	Kadın	177	23,791	3,483		

Sınıf öğretmenlerinin kişisel başarı puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (Mann Whitney U=6 838,000; p=0,778>0,05).



**Tablo 19. Denetim Odağının Cinsiyete Göre Değişimi**

		<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>MW</b>	<b>P</b>
Denetim Odağı	Erkek	79	8,658	3,856	5868,0	<b>0,039</b>
	Kadın	177	9,655	3,335		

Sınıf öğretmenlerinin denetim odağı puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (Mann Whitney U=5 868,000; p=0,039<0,05). Erkeklerin denetim odağı puanları (x=8,658), kadınların denetim odağı puanlarından (x=9,655) düşük bulunmuştur.

**Tablo 20. Duygusal Tükenme Alt Boyutunun Yaş Grubuna Göre Değişimi**

		<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>
Duygusal Tükenme	35 Ve Altı	68	9,941	6,696	2,557	0,465
	36-41	72	10,167	5,721		
	41-45	56	9,054	4,897		
	46 Ve üstü	60	8,633	4,643		

Sınıf öğretmenlerinin duygusal tükenme puanları ortalamalarının yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır (p>0.05).

**Tablo 21. Duyarsızlaşma Alt Boyutunun Yaş Grubuna Göre Değişimi**

		N	Ort	Ss	KW	P
Duyarsızlaşma	35 Ve Altı	68	5,706	2,575	6,401	0,094
	36-41	72	5,153	2,593		
	41-45	56	5,018	2,252		
	46 Ve üstü	60	4,433	1,789		

Sınıf öğretmenlerinin duyarsızlaşma puanları ortalamalarının yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 22. Kişisel Başarı Alt Boyutunun Yaş Grubuna Göre Değişimi**

		N	Ort	Ss	KW	P
Kişisel Başarı	35 Ve Altı	68	23,074	3,739	4,459	0,216
	36-41	72	23,556	3,202		
	41-45	56	24,054	3,397		
	46 Ve üstü	60	24,533	3,186		

Sınıf öğretmenlerinin kişisel başarı puanları ortalamalarının yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 23. Denetim Odağının Yaş Grubuna Göre Değişimi**

		N	Ort	Ss	KW	P
Denetim Odağı	35 Ve Altı	68	9,750	3,457	8,069	<b>0,045</b>
	36-41	72	9,667	3,745		
	41-45	56	9,679	3,353		
	46 Ve üstü	60	8,200	3,328		

Sınıf öğretmenlerinin denetim odağı puanları ortalamalarının yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (KW=8,069; p=0,045<0.05). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Buna göre; yaş grubu 35 ve altı olanların denetim odağı puanları (9,750 ± 3,457), yaş grubu 46 ve üstü olanların denetim odağı puanlarından (8,200 ± 3,328) yüksek bulunmuştur. Yaş grubu 36-41 olanların denetim odağı puanları (9,667 ± 3,745), yaş grubu 46 ve üstü olanların denetim odağı puanlarından (8,200 ± 3,328) yüksek bulunmuştur. Yaş grubu 41-45 olanların denetim odağı puanları (9,679 ± 3,353), yaş grubu 46 ve üstü olanların denetim odağı puanlarından (8,200 ± 3,328) yüksek bulunmuştur.

**Tablo 24. Duygusal Tükenme Alt Boyutunun Medeni Duruma Göre Değişimi**

		N	Ort	Ss	MW	P
Duygusal Tükenme	Evli	219	9,078	5,544	2 819,500	<b>0,003</b>
	Bekar	37	12,027	5,388		

Sınıf öğretmenlerinin duygusal tükenme puanları ortalamalarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (Mann Whitney U=2 819,500; p=0,003<0,05). Evlilerin duygusal tükenme puanları (x=9,078), bekarların duygusal tükenme puanlarından (x=12,027) düşük bulunmuştur.

**Tablo 25. Duyarsızlaşma Alt Boyutunun Medeni Duruma Göre Değişimi**

Duyarsızlaşma	Evli	219	5,037	2,322	3 551,500	0,225
	Bekar	37	5,487	2,684		

Sınıf öğretmenlerinin duyarsızlaşma puanları ortalamalarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (Mann Whitney  $U=3\ 551,500$ ;  $p=0,225>0,05$ ).

**Tablo 26. Kişisel Başarı Alt Boyutunun Medeni Duruma Göre Değişimi**

Kişisel Başarı	Evli	219	23,680	3,494	3 623,500	0,302
	Bekar	37	24,270	2,893		

Sınıf öğretmenlerinin kişisel başarı puanları ortalamalarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (Mann Whitney  $U=3\ 623,500$ ;  $p=0,302>0,05$ ).

**Tablo 27. Denetim Odağının Medeni Duruma Göre Değişimi**

Denetim Odağı	Evli	219	9,333	3,603	4 026,500	0,952
	Bekar	37	9,432	3,078		

Sınıf öğretmenlerinin denetim odağı puanları ortalamalarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (Mann Whitney  $U=4\ 026,500$ ;  $p=0,952>0,05$ ).

