

**T.C.**  
**AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK**  
**TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ÖĞRETMENLERİN EŞLİ RUMİNASYON VE ÖZ- DUYARLIK**  
**DÜZEYLERİ İLE MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ**  
**ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Begüm TOPRAK**

**Antalya, 2017**

**T.C.**  
**AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK**  
**TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ÖĞRETMENLERİN EŞLİ RUMİNASYON VE ÖZ- DUYARLIK**  
**DÜZEYLERİ İLE MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ**  
**ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Begüm TOPRAK**

**Danışman**

**Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR**

**Antalya, 2017**

## DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı dűşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakçalardan gösterilenlerden olduğunu ve bu eserleri her kullanımında alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

..... / ..... / 2017

Begüm TOPRAK

T.C.

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Begüm TOPRAK 'ın bu çalışması 03.07.2017 tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programında **Yüksek Lisans Tezi** olarak **oy birliği/oy çokluğu** ile kabul edilmiştir.

İMZA

Başkan : **Doç. Dr. Aslı BUGAY**



(ODTÜ Kuzey Kıbrıs Kampusu Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı)

Üye : **Yrd. Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY**



(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi/ Eğitim Bilimleri)

Üye (Danışman) : **Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR**



(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi / Eğitim Bilimleri)

**YÜKSEK LİSANS TEZİNİN ADI: Öğretmenlerin Eşli Ruminasyon ve Öz-duyarlık Düzeyleri ile Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

**ONAY:** Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun .....tarihli ve ..... Sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Mehmet CANBULAT

Enstitü Müdürü

## ÖNSÖZ

Akademik çalışmalarımın başlangıcı olan bu çalışmamda tecrübesi ve kişiliği ile yol gösterici olan, hem bilgi birikimiyle hem sevgisi ile gelişmemi sağlayan, desteğini ve güvenini hep hissettiğim, öğrencisi olmaktan dolayı gurur duyduğum ve hayatım boyunca kendisini örnek alacağım değerli tez danışmanım Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR'a ve bilgisini, desteğini öğrencilerinden esirgemeyen Prof. Dr. Demet EROL'a teşekkürü bir borç bilirim.

Değerli yorumları ile tezimin daha iyi olmasını sağlayan ve akademik anlamda tecrübe etmediğim bu deneyimde, güler yüzleri ile yanımda olan değerli hocalarım Doç. Dr. Aslı BUGAY'a ve Yrd. Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY'a teşekkür ederim.

Mesleğimi severek yapıp her açıdan kendimi geliştirme isteğini bana aşıl原因, örnek aldığım sevgili hocam Ayşe GÜR TURABOĞLU'na teşekkür ederim.

Yüksek lisansa başlamam ile tanıma şansını bulduğum ve hem akademik hem kişisel gelişimime büyük katkılar sağlayan, desteklerini hep hissettiğim bölüm arkadaşlarım Seda GEDİZ, Ayşe ÇİL KARA, Gülçin GÖKMEN, Duygu UĞUR, Sena KAZAN ÖZAY'a teşekkür ederim.

Koşulsuz sevgilerini hiçbir zaman esirgemeyen, mesleğimi yapmamda en büyük rolleri ve emekleri olan, desteklerini her daim hissettiğim canım annem Ayşe TOPRAK'a ve canım babam Ahmet TOPRAK'a; tüm bunların yanı sıra bana koşulsuz sevmeyi öğreten, güzel kalbi ve varlığı ile kendimi şanslı hissettiğim sevgili kardeşim Seçil TOPRAK'a sonsuz teşekkür ederim.

Varlıkları ile yaşamıma anlam katan, desteklerini hep hissettiğim, adımları sayamadığım tüm arkadaşlarım ve aile fertlerime çok teşekkür ederim.

**Begüm TOPRAK**

## ÖZET

### ÖĞRETMENLERİN EŞLİ RUMİNASYON VE ÖZ- DUYARLIK DÜZEYLERİ İLE MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

TOPRAK, Begüm

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR

Haziran, 2017, 114 sayfa

Bu çalışmanın öncelikli amacı öğretmenlerin cinsiyet ve çalışma yılı ile eşli ruminasyon ve öz-duyarlılık düzeylerinin mesleki tükenmişlik düzeylerindeki yordayıcı rolünün incelenmesidir. Araştırmada ayrıca cinsiyet ve çalışma yılının öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi de amaçlanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenlerini, cinsiyet, çalışma yılı, eşli ruminasyon ve öz-duyarlılık oluşturmaktadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleridir.

Araştırma evrenini Antalya ilinde görev yapmakta olan öğretmenler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu Kumluca, Kepez, Muratpaşa ve Konyaaltı ilçelerinde görev yapan öğretmenler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu oluştururken kolay ulaşılabilen okullar seçilmiş ve veri toplama araçları 2015-2016 Eğitim-Öğretim Yılı Bahar Döneminde bu okullarda görev yapan gönüllü öğretmenlere uygulanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 212 kadın, 118 erkek olmak üzere toplam 330 öğretmenden oluşmaktadır. Öğretmenlerin çalışma yılı 1 ile 39 yıl arasında değişmektedir. Araştırma verilerinin toplanmasında Maslach Tükenmişlik Envanteri-Eğitimci Formu, Eşli Ruminasyon Ölçeği, Öz- Duyarlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

T testi analizi sonucunda erkek öğretmenlerin duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık puanlarının kadın öğretmenlere göre anlamı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Hiyerarşik regresyon analizi sonucunda cinsiyet ve çalışma yılının mesleki tükenmişlik düzeyinin üç alt boyutundan duyarsızlaşma ve kişisel

başarısızlığı anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Eşli ruminasyonun, mesleki tükenmişlik düzeyinin üç alt boyutunu da anlamlı bir şekilde yordamadığı, öz-duyarlığın ise beş alt boyutunun (öz- sevecenlik, öz- yargılama, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme, paylaşımların bilincinde olma) arasından aşırı özdeşleşmenin, mesleki tükenmişlik düzeyinin üç alt boyutundan duygusal tükenme ve kişisel başarısızlığı; öz- duyarlığın beş alt boyutunun arasından öz- yargılamanın, mesleki tükenmişlik düzeyinin üç alt boyutundan duygusal tükenme ve duyarsızlaşmayı anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Tükenmişlik, Eşli-ruminasyon, Öz- duyarlık

## **ABSTRACT**

### **EXAMINING PREDICTORS OF CO- RUMINATION AND SELF- COMPASSION ON TEACHER’S BURNOUT**

TOPRAK, Begüm

Master Thesis, Guidance and Psychological Counseling Program

Supervisor: Assoc. Prof. S. Gülfem ÇAKIR

June, 2017, 114 pages

The main aim of the current study was to investigate the role of gender, working year and co-rumination, self-compassion levels in teacher’s burnout. The second aim was to examine relationships of teacher’s burnout with gender and working year. In this research, independent variables are gender, working year, co-rumination and self-compassion. Dependent variable is burnout.

The universe of this study is teachers who are working at different schools in Antalya. The sample of the study includes teachers selected from Kumluca, Kepez, Muratpaşa and Konyaaltı provinces of Antalya. In composing study sample, several schools were chosen from Kumluca, Kepez, Muratpaşa and Konyaaltı and the data collection instruments were administered in these schools in spring semester of 2015-2016 academic year. Research sample consists of 330 teachers, of which 212 were female and 118 were male teachers. The working years of teachers ranged from 1 to 39 years. For data collection in the study, Maslach Burnout Inventory-Educators Survey, Co-rumination Questionnaire, Self-Compassion Scale and Personal Information Form were used.

T-test results showed that males had significantly higher scores than females on the depersonalization and lack of personal accomplishment dimensions of burnout. Hierarchical regression results showed that gender and working year significantly predicted depersonalization and lack of personal accomplishment dimensions of burnout. Co-rumination was not significant predictor of burnout dimensions. The results also showed that over-identification dimension of self-compassion were significant predictor of emotional exhaustion and lack of personal



accomplishment dimensions of burnout. Also, self-judgment dimension of self-compassion was significant predictor of emotional exhaustion and depersonalization dimensions of burnout.

**Keywords:** Burnout, Co-Rumination, Self-Compassion

## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi

## BİRİNCİ BÖLÜM

### GİRİŞ

1.1 Problem Durumu.....	1
1.2 Araştırmanın Amacı.....	7
1.3 Araştırmanın Önemi.....	8
1.4 Araştırmanın Varsayımları.....	10
1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	10
1.6 Tanımlar.....	10

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Tükenmişlik (Burnout).....	12
2.1.1 Tükenmişlik Kavramının Tarihsel Süreci.....	16
2.1.2 Tükenmişlik Modelleri.....	18
2.1.2.1 Cherniss Tükenmişlik Modeli.....	19
2.1.2.2 Edelwich ve Brodsky Tükenmişlik Modeli.....	19
2.1.2.3 Pines Tükenmişlik Modeli.....	19
2.1.2.4 Pearlman ve Heartman Tükenmişlik Modeli.....	20
2.1.2.5 Meier Tükenmişlik Modeli.....	20
2.1.2.6 Suran ve Sheridan Tükenmişlik Modeli.....	21
2.1.2.7 Maslach Tükenmişlik Modeli.....	21