**Tablo 28. Duygusal Tükenme Alt Boyutunun Öğrenim Durumuna Göre Değişimi**

		N	Ort	Ss	KW	P
Duygusal Tükenme	Ön Lisans	26	7,539	3,547	3,244	0,197
	Lisans	207	9,662	5,777		
	Yüksek Lisans veya doktora	23	10,304	5,684		

Sınıf öğretmenlerinin duygusal tükenme puanları ortalamalarının öğrenim durumu değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 29. Duyarsızlaşma Alt Boyutunun Öğrenim Durumuna Göre Değişimi**

		N	Ort	Ss	KW	P
Duyarsızlaşma	Ön Lisans	26	4,615	1,835	4,454	0,108
	Lisans	207	5,058	2,421		
	Yüksek Lisans veya doktora	23	6,044	2,364		

Sınıf öğretmenlerinin duyarsızlaşma puanları ortalamalarının öğrenim durumu değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 30. Kişisel Başarı Alt Boyutunun Öğrenim Durumuna Göre Değişimi**

		N	Ort	Ss	KW	P
Kişisel Başarı	Ön Lisans	26	24,808	3,464	2,370	0,306
	Lisans	207	23,599	3,366		
	Yüksek Lisans veya doktora	23	24,087	3,716		

Sınıf öğretmenlerinin kişisel başarı puanları ortalamalarının öğrenim durumu değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 31. Denetim Odağının Öğrenim Durumuna Göre Değişimi**

		N	Ort	Ss	KW	P
Denetim Odağı	Ön Lisans	26	8,346	3,393	1,984	0,371
	Lisans	207	9,488	3,608		
	Yüksek Lisans veya doktora	23	9,217	2,795		

Sınıf öğretmenlerinin denetim odağı puanları ortalamalarının öğrenim durumu değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 32. Duygusal Tükenme Alt Boyutunun Mesleki Kıdeme Göre Değişimi**

		N	Ort	Ss	KW	P
Duygusal Tükenme	0-5 Yıl	8	7,750	4,713	7,563	0,109
	5-10yıl	32	10,625	6,205		
	10-15 Yıl	62	8,952	6,545		
	15-20 Yıl	97	10,289	5,420		
	20 Yıl Ve üstü	57	8,386	4,275		

Sınıf öğretmenlerinin duygusal tükenme puanları ortalamalarının mesleki kıdem değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 33. Duyarsızlaşma Alt Boyutunun Mesleki Kıdeme Göre Değişimi**

		<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>
Duyarsızlaşma	0-5 Yıl	8	4,875	2,800	6,713	0,152
	5-10yıl	32	5,719	2,479		
	10-15 Yıl	62	5,436	2,460		
	15-20 Yıl	97	5,134	2,494		
	20 Yıl Ve üstü	57	4,368	1,789		

Sınıf öğretmenlerinin duyarsızlaşma puanları ortalamalarının mesleki kıdem değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 34. Kişisel Başarı Alt Boyutunun Mesleki Kıdeme Göre Değişimi**

		<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>
Kişisel Başarı	0-5 Yıl	8	23,250	2,765	7,684	0,104
	5-10yıl	32	23,531	3,121		
	10-15 Yıl	62	22,807	3,896		
	15-20 Yıl	97	24,021	3,332		
	20 Yıl Ve üstü	57	24,579	3,053		

Sınıf öğretmenlerinin kişisel başarı puanları ortalamalarının mesleki kıdem değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 35. Denetim Odağının Mesleki Kıdeme Göre Değişimi**

		<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>
Denetim Odağı	0-5 Yıl	8	10,000	3,742	8,567	0,073
	5-10yıl	32	10,375	3,150		
	10-15 Yıl	62	8,887	3,349		
	15-20 Yıl	97	9,825	3,835		
	20 Yıl Ve üstü	57	8,368	3,115		

Sınıf öğretmenlerinin denetim odağı puanları ortalamalarının mesleki kıdem değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 36. Duygusal Tükenme Alt Boyutunun Kurumda Çalışma Süresine Göre Değişimi**

		<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>
Duygusal Tükenme	1 Yıl	107	8,841	5,315	2,665	0,264
	2-10 Yıl	91	10,341	6,190		
	11 Yıl Ve üstü	58	9,414	5,072		

Sınıf öğretmenlerinin duygusal tükenme puanları ortalamalarının kurumda çalışma süresi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).



**Tablo 37. Duyarsızlaşma Alt Boyutunun Kurumda Çalışma Süresine Göre Değişimi**

		<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>
Duyarsızlaşma	1 Yıl	107	5,131	2,434	0,246	0,884
	2-10 Yıl	91	5,187	2,445		
	11 Yıl Ve üstü	58	4,914	2,187		

Sınıf öğretmenlerinin duyarsızlaşma puanları ortalamalarının kurumda çalışma süresi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 38. Kişisel Başarı Alt Boyutunun Kurumda Çalışma Süresine Göre Değişimi**

		<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>
Kişisel Başarı	1 Yıl	107	23,813	3,231	1,313	0,519
	2-10 Yıl	91	23,418	3,562		
	11 Yıl Ve üstü	58	24,224	3,510		

Sınıf öğretmenlerinin kişisel başarı puanları ortalamalarının kurumda çalışma süresi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 39. Denetim Odağının Kurumda Çalışma Süresine Göre Değişimi**

		<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>
Denetim Odağı	1 Yıl	107	9,963	3,247	6,722	<b>0,035</b>
	2-10 Yıl	91	9,264	3,476		
	11 Yıl Ve üstü	58	8,345	3,900		

Sınıf öğretmenlerinin denetim odağı puanları ortalamalarının kurumda çalışma süresi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (KW=6,722; p=0,035<0.05). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Buna göre; kurumda çalışma süresi 1 yıl olanların denetim odağı puanları (9,963 ± 3,247), kurumda çalışma süresi 11 yıl ve üstü olanların denetim odağı puanlarından (8,345 ± 3,900) yüksek bulunmuştur.

## 7. SONUÇ ve TARTIŞMA

### 7.1. Sonuç ve Tartışma

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlara yer verilmiştir.