2.1.3 Tükenmişliği Etkileyen Faktörler.....	22
2.1.4 Öğretmenlerde Tükenmişlik.....	25
2.2 Eşli Ruminasyon (Co- Rumination).....	27
2.3 Öz- Duyarlık (Self- Compassion).....	35
2.3.1 Öz- Sevecenlik (Self- Kindness).....	38
2.3.2 Paylaşımların Bilincinde Olma (Common Humanity).....	39
2.3.3 Bilinçlilik (Mindfulness).....	40
2.3.4 Öz- Duyarlık ve Diğer Kavramlar.....	40
2.3.5 Öz- Duyarlık Ne Değildir?.....	42
2.4 İlgili Araştırmalar.....	42
2.4.1 Tükenmişlik İle İlgili Araştırmalar.....	42
2.4.2 Eşli Ruminasyon İle İlgili Araştırmalar.....	54
2.4.3 Öz-Duyarlık İle İlgili Araştırmalar.....	56

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli.....	58
3.2 Araştırma Grubu.....	58
3.3 Veri Toplama Araçları.....	59
3.3.1 Maslach Tükenmişlik Envanteri- Eğitimci Formu.....	59
3.3.2 Eşli Ruminasyon Ölçeği.....	60
3.3.3 Öz- Duyarlık Ölçeği.....	61
3.4 Verilerin Toplanması.....	62
3.5 Verilerin Analizi.....	63

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

### **BULGULAR**

4.1 Öğretmenlerin Cinsiyete Göre Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma, Kişisel Başarısızlık Düzeyleri.....	71
4.2 Öğretmenlerin Duygusal Tükenme Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular.....	72
4.3 Öğretmenlerin Duyarsızlaşma Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular.....	74
4.4 Öğretmenlerin Kişisel Başarısızlık Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular.....	77

## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

### **SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER**

5.1 Sonuç ve Tartışma.....	80
5.1.1 Öğretmenlerin Duygusal Tükenmişlik Düzeylerine İlişkin Sonuçlar....	80
5.1.2 Öğretmenlerin Duyarsızlaşma Düzeylerine İlişkin Sonuçlar.....	85
5.1.3 Öğretmenlerin Kişisel Başarısızlık Düzeylerine İlişkin Sonuçlar.....	88
5.2 Öneriler.....	90
5.2.1 Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	90
5.2.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	91

<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>92</b>
----------------------	-----------

<b>EKLER.....</b>	<b>109</b>
-------------------	------------

EK-1 Kişisel Bilgi Formu.....	109
EK-2 Maslach Tükenmişlik Envanteri- Eğitimci Formu.....	110
EK-3 Eşli Ruminasyon Ölçeği.....	111
EK-4 Öz- Duyarlık Ölçeği.....	112
EK-5 İl Milli Eğitim Müdürlüğünden Alınan İzin Belgesi.....	113

<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>114</b>
----------------------	------------

## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 2.1 Tükenmişliğe Etki Eden Faktörler.....	23
Tablo 2.2 Tükenmişliğe Etki Eden Çevresel Nedenler.....	24
Tablo 4.1 Öğretmenlerin Cinsiyete Göre Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma, Kişisel Başarısızlık Düzeyleri.....	71
Tablo 4.2 Öğretmenlerin Duygusal Tükenme Puanları İle Yordayıcı Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar- Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	72
Tablo 4.3 Öğretmenlerin Duygusal Tükenmişliğini Yordayan Değişkenler.....	73
Tablo 4.4 Öğretmenlerin Duyarsızlaşma Puanları İle Yordayıcı Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar- Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	75
Tablo 4.5 Öğretmenlerin Duyarsızlaşma Düzeyini Yordayan Değişkenler.....	76
Tablo 4.6 Öğretmenlerin Kişisel Başarısızlık Puanları İle Yordayıcı Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar- Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	77
Tablo 4.7 Öğretmenlerin Kişisel Başarısızlık Düzeyini Yordayan Değişkenler.....	78

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1 Standardize edilmiş Artıkların (Rezidüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken= Duygusal Tükenme Puanları).....	64
Şekil 3.2 Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken= Duygusal Tükenme Puanları).....	64
Şekil 3.3 Regresyon Modeli İçin Artıkların (Rezidüellerin) Saçını (Skatter) Grafiği (Bağımlı Değişken= Duygusal Tükenme Puanları).....	65
Şekil 3.4 Standardize edilmiş Artıkların (Rezidüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken= Duyarsızlaşma Puanları).....	66
Şekil 3.5 Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken= Duyarsızlaşma Puanları).....	67
Şekil 3.6 Regresyon Modeli İçin Artıkların (Rezidüellerin) Saçını (Skatter) Grafiği (Bağımlı Değişken= Duyarsızlaşma Puanları).....	67
Şekil 3.7 Standardize edilmiş Artıkların (Rezidüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken= Kişisel Başarı Puanları).....	69
Şekil 3.8 Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken= Kişisel Başarısızlık Puanları).....	69
Şekil 3.9 Regresyon Modeli İçin Artıkların (Rezidüellerin) Saçını (Skatter) Grafiği (Bağımlı Değişken= Kişisel Başarısızlık Puanları).....	70

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Bu bölümde araştırmaya dayanak oluşturan problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, araştırmanın problemi, alt problemler, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlar yer almaktadır.

### 1.1 Problem Durumu

İnsan hayatının en büyük parçalarından biri çalışma yaşamıdır. İnsanların günlük vakitlerinin çoğu işle ilgili durumlarla ilgilenmekle geçer. Bundan dolayı hayatın her alanında olduğu gibi, iş hayatında da olumsuz durumlarla karşılaşmak, stres yaşamak kaçınılmazdır (Cemaloğlu, Erdemoğlu ve Şahin, 2007).

Maruz kalınan yoğun stres, aşırı iş yükü veya olumsuz durumlarla baş etmede kullanılan yoğun çaba sonucu bireylerde tükenmişlik baş gösterebilir. Maslach (2003), tükenmişliği iş ortamında maruz kalınan yoğun stres sonucunda gerçekleşen psikolojik bir sendrom, yapılan iş ile çalışan arasında uyumsuzluk sebebiyle oluşan kronik bir gerginlik durumu olarak tanımlar. Tükenmişlik yaşayan kişilerde performans azalması, işe gelmeme, fizyolojik hastalıklar, davranış bozuklukları, endişe artışı, depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklar görülebilmektedir (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2001).

Tükenmişlik, giderek yıpratıcı hale gelen iş hayatında küçük ipuçları ile başlar. Potter'a (1995) göre, engellenmişlik hissetme, duygularda aşırı yoğunluk, yalnız kalma isteği, kendisine ve çevresine yabancılaşma ve performans azalması bu sinyallerden bir kaçıdır. Tükenmişlik, başarısızlığa maruz kalma, güç kaybı,



karşılaşılan durumlara karşı gösterilen enerjisizlik, bitkinlik ve bundan dolayı bireyin iç kaynaklarında tükenme durumudur (Freudenberger, 1974).

Tükenmişliği etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Tükenmişliği etkileyen örgütsel faktörler arasında iş yükü, kontrol, ödüller, çalışma arkadaşları gibi faktörler öne çıkmaktadır (Leiter ve Maslach, 2005, akt. İnce ve Şahin, 2015). Tükenmişliği etkileyen bireysel faktörler arasında ise kişinin cinsiyeti, medeni durumu, yaşı, hizmet yılı gibi demografik özelliklerin yanı sıra çalışanların kişilik yapıları da yer almaktadır (Wallin, 2010, akt. İnce ve Şahin, 2015).

Farklı meslek grupları değişen oranlarda tükenmişlik riski taşımakla birlikte insanlara hizmet sunan mesleklerde çalışanların tükenmişlik yaşama risklerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. İnsanlara hizmet sunmayı içeren işlerde görev yapan kişiler sıklıkla zamanlarının çoğunu diğer insanlarla meşgul olarak geçirirler. Onlar için müşteri- çalışan ilişkisi daha çok müşterinin güncel sorunları (psikolojik, sosyal veya fiziksel vb.), kızgınlık, utanç, korku, hayal kırıklığı gibi duygu durumlarına odaklanmakla ilgilidir. Bunlar ile uğraşmak ve çözüm bulmak sıklıkla kolay ulaşılabilir ve hızlı değildir. Bu durum, bu işlerle uğraşan kişilerde kronikleşmiş yorgunluk, stres ve tükenmişliğe yol açabilmektedir (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001).