Bu araştırmada elde edilen veriler doğrultusunda sınıf öğretmenlerinin denetim odağı puan ortalamasının 9,348 puan olduğu tespit edilmiştir. Bu puan ortalaması dikkate alındığında 256 sınıf öğretmenlerinin (9,348'in puanın altında) %47,7'sinin içten denetimli, %52,3' ünün ise dıştan denetimli (9,348'in puanın üstünde) olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre sınıf öğretmenleri duygusal tükenme değişkenine göre 228'i (%89,1) düşük, 27'si (%10,5) orta, 1'i (%0,4) yüksek olarak dağılmaktadır. Sınıf öğretmenleri duyarsızlaşma değişkenine göre 192'si (%75,0) düşük, 63'ü (%24,6) orta, 1'i (%0,4) yüksek olarak dağılmaktadır. Sınıf öğretmenleri kişisel başarı değişkenine göre 4'ü (%1,6) orta, 252'si (%98,4) yüksek olarak dağılmaktadır.

Analiz sonuçlarına bakıldığında sınıf öğretmenlerinin cinsiyet değişkeninin tükenmişliğin alt boyutları olan duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı hissi alt boyutları üzerinde anlamlı bir farklılığa sebep olmadığı bulunmuştur. Bu sonuç Sucuoğlu ve Kuloğlu-Aksaz (1996) ve Emlek (2005)'in araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Öte yandan Örmen (1993) yapmış olduğu çalışmasında kadınların daha yüksek tükenmişlik yaşadığı sonucuna varmıştır. Girgin ve Baysal (2005) yapmış oldukları çalışmalarında özellikle duyarsızlaşma alt boyutunda erkek öğretmenlerin kadınlara göre daha yüksek olduğunu söylemişlerdir.

Cinsiyet değişkeninin denetim odağı üzerinde ise anlamlı bir farklılığa sebep olduğu görülmüştür. Erkeklerin denetim odağı puanları, kadınların denetim odağı puanlarından düşük bulunmuştur. Bulunan sonuç Koç (2006) ile paralellik göstermektedir. Canbay (2007)'nin ilköğretim okullarında çalışan öğretmenler üzerinde yaptığı araştırma sonuçlarına göre ise cinsiyet ile denetim odağı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Yaş değişkeninin tükenmişlik alt boyutları ve denetim odağı arasındaki ilişki incelendiğinde, yaş değişkeni ile tükenmişlik alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Fakat yaş değişkeni ile duyarsızlaşma alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya çıkaran çalışmalar vardır (Ergin,1996). Literatür incelendiğinde daha çok yaş arttıkça tükenmişlik düzeyinin azaldığı yönündedir. Buna örnek olarak Maraşlı (2003) ve Çimen (2007) gösterilebilir. Yaş değişkeni ile denetim odağı arasındaki fark ise anlamlı düzeyde bulunmuştur. Buna göre yaş arttıkça denetim odağı puanları düşmektedir. İnceleme sonucu Canbay (2007)'in istatistiksel sonucu ile paralellik göstermektedir. Koç (2006) ise yapmış olduğu çalışmasında 26-30 yaş üstü bireylerin daha dıştan denetimli olduğu bulgusuna varmıştır. Bunun nedeni olarak da yaş ilerledikçe bireyin kendini kaynak görme yönü düşmekte, yaşama ilişkin bazı engelleri aşmada şansa, kadere ve kendi dışındaki bazı kaynaklara yüklemeye yapmakta olduğunu söylemiştir. Köksal (1991), Korkut (1992), Canel (1993) ise yaş ile denetim odağı arasında bir ilişki belirlememişlerdir.

Araştırmada medeni durum ve kurumda çalışma süreleri değişkenlerinin tükenmişlik alt boyutlarına ve denetim odağı üzerine etkilerine de bakılmıştır. Bu sonuçlara göre medeni durum değişkeninin duyarsızlaşma alt boyutu, kişisel başarı hissi alt boyutu ve denetim odağı üzerinde anlamlı bir etkilerinin görülmediği, duygusal tükenme puanları ortalamalarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Evlilerin duygusal tükenme puanları, bekarların duygusal tükenme puanlarından düşük bulunmuştur. Liteatüre bakıldığında Gökçakan ve Özer (1999) öğretmenlerde tükenmişliğin medeni duruma göre farklılaşmadığını ifade etmişlerdir. Literatürde medeni durum ile denetim odağı arasındaki ilişkiye bakıldığında bu çalışmada olduğu gibi Koç (2006)'un yapmış olduğu çalışmasında da anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Kurumda çalışma sürelerinin tükenmişlik sendromu alt boyutlarının üzerinde anlamlı bir farklılığa sebep olmadığı fakat denetim odağı üzerinde anlamlı bir farklılığa sebep olduğu bulunmuştur. Buna göre; kurumda çalışma süresi 1 yıl olanların denetim odağı puanları, kurumda çalışma süresi 11 yıl ve üstü olanların denetim odağı puanlarından yüksek bulunmuştur.

Ayrıca tükenmişlik sendromu alt boyutlarında ve denetim odağı ortalamalarının öğrenim durumu ve mesleki kıdem değişkenleri açısından anlamlı bir

farklılık gösterip gösterilmediğine bakılmış ve anlamlı bir fark bulunamamıştır. Fakat öğretmenlerde mesleki kıdem arttıkça mesleğin daha fazla benimsenerek tükenmişliğin azaldığını söyleyen çalışmalar da bulunmaktadır (Ergin, 1996; Girgin, 1995). Koç (2006) yapmış olduğu çalışmada denetim odağı yönünden çalışma süresinin yani mesleki kıdemın bir faktör olduğunu bulmuştur. Yani 16-20 yıl arası öğretmenlerin 16-20 yıl üstü öğretmenlere göre daha içten denetimli olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Canbay (2007) ise meslekte bulunma süresi arttıkça iç denetimlilik özelliğinin de artmakta olduğunu söylemiştir.