Yukarıda bahsedilen mesleklerden biri de öğretmenliktir. Öğretmenlik çok emek isteyen ve beklentilerin fazla olduğu bir meslektir. Her öğretmenin kriz durumlarının yüksek olduğu olaylarla karşılaşma ihtimali yüksektir ancak bu durumlar baş göstermiyorken bile çeşitli sebepler nedeniyle öğretmenler mesleklerinden şikayet edebilirler. Kısıtlı kaynaklar, okul dışında da sorumlu olunan sınav kağıtları, kalabalık sınıflar, öğrenci problemleri, düşük maaş ve yüksek beklenti, öğretmenlerin

maruz kalabileceği durumlardan bazılarıdır (Strauss, 2002). Ayrıca öğretmenlik, öğrencilerin duygusal ve bilişsel gelişimlerinde, ruhsal iyi oluşlarında oldukça önemli rollere sahip bir meslektir. Bununla birlikte, sınıf dinamiklerini kontrol etmek, yönetmek, öğretmenler için zaman zaman stres dolu ve zorlayıcı olabilmektedir (Ingersoll, 2001).

Işıkhan (2004), öğretmenliği eğitim ortamının yarattığı, ilgilenilen her bir öğrencinin farklı olmasından kaynaklı, her biri özgün ve yoğun stres durumları ile baş eden çalışanın maruz kalabileceği ruhsal sağlık problemleri ve bundan dolayı yaşamlarının olumsuz etkilenme riski olduğu bir meslek olarak tanımlamıştır. Öğretmenliğin bu kadar çok stres dolu bir meslek olmasının sebebi ise öğrenci-öğretmen çatışmaları, disiplin sorunları, sınıf nüfusunun çokluğu, bürokratik iş yükü, çevre baskısı, yöneltilen eleştiriler, oluşan aşırı sorumluluk gibi sorunlardır (Türk, 2004; akt. Cemaloğlu ve Şahin, 2007).

Tükenmişlik yaşayan öğretmenlerin ruh sağlığının olumsuz etkilenmesi mümkün olabilmektedir. Bunun sonucunda tükenmişlik yaşayan öğretmenler, öğrencilerinden, ailelerinden ve çevrelerinden uzaklaşabilmektedir. Böylelikle öğretmenlerin hizmetlerinin niteliğinde düşüşler başlayabilmekte ve öğrencilerine, işlerine ve diğer bireylere karşı ilgileri ve sevecenliği azalabilmektedir (Polat, Ercengiz ve Tetik, 2012). Bu açıklanan durumlardan kaynaklı, öğretmenlerin yaşadığı stres ve tükenmişlik, eğitimin önündeki zorlayıcı engellerden biridir.

Yapılan çalışmalara bakıldığında birçok okul temelli önleme programları öğrenciler için tasarlanmış olup, çok azı öğretmenlerin yaşadığı tükenmişlik ve onların iyi oluşları ile ilgilenmiştir (Richardson ve Rothstein, 2008). Oysaki öğretmenlerin kişisel yeterliliğini kullanmaları adına sağlanan kaynaklar arttırılmalı

ve stres yönetimi ile tükenmişlik önlenmeye çalışılmalıdır (Flook, Goldberg, Pinger, Bonus ve Davidson, 2013).

Örgütsel alanda yapılan çalışmalar gösteriyor ki; yukarıda bahsedilen tüm sıkıntılar, sosyal destek ile düzenlenip iyileştirilebilmektedir. Çalışanlar arasında pozitif ve destekleyici ilişkiler sağlık açısından kişiye yarar sağlayabilmektedir. Sosyal desteğin artması, bağışıklık sistemi fonksiyonlarındada, kardiyovasküler sağlıkta ve stres yönetiminde olumlu sonuçlar doğurabilmektedir (Boren, 2014). Sosyal destek ve iletişim, gerek kişinin sağlığı gerek örgütsel açıdan olumlu sonuçlar doğurabilirken, eşli ruminasyon tam tersine negatif sonuçlar ve problemlerle kişiyi karşı karşıya bırakabilmektedir (Rose, 2002).

Ruminasyon çevresel sıkıntılarla baş etmede negatif bir strateji olarak nitelendirilmektedir (Roger, Jamieson, 1988). Ruminasyon sıkıntı sahibi bireyin geçmişe odaklanarak, sıkıntısını çözmek için harekete geçmeden, hissettiği duyguları, sorunun yarattığı olası sebep ve sonuçları sürekli olarak düşünmesi olarak tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1987).

Eşli ruminasyon ise ruminasyonun bir biçimidir; yakın ilişkilerde rahatlama amaçlı iç düşünceler ve hislerin paylaşıldığı kendini açma durumudur (Wei, Russell ve Zakalik, 2005) ve ruminasyonda olduğu gibi negatif düşünce ve duygulara odaklanmanın yanısıra başarısız bir problem çözüme söz konusudur ve kişiyi depresyona sürükleyebilmektedir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Eşli ruminasyon, yüksek düzeyde depresyon ve anksiyete ile ilişkilendirilir (Starr ve Davila, 2009).

Sosyal destek ve kendini açma, sağlıklı ilişkilerde önemli bir elementtir ve bireyin iyi oluşunu destekler (Boren, 2014). Sosyal desteğin avantajları örgütsel

anlamda da önemli bir yer kaplamaktadır. Kendini açmanın psikolojik etkileri her ne kadar olumlu ve destekleyici görülse de eşli ruminasyonda destek içermeyen bir tutum, arkadaşlığın verdiği tatminde azalma ve endişede artış görülmektedir (Kosir, Tement, Licardo ve Habe, 2015). Eşli ruminasyon işlevsel ve etkili olmayan bir sosyal destektir. Çünkü kendini açmada sürekli olumsuz duygu ve düşünceleri paylaşma ve tartışma stresin karşı tarafa da yayılmasına, kişinin yorgun hissetmesine sebep olmaktadır (Saxbe ve Repetti, 2010). Eşli ruminasyonun, psikolojik işlevsellikle ilişkili olduğu, depresyon, anksiyete gibi hastalıklara yol açtığı ve stres hormonunu arttırdığı bulunmuştur (Byrd-Craven, Geary, Rose ve Ponzi, 2008). Ayrıca algılanan stres faktörleri, duygusal iyi oluş ve tükenmişlik ile ilişkilendirilir (Kosir, Tement, Licardo ve Habe, 2015). Bu stres faktörlerinin gelişimi de yukarıda da açıklandığı gibi eşli ruminasyon ile doğru orantılı denilebilir. Ayrıca, geçmiş araştırmalar gösteriyor ki, iş arkadaşları ile oluşan eşli ruminasyon yani sürekli olumsuz konuşma hali, tükenmişlik ve artan stres düzeyi ile birebir ilişkilidir (Boren, 2014).

Kişisel kaynaklar (öz- yeterlilik, özgüven ve iyimserlik) iş bağımlılığında etkili rol oynar ve algılanan iş kaynaklarına olumlu ya da olumsuz bir bakış açısı katar. Çünkü bu olumlu kişilik özellikleri yapılan meslekte çevresel katkıların daha fazla görülmesine yol açabilir (Xantbopoulou, Bakker ve Fischbach, 2013). Öz- yeterlilik, iş talepleri ve psikolojik sağlık semptomları ile ilişkili bulunmuşken (Pierce ve Gardner, 2004), iyimserlik algılanan görevleri ve zihinsel sıkıntıları azaltmada etkili bulunmuştur. Kişisel kaynakları yüksek olan çalışanların negatif sonuçlar doğurabilecek zorlu durumlarla baş etme gücü daha yüksektir (Makikangas ve Kinnen, 2003).

Bu bağlamda, son yıllarda yapılan araştırmalara bakıldığında, bireyin anksiyete ve depresyon düzeyini düşüren bir kavram da öz- duyarlılıktır. Öz- duyarlılık, zor durumlarla karşılaşsa bile kendine karşı anlayışlı, yargılayıcı olmayan, nazik olma durumudur. Kişinin maruz kaldığı acı ya da mutluluk yaşatan olayı, kişisel olarak algılamaktan çok evrensel bakabilme yetisidir. Ayrıca öz- duyarlılık bütün insanların mükemmel olmadığını, hata yapabildiğini fark etmeyi gerektirir. Bu da duyguları fark etmekten geçer ve öz- duyarlılık aslında duyguları organize edebilme stratejisidir de denilebilir. Öz-duyarlılık kendi iyiliğini isteme (kendini acımasızca yargılama yerine kendine karşı anlayışlı olma), insanlığa duyarlı olma (kendini insanlardan ayırıştırmadan, yaşadığı olayı, sadece kendisiyle ilgili değil de tüm insanlığın bir parçası olarak görme) ve farkındalık (tüm duyguları ve yaşananları abartmadan ya da küçümsemeden olduğu gibi algılamak) gibi terimlerle özdeşleştirilir. Negatif duyguları azaltıp yerine anlayışlı ve olumlu duyguların gelmesi bu yeti ile sağlanabilir (Neff, 2003b).