Korelasyon analizi sonuçlarına bakıldığında denetim odağı ve tükenmişlik alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Duygusal Tükenme ile denetim odağı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Denetim odağı içten denetimli bireyler olanların 120'si düşük, 14'ünün orta; denetim odağı dıştan denetimli bireyler olanların 108'i düşük, 13'ünün orta, 1'inin yüksek olduğu görülmektedir.

Duyarsızlaşma ile denetim odağı arasında da anlamlı ilişki bulunmamıştır. Denetim odağı içten denetimli bireyler olanların 99'unun düşük, 34'ünün orta, 1'inin yüksek; denetim odağı dıştan denetimli bireyler olanların 93'ünün düşük, 29'unun orta olduğu görülmektedir.

Kişisel Başarı ile denetim odağı arasında ise yine anlamlı ilişki bulunmamıştır. Denetim odağı içten denetimli bireyler olanların 4'ünün orta, 130'unun yüksek; denetim odağı dıştan denetimli bireyler olanların 122'si yüksek olduğu görülmektedir.

## **7.2. Öneriler**

Araştırmanın tüm İstanbul ili yada Türkiye'nin muhtelif yerlerinde yapılarak evren grubu arttırılarak çalışmaya devam edilebilir.

Çalışma sadece sınıf öğretmenleri için değil orta okul ve lisede çalışan branş öğretmenleri ve anasınıfı öğretmenleri içinde yapılabilir.

## KAYNAKÇA

- Akçamete, G., Kaner, S. ve Sucuoğlu, B. (2001). *Öğretmenlerde Tükenmişlik, İş Doyumu ve Kisilik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Aktaş, H. G. (2008). *Öğretmenlerde Denetim Odağı ve Örgütsel Vatandaşlık*. Yüksek Lisans Tezi. Afyon: Afyon Kocatepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aktuğ, Y., Susur, A., Keskin, S., Balcı, Y. Ve Seber, G. (2006). *Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Çalışan Hekimlerde Tükenmişlik Düzeyleri*. Araştırma Makalesi. Osmangazi Tıp Dergisi, 28 (2):91-101.
- Altınkurt, Y.K. (2012). *Üniversite Çalışanlarının Psikolojik Yıldırma Algıları İle Denetim Odağı Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aras, Z. (2006). *Birinci Basamak Sağlık Kurumlarında Çalışan Hemşire Ve Ebelerintükenmişlik Durumları*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Arıca, O. T. (1995). *Üniversite Öğrencilerinde Saldırganlık, Benlik Saygısı Ve Denetim Odağı İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Avcıoğlu, S. (1995). *Kaygı Düzeyi Ve Denetim Odağının, Bireyin İş Verimi Üzerindeki Etkilerinin Belirlenip Karsılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydınay, A. (1996). *İş Tatmini İle Denetim Odağı Arasındaki İlişki (Resmi, Özel, Yabancı Özel Lise Öğretmenleri Üzerine Yapılmış Bir Araştırma)*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Baklacı, E. (2013). *İş Stresi Ve Tükenmişlik Arasındaki İlişki: Banka Çalışanları Üzerinde Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Hatay: Mustafa Kemal Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Barutçu, E. ve Serinkan, C. (2008). *Günümüzün Önemli Sorunlarından Biri Olarak Tükenmişlik Sendromu ve Denizli'de Yapılan Bir Araştırma*. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 8 (2): 541-561.
- Başol, G. Altay, M. (2009). *Eğitim Yöneticisi ve Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin incelenmesi*. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*. 15(58): 191-216.

Baysal, A. (1995). *Lise Ve Dengi Okul Öğretmenlerinde Meslekte Tükenmişliğe Etki Eden Faktörler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bilgin, A. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Çeşitli Değişkenlere Ve Denetim Odağına Göre Problem Çözme Beceri Alguları*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Birdir, K. ve Tepeci, M. (2003). Otel Genel Müdürlerinde Tükenmişlik Sendromu ve Tükenmişliğin Genel Müdürlerin İşlerini Değiştirmeye Eğilimlerine Etkileri. *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*. 14 (2): 93-106.

Canbay, S. (2007). *İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin İş Doyumu Ve Denetim Odağı İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

Canel, N.D. (1993). *Ortaokul Seviyesindeki Ergenlerin Denetim Odağı Özelliklerinin Yaratıcı Düşünceye Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Cherniss, C. (1980). *Professional Burnout in Human Service Organizations*. Newyork: Praeger Press.

Çam, O. (1991). *Tükenmişlik Envanterinin Geçerlik ve Güvenirliğinin Araştırılması*. 7. Psikoloji Kongre Kitabı. Ankara: Psikologlar Derneği Yayınları.

Çam, O. (1992). *Tükenmişlik Envanterinin Geçerlik Ve Güvenirliğinin Araştırılması*. VII.Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları. Ankara: Hacettepe Üniversitesi VII.Ulusal Psikoloji Kongresi Düzenleme Kurulu ve Türk Psikologlar Derneği Yayını.

Çimen, S. (2007). *İlköğretim Öğretmenlerinin Tükenmişlik Yaşamlarını Ve Yeterlik Alguları*. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çokluk, Ö. (2003). *Örgütlerde tükenmişlik*. Elma, C. ve Demir, K. (Edt.).Yönetimde çağdas yaklaşımlar uygulamalar ve sorunlar. Ankara: Anı Yayıncılık.

Dag, İ. (1990). *Kontrol Odağı Stresle Basa Çıkma Stratejileri Ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri*. Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dağ, İ. (1991). Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliği Ve Geçerliliği. *Psikoloji Dergisi* 7(26).

Demirkol, İ.(2006). *Avukatlarda İş Doyumu, Tükenmişlik Ve Denetim Odağının Bazı Demografik Değişkenler Bağlamında İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi Mersin: Mersin Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Demirtaş, Ç.P. (2006). *İlköğretim Sınıf Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri, Ruh Sağlığı ve Denetim Odağının Yönü*. Yüksek Lisans Tezi. Niğde: Niğde Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Dibekoğlu, Z.(2006). *Okul Yöneticilerinin Denetim Odaklarına Göre Tükenmişlik Düzeyleri (Sakarya İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dilsiz, B. (2006). *Konya İlinde Ki Ortaöğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Ve İş Doyumu Düzeylerinin Bölgelere Göre Değerlendirilmesinin Çok Değişkenli İstatistiksel Analizi*. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi. Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Dönmez, A. ve Başıal, H. A. (1984). Belirli Toplumsal Durumları Algılamasında Denetim Odağı Etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 17: 113-157.
- Dönmez, B. (2008). *Seyahat Acentasında Çalışan İş görenlerin İş Doyumu ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dünya Sağlık Örgütü (1998). *Dünya Sağlık Raporu*. Metin, B., Akın, A. ve Güngör, İ. (Çev). Ankara:Sağlık Bakanlığı Sağlık Projesi Genel Koordinatörlüğü.
- Efe, K. (2005). *Okul Öncesi Eğitim Çağında Çocuğu Olan Ailelerin Denetim Odağı Türü ve Çocuklarının Sosyal Davranışlarını Denetlemeleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Emlek, S. (2005). *İlköğretim Okullarında Görev Yapan Yönetici Ve Öğretmenlerin İş Doyum Ve Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eren, V. ve Durna, U. (2006). Üç Boyutlu Bir Yaklaşım Olarak Örgütsel Tükenme. *Selçuk Üniversitesi Karaman İİBF Dergisi*. 10 (9): 40-51.
- Ergin, C. (1992). *Doktor ve Hemsirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Envanterinin Uyarlanması*. 7. Psikoloji Kongre Kitabı. Ankara: Psikologlar Derneği Yayınları.
- Ergin, C. (1996). Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Türkiye Sağlık Personeli Normları. *3P Dergisi*. 4(1).
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*. 30 (1): 159-165.
- Gaines, J. ve Jermier, J. (1983). Emotional Exhaustion in A High Stress Organization". *Academy of Management Journal*. 26 (4): 567-586.
- Gardner, D. C. ve Warren, S. A. (1978). *Careers and Disabilities: A Career Education Approach*. Connecticut: Greylock Publishers.
- Girgin, G. (1995). *İlkokul Öğretmenlerinde Meslekten Tükenmişliğin Gelişimini Ekileyen Değişkenlerin Analizi Ve Bir Model Önerisi: İzmir İli Kırsal Ve Kentsel Yöre Karşılaştırması*. Yayınlanmamış Doktora tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi. Sosyal bilimler enstitüsü.



Güllüce, A. Ç. (2006). *Mesleki Tükenmişlik Ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişki (Yöneticiler Üzerine Bir Uygulama)*. Yüksek Lisans. Erzurum: Atatürk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gültekin, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin algılanan anne-baba reddiyle başetmeleri ile denetim odağı, öğrenilmiş güçlülük ve eş kabul-reddiyle ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Işıkhan, V. (2004). *Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Ankara: Sandal Yayınları.

Izgar, H. (2001). *Okul Yöneticilerinde Tükenmişlik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kaçmaz, N. (2005). Tükenmişlik (Burnout) Sendromu. *İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*. 68(1): 29-32.

Karadeniz, E. (2005). *Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencileri ve Velilerinin Kaygı Düzeyleri, Başetme Yolları ve Denetim Odağı Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kaya, M. (2002). *Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Es Seçim Tercihlerine Göre Denetim Odakları*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Keles, O. B. (2000). *Eğitim Yöneticilerinde Sorun Çözme Ve Denetim Odağı İlişkisi (İstanbul İli Örneği)*. Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Koç, M. (2006). *İlköğretim Sınıf Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri, Ruh Sağlığı Ve Denetim Odağının Yönü*. Yüksek Lisans Tezi. Niğde: Niğde Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Korkut, F. (1991). İlkokul Öğrencilerinin Kendilerine ilişkin Bazı Değişkenlerinin Denetim Odakları Üzerine Etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 6:16.

Korkut, F. (1992). Gestalt Yaklaşımına Dayalı Olarak Yapılan Bireysel Danışmanın Denetim Odağı Üzerindeki Etkisi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*. 16 (85): 51-57.

Köksal, F. (1991). *Denetim Odağı İle Saldırgan Davranışlar Arasındaki İlişkiler*. Doktora Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Küçükkaragöz, H. (1998). *İlkokul Öğretmenlerinde Kontrol Odağı ve Öğrencilerinin Kontrol Odağının Oluşumuna Etkileri*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Küçükkaragöz, H. (1998). *İlkokul Öğretmenlerinde Kontrol Odağı ve Öğrencilerinin Kontrol Odağının Oluşumuna Etkileri*. Doktora Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Lefcourt, H. M. (1976). *Locus Of Control Current Trends In Theory And Research*, Hillsdale New Jersey Lawrence Erlbaum. Associates Inc. Publishers. pp. 115- 117.

Maraşlı, M. (2003). *Lise Öğretmenlerinin Bazı Özelliklerine Ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre Tükenmişlik Düzeyleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Maslach, C .,Schaufeli, W. B. ve Leiter, M.P. (2001). *Job Burnout*. Annual Review of Psychology. 5: 397-422.

Maslach, C. (2003). *JobBurnout: New Directions in ResearchandIntervention*. *Current Directions in Psychological Science*, 12 (5): 189-192.

Maslach, C. ve Jackson, S. E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behavior*. 2 (2): 99-113.