Bu kavram öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik olmak üzere üç bileşen ile tanımlanmıştır (Neff, 2003a). Öz- duyarlılık Budist felsefeyle ilişkili olarak türetilmiş bir yaklaşımdır. Bazı araştırma bulgularına göre maneviyat ile ilgilenme, iş yerlerinde başarının artmasına sebep olmaktadır (Fry, Hannah, Noel ve Walumbwa, 2012). Bu, Maslow'un kendini gerçekleştiren insan kavramı ile de ilişkilendirilebilir. Marques ve King (2007), içindeki potansiyeli iyi kullanan, aydınlanmış insanların iş yeri verimliliğini etkilediğini ifade etmiştir. Öz- duyarlılığı yüksek olan insanların iş yerlerindeki iyi oluşları da bununla paralel olarak yüksek bulunmuştur (Meares, 2015).

Bu kuramsal açıklamalar ve araştırmalar ışığında, tükenmişliğin eşli- ruminasyon ve öz- duyarlılık ile ilişkili olabileceği sonucuna varılabilmektedir. Bu araştırmanın

problemini, öğretmenlerin eşli ruminasyon ve öz- duyarlılık düzeylerinin mesleki tükenmişlik düzeyinin yordayıcısı olup olmadığının incelenmesi oluşturmaktadır.

## 1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın öncelikli amacı öğretmenlerin cinsiyet ve çalışma yılı ile eşli ruminasyon ve öz- duyarlılık düzeylerinin mesleki tükenmişlik düzeylerindeki yordayıcı rolünün incelenmesidir. Araştırmada ayrıca cinsiyet ve çalışma yılının öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi de amaçlanmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki alt problemlere yanıt aranacaktır:

1. Öğretmenlerin duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir fark var mıdır?
2. Öğretmenlerin çalışma yılı ile duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Öğretmenlerin cinsiyet ve çalışma yılı kontrol edildikten sonra eşli ruminasyon ve öz- duyarlık alt boyut (öz- sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz- yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme) düzeyleri duygusal tükenme düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
4. Öğretmenlerin cinsiyet ve çalışma yılı kontrol edildikten sonra eşli ruminasyon ve öz- duyarlık alt boyut (öz- sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz- yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme) düzeyleri duyarsızlaşma düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
5. Öğretmenlerin cinsiyet ve çalışma yılı kontrol edildikten sonra eşli ruminasyon ve öz- duyarlık alt boyut (öz- sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz- yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme)

düzeleleri kişisel başarısızlık düzelelerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

### **1.3 Araştırmanın Önemi**

Öğretmenlik, okul içindeki rolünün yanı sıra toplumda da geniş etki alanı olan bir meslektir. Bu nedenle, öğretmenlerin yaşadıkları tükenmişlik sadece kendi öğrencilerine yansımakla kalmaz, tüm toplum üzerinde daha geniş etkilere yol açar (Friedman ve Farber, 1992). Çünkü toplumun kalkınmasında, nitelikli insan yetiştirilmesinde, toplumsal huzur ve barışın sağlanmasında en önemli rol öğretmenlere düşmektedir. Öğretmen, insanın mimarıdır (Özden, 1999). Öğretmenlerin üstündeki beklentiler gelişen toplumla birlikte artmaktadır. Karşılaştıkları sorunla etkili bir biçimde baş edebilmeleri de bu beklentilerden biridir. Fakat öğretmenler çoğu zaman, kendileri hakkında iyi hissetmeye, başarılı olduklarını duymaya ihtiyaç duyarlar ve bu şekilde öğrencileri için verimli olabilirler. Eğer bir öğretmen tükenmişlik yaşıyorsa, bundan öğrenci ilişkileri ve tüm okul zarar görebilir, bu da zamanla tüm toplumu etkileyen bir sorun haline gelebilir (Seferoğlu, Yıldız ve Yücel, 2014).

Sosyal destek ve iletişimin tükenmişlikte rolü çok büyüktür. Stres ve depresyon belirtilerinin pozitif sosyal desteğe sahip olan insanlarda daha az olduğu görülmüştür. Fakat sosyal desteğin zararlı hali olarak tanımlanan eşli ruminasyon düzeyi yüksek olan kişilerin ise yaşadığı tükenmişlik seviyesini arttırdığı literatürdeki bulgular arasındadır (Boren, 2013).