Ok, S. (2002), *Banka iş görenlerinin iş doyumunun bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Oruç, S. (2007). *Özel Eğitim Alanında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Örmen, U. (1993). *Tükenmişlik Duygusu ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özdemir, E. (2009). *Okul Yöneticilerinin Denetim Odaklarına Göre Tükenmişlik Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özyürek, M. (1983) *Benlik Kavramı ve Denetim Odağı Açısından Birlikte ve Ayrı Eğitimin Etkinliği*. Ankara: Ankara Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları.

Phares, E. J. (1976). *Locus Of Control in Personality*. Morristown, NJ: General Learning Press.

Pines, A. Malach, A. Elliotand Kaffry, D. (1981). *Burnout: From Tedium To Personal Growth*. New York: FreePress.

Sağlam-Arı, G. ve Çına-Bal, E. (2008). Tükenmişlik Kavramı: Birey ve Örgütler Açısından Önemi. *Celal Bayar Üniversitesi İ.İ.B.F. Yönetim ve Ekonomi Dergisi*. 15 (1): 131 148.

Sarıkaya, P. (2007). *Tükenmişlik Sendromunun Kişilik Özelliklerinden Denetim Odağı İle İlişkisi ve Bir Uygulama*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sat, S (2011). *Örgütsel ve Bireysel Özellikler Açısından İş Doyumu ile Tükenmişlik Düzeyi Arasındaki İlişki: Alanya'da Banka Çalışanları Üzerinde Bir İnceleme*. Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Segmenli S. (2001). *Rehber Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Selcen, A. (2009). *Denetim Odağı Eğitim Programının İlköğretim 6. 7. Ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Denetim Odağı Düzeyine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bölümü Enstitüsü.
- Siliğ, A (2003). *Banka Çalışanlarının Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sucuoğlu, B. Kuloğlu-aksaz, N. (1996). Özürlü Çocuklarla Çalışan Öğretmenlerde Tükenmişliğin Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (36): 44-60.
- Sürgevil, O. (2006). *Çalışma Hayatında Tükenmişlik Sendromu Tükenmişlikle Mücadele Teknikleri*. (1. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Şanlı, S. (2006). *Adana İlinde Çalışan Polislerin İş Doyumu Ve Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Torun, A.(1995). *Tükenmişlik, Aile Yapısı Ve Sosyal Destek İlişkileri Üzerine Bir Uygulama*. Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tümkaya, S. (1996). *Öğretmenlerdeki Tükenmişlik Görülen Psikolojik Belirtiler Ve Basaçıkma Davranışları*. Doktora Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tümkaya, S.(1996). *Öğretmenlerdeki Tükenmişlik, Görülen Psikolojik Belirtileri Vebaşa Çıkma Davranışları*. Doktora Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ünüvar, A. (2012). *Gerçeklik Kuramına Dayalı Psiko-Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Denetim Odağı Ve Yılmazlık Düzeyi Üzerindeki Etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Vızlı, C. (2005). *Görme Engelliler İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlere Normal İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Karşılaştırılması Üsküdar İlçesi Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yerekaban, H. (2007). *Resmi İlköğretim Okullarında Görev Yapan Eğitim Yöneticilerinin Benlik Saygısı Ve Denetim Odağı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yesilyaprak, B. (2004). *Denetim Odağı*. (Ed.:Y. Kuzgun) Eğitimde Bireysel Farklılıklar. Ankara. Nobel Yayın Dağıtım.

Yeşilyaprak, B. (1990). Denetim Odağının Belirleyicileri ve Değişime İlişkin Araştırmalar: Bir Eleştirel Değerlendirme. *Psikoloji Dergisi*. 7 (25): 41–52.

Yeşilyaprak, B. (1992). Denetim Odağı Ölçekleri Üzerine Bir Değerlendirme. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 1(3).

Yeşilyaprak, B. (2006). *Eğitimde Bireysel Farklılıklar*. (2. Baskı). Ankara: NobelYayın Dağıtım.

Yıldırım, F. (1996). *Banka Çalışanlarında İş Doyumu ve Algılanan Rol Çatışması İle Tükenmişlik Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

## **EKLER**

## EK 1: Kişisel Bilgi Formu

- 1) Yaşınız:
- 2) Cinsiyetiniz:  
Erkek  Kadın
- 3) Medeni Durumunuz:  
Evli  Bekar
- 4) Öğrenim Durumunuz:
- 5) Lise  Ön Lisans  Lisans  Yüksek Lisans   
Doktora  Diğer
- 6) Mesleki Kıdeminiz:  
0-5 yıl  5-10yıl  10-15 yıl  15-20  20+
- 7) Şuanda Çalıştığınız Kurumda Kaç Yıldır Çalışıyorsunuz? :

## EK 2: MASLACH TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ

		Hiçbir zaman	Çok Nadir	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
1	İşimden soğuduğumu hissediyorum.					
2	İş dönüşü kendimi ruhen tükenmiş hissediyorum.					
3	Sabah kalktığımda bir gün daha bu işi kaldıramayacağımı hissediyorum.					
4	Öğrencilerimin ne hissettiğini hemen anlarım.					
5	Bazı öğrencilere sanki insan değilmiş gibi davrandığımı fark ediyorum.					
6	Bütün öğrencilerle uğraşmak benim için gerçekten çok yıpratıcı.					
7	Öğrencilerin sorunlarına en uygun çözüm yolunu bulurum.					
8	Yaptığım işten yıldığımı hissediyorum.					
9	Yaptığım iş sayesinde öğrencilerin yaşamına katkıda bulunduğuma inanıyorum.					
10	Bu işte çalışmaya başladığımdan beri insanlara karşı sertleştim.					
11	Bu işin beni giderek katılaştırmasından korkuyorum.					
12	Çok şeyler yapabilecek güçteyim.					
13	İşimin beni kısıtladığını hissediyorum.					
14	İşimde çok fazla çalıştığımı hissediyorum.					
15	Öğrencilere ne olduğu umurumda değil.					
16	Doğrudan doğruya öğrencilerle çalışmak bende çok fazla stres yaratıyor.					
17	Öğrencilerle aramda rahat bir hava yaratıyorum.					
18	Öğrencilerle yakın bir çalışmadan sonra kendimi canlanmış hissediyorum.					
19	Bu işte birçok kayda değer başarı elde ettim.					
20	Yolun sonuna geldiğimi hissediyorum.					
21	İşimdeki duygusal sorunlara serinkanlılıkla yaklaşırım.					
22	Öğrencilerin bazı problemlerini sanki ben yaratmışım gibi davrandıklarını hissediyorum.					

### EK 3: ROTTER DENETİM ODAĞI ÖLÇEĞİ

Bu anket, toplumumuzdaki bazı önemli olayların farkı insanları etkileme biçimini bulmaya amaçlamaktadır. Bu anket bazı durumlara ilişkin, kişisel inançlarla ilgilidir, bunun için “doğru” ya da yanlış cevap diye bir durum söz konusu değildir. Her maddede “A” ya da “B” harfiyle gösterilen iki seçenek bulunmaktadır. Lütfen, her soruda gerçeği yansıttığına en çok inandığınız cümleyi (yalnız bir cümleyi - A yada B yi) seçiniz.

Seçiminizi yaparken, seçmeniz gerektiğini düşündüğünüz ve yada doğru olmasını arzu ettiğiniz cümleyi değil, gerçekten daha doğru olduğuna inandığınız cümleyi seçiniz.

Bazı maddelerde her iki cümleye de inandığınızı ya da hiçbirine inanmadığınızı düşünebilirsiniz. Böyle durumlarda kendi görüşünüz açısından gerçeğe uygun olduğuna daha çok inandığınız cümleyi seçiniz seçim yaparken her bir cümle için bağımsız karar veriniz; önceki tercihlerinizden etkilenmeyiniz.

1	A	Ana babaları çok fazla cezalandırdıkları için çocuklar çok problemlili oluyor.
	B	Günümüz çocuklarının çoğunun problemi, ana-babaları tarafından aşırı serbest bırakılmalarıdır.
2	A	İnsanların yaşamındaki mutsuzlukların çoğu biraz da şanssızlıklarına bağlıdır.
	B	İnsanların talihsizlikleri yaptıkları hataların sonucudur.
3	A	Savaşların başlıca nedenlerinden biri, halkın siyasetle yeterince ilgilenmemesidir.
	B	İnsanlar savaşı önlemek için ne kadar çaba harcarsa harcasın, her zaman savaş olacaktır
4	A	İnsanlar bu dünyada hak ettikleri saygıyı er geç görürler.
	B	İnsan ne kadar çabalarsa çabalasın ne yazık ki değeri genellikle anlaşılmaz.
5	A	Öğretmenlerin öğrencilere haksızlık yaptığı fikri saçmadır.
	B	Öğrencilerin çoğu, notların tesadüfi olaylardan etkilendiğini fark etmez.
6	A	Koşullar uygun değilse insan başarılı bir lider olamaz
	B	Lider olamayan yetenekli insanlar, fırsatları değerlendirememiş kişilerdir.
7	A	Ne kadar uğraşsanız da bazı insanlar sizden hoşlanmazlar.
	B	Kendilerini başkalarına sevdiremeyen kişiler, başkalarıyla nasıl geçinileceğini bilmeyenlerdir.
8	A	İnsanın kişiliğinin belirlenmesinden en önemli rolü kalıtım oynar.
	B	İnsanların nasıl biri olacaklarını kendi hayat tecrübeleri belirler.
9	A	Bir şey olacaksa eninde sonunda olduğuna sık sık tanık olmuşumdur.
	B	Ne yapacağıma kesin karar vermek kadere güvenmekten daima daha iyidir.
10	A	İyi hazırlanmış bir öğrenci için, adil olmayan bir sınav hemen hemen söz konusu olamaz
	B	Sınavlarda sorulan sorular derste işlenen konularla o kadar ilişkisiz oluyor ki çalışmanın anlamı kalmıyor.
11	A	Başarılı olmak çok çalışmaya bağlıdır; şansın bunda ya hiç ya da çok küçük payı vardır.
	B	İyi bir iş bulmak, doğru zamanda doğru yerde bulunmaya bağlıdır.
12	A	Hükümetin kararlarında sadece vatandaş da etkili olabilir.
	B	Bu dünya güç sahibi birkaç kişi tarafından yönetilmektedir. Sade vatandaşın bu konuda yapabileceği fazla bir şey yoktur.