Öz- duyarlık kavramı kişinin hissettiği yetersizlik duygusuna ve başarısızlık durumuna karşı anlayışlı olmasını, sıkıntı ve acı çekse bile duygularına açık olmasını, kendine anlayışlı, kibar, şefkatli yaklaşmasını, yaşadığı her deneyimin

insan yaşamının bir parçası olduğunu kabul etmesini içerir (Neff, 2003a). Bu doğruştu da öz- duyarlılığı yüksek kişilerin, stres ve depresyon belirtileri ve tükenmişlik düzeyleri ile negatif ilişkide olduğu yapılan araştırmalar içindedir (Meares, 2015).

Yapılan araştırma bulgularına bakıldığında, tükenmişlik, eşli ruminasyon ve öz- duyarlılık kavramlarının birbiri ile ilişkili olduğu söylenebilir. Ancak alanyazında öğretmenlerin tükenmişliği üzerine çalışmalarda eşli ruminasyon ve öz-duyarlılığı bir arada ele alan çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu çalışmada, öğretmenlerin mesleki algılarına ve yeterliliklerine de etki edebilecek role sahip bu iki kavrama odaklanılmıştır. Bu araştırmanın bulgularının öğretmenlerin tükenmişlik ve iş stresi ile baş edebilmede olumlu stratejiler geliştirebilmeleri için grup ve bireyle psikolojik danışma programlarına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda hazırlanacak bir müdahale programı ile psikolojik danışma ve rehberliğin önleyici yönünün de desteklemesi amaçlanmaktadır. Eğitimin verimliliği ve toplumun geleceği için eğitimde sadece öğrencilerin iyi oluşunu düşünen programların değil öğretmenlerin psikolojik sağlığını ilgilendiren konuların ve programların da çoğaltılması gerektiği düşünülmektedir. Bu çalışmanın odağını öğretmenlerin eşli ruminasyon, öz- duyarlılık ve öz- duyarlık alt boyut düzeylerinin (öz- sevecenlik, öz- yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme), mesleki tükenmişlik alt boyutlarını (duygusal tükenme, duyarsızlık ve kişisel başarısızlık) yordayıp yordamadığı oluşturmaktadır. Bu bağlamda, bu çalışmada elde edilen sonuçların uygulamaya ve sonraki araştırmalara dönük katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışma, araştırmacıların tükenmişlik kavramı üzerindeki eşli ruminasyon ve öz- duyarlılık düzeylerinin etkisini anlama açısından önem taşımaktadır.



#### 1.4 Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmaya katılan öğretmenlerin kendilerine verilen ölçme araçlarını içtenlikle ve objektif bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

#### 1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın verileri 2015- 2016 öğretim yılı bahar dönemi Antalya ilinde çalışmakta olan öğretmenlerle sınırlıdır.
2. Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Öz-duyarlılık Ölçeği, Eşli Ruminasyon Ölçeği, Maslach Tükenmişlik Envanteri-Eğitimci Formu'nun ölçtükleri ile sınırlıdır.
3. Araştırma bulguları Antalya Kumluca, Konyaaltı, Muratpaşa ve Kepez ilçelerinde çalışan öğretmenlerden alınan verilerle sınırlıdır.

#### 1.5 Tanımlar

**Tükenmişlik (burnout):** Maslach'a (2003) göre tükenmişlik, iş yerinde yaşanan stresli durumlara yönelik bir tepki olarak uzun vadede ortaya çıkan psikolojik bir sendrom, birey ile yaptığı iş arasındaki uyumsuzluğun sonucu olarak kronik bir stres durumudur. Stres, depresyon gibi durumlarla ilişkilidir. Maslach, tükenmişliği duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı olmak üzere üç boyutta değerlendirmektedir.

**Eşli Ruminasyon (co-rumination):** Ruminasyon bireyin geçmişe takılarak, problem çözmekle ilgili olmadan, çözüm için adım atmaksızın içinde bulunduğu duygu durumunu, oluşmuş veya olma olasılığı olan sebeplerini ve sonuçlarını durmadan düşünmesi olarak tanımlanmaktadır (NolenHoeksema, 1987, akt. Bugay

ve Baker, 2015). Ruminasyonun başkası ile de yapılabileceği ileri sürülmektedir. Eşli ruminasyon ise bir başkası ile bir problem hakkında sürekli ve çoklukla olumsuz ve negatif sonuçlarına odaklanarak fakat sorunu çözmeye odaklanmadan yapılan paylaşımır (Ross, 2002).

**Öz-duyarlılık (self-compassion):**Neff tarafından 2003 yılında kendi kendine merhametli olmayı gerektiren bir kavram olarak sunulan öz-duyarlılık temelini Budizm felsefesinden alır. Öz-duyarlılık, kişinin acı çekmesine sebep olan durumlarda bile duygularını hor