13	A	Yaptığım planları yürütebileceğimden hemen hemen eminimdir.
	B	Çok uzun vadeli planlar yapmak her zaman akıllıca olmayabilir, çünkü bir çok şey zaten iyi ya da kötü şansa bağlıdır.
14	A	Hiçbir yönü iyi olmayan insanlar vardır.
	B	Herkesin iyi bir tarafı vardır.
15	A	Benim açımdan istediğimi elde etmenin talihle bir ilgisi yoktur.
	B	Çoğu durumda, yazı tura atarak da isabetli kararlar verebiliriz.
16	A	Kimin patron olacağı genellikle, doğru yerde ilk önce bulunma şansına kimin sahip olduğuna bağlıdır.
	B	İnsanlara doğru şeyi yaptırmak bir yetenek işidir; şansın bunda payı ya hiç yoktur yada çok azdır.
17	A	Dünya meseleleri söz konusu olduğunda çoğumuz, anlayamadığımız ve kontrol edemediğimiz güçlerin kurbanıyız.
	B	İnsanlar, siyasal ve sosyal konularda aktif rol alarak dünya olaylarını kontrol edebilirler.
18	A	Birçok insan, rastlantıların yaşamlarını ne derece etkilediğinin farkında değildir.
	B	Aslında “şans” diye bir şey yoktur.
19	A	İnsan, hatalarını kabul edebilmelidir.
	B	Genelde en iyisi insanın hatalarını örtbas etmesidir.
20	A	Bir insanın sizden gerçekten hoşlanıp hoşlanmadığını bilmek zordur.
	B	Kaç arkadaşınızın olduğu, ne kadar iyi olduğunza bağlıdır.
21	A	Uzun vadede yaşamımızdaki kötü şeyler, işi şeylerle dengelenir.
	B	Çoğu talihsizlikler yetenek eksikliğinin, ihmalin, tembelliğin ya da her üçünün birden sonucudur.
22	A	Yeterli çabayla siyasal yolsuzlukları ortadan kaldırabiliriz.
	B	Siyasetçilerin kapalı kapılar ardında yaptıkları üzerinde halkın fazla bir kontrolü yoktur.
23	A	Öğretmenlerin verdikleri notları nasıl belirlediklerini bazen anlamıyorum.
	B	Aldığım notlarla çalışma derecem arasında doğrudan bir bağlantı vardır.
24	A	İyi bir lider, ne yapacaklarına halkın bizzat karar vermesini bekler.
	B	İyi bir lider herkesin görevinin ne olduğunu bizzat belirler.
25	A	Çoğu kez başıma gelenler üzerinde çok az etkiye sahip olduğumu hissedirim.
	B	Şans ya da talihin yaşamında önemli bir rol oynadığına inanmam.
26	A	İnsanlar arkadaşça olmaya çalışmadıkları için yalnızdırlar.
	B	İnsanları memnun etmek için çok fazla çabalamanın yararı yoktur, sizden hoşlanırsa hoşlanırlar.
27	A	Okullarda atletizme gereğinden fazla önem veriliyor.
	B	Takım sporları kişiliğin oluşumu için mükemmel bir yoldur.
28	A	Başıma ne gelmişse kendi yaptıklarımındandır.
	B	Yaşamımın alacağı yön üzerinde bazen yeterince kontrolümün olmadığını hissediyorum.
29	A	Siyasetçilerin neden öyle davrandıklarını çoğu kez anlamıyorum.
	B	Yerel ve ulusal düzeydeki kötü idareden uzun vadede halk sorumludur.

## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

**Adı- Soyadı:** Hilal Duygu ATAÇ

**Uyruğu:** T.C.

**Doğum yeri:** Erzurum

**Doğum tarihi:** 07 Temmuz 1985

**Medeni durum :** Evli

**Cinsiyet:** Kadın

**Adres:**Şehiter Yıldırım Biroğlu İlkokulu Kartal/İstanbul

**E-posta:** [hilalduygu@gmail.com](mailto:hilalduygu@gmail.com)

### EĞİTİM DURUMU

- 2013-** Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans Programı
- 2005-2009** Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı
- 2003-2005** İstanbul Üniversitesi, İktisat Fakültesi, Maliye Bölümü (2. Sınıftan terk)
- 1999-2002** Maltepe Lisesi

### İŞ TECRÜBESİ

- 06/2014 -** Şehiter Yıldırım Biroğlu İlkokul - Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen
- 06/2011 - 06/2014** Kartal Atatürk İlköğretim Okulu - Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen
- 01/2012 - 07/2012** Şirinler Okyanus Anaokulu - Psikolojik Danışman
- 02/2011 - 06/2011** Kartal Süleyman Demirel Lisesi - Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen (Görevlendirme)
- 12/2009 - 02/2011** Esenyurt Atatürk İlköğretim Okulu - Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen
- 04/2008 - 07/2008** Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi - Stajyer Psikolojik Danışman
- 10/2007 - 01/2008** Turkuaz Psikolojik Danışma Merkezi - Stajyer Psikolojik Danışman
- 02/2007 - 06/2007** Gülen Çocuk Özel Eğitim Kurumu - Stajyer Psikolojik Danışman

**11/2006 - 02/2007** Özel Atacan Anaokulu - Stajyer Psikolojik Danışman ve  
Rehber Öğretmen

### **KATILDIĞI EĞİTİM ve SEMİNERLER**

- Aile Danışmanlığı Sertifika Programı (475 Saat)
- Alınan Test Uygulayıcısı Sertifika Programları:
  - Metropolitan Okul Olgunluk Testi
  - Wisc-r Çocuklar İçin Zeka Testi
  - Peabody Resim Kelime Testi
  - Goodenough Harris Zeka Testi
  - Draw A Person Çocuk Kişilik Testi
  - Standardize Mini Mental Test
  - Benton Görsel Algı Testi
  - Ankara Gelişim Envanteri
  - Gessell Gelişim Testi
  - Porteus Labirentleri
  - Catell 3A – 2A/B
  - MMPI
  - Burdon Dikkat Testi
  - Temel Yetenek Testi 7-11
  - Loussia Duss Psikanalitik Hikayeler Testi
  - CAT (Çocuk Algı Testi)
  - TAT(Tematik Algı Testi)
  - Alexander Zeka Testi
  - Bender Gestalt Algı Testi
  - Frostig Görsel Algı Testi
  - Bourdon Dikkat Testi
  - Raven Progressive Matris Zeka Testi
  - D2 Dikkat Testi
  - Frankfurter Dikkat Testi
- BEP Eğitimi - 04/2012
- Dil ve Konuşma Bozukluğu Eğitimi - 02/2012
- Psikososyal Müdahale Eğitimi (35 Saat) – 03/2012
- Yaratıcı Drama Semineri (42 Saat) – 11/2011

- POEM ‘Psikolojik Danışmada Terapötik İletişim’ eğitimi - Prof. Dr. Nilüfer Voltan Acar- 01/2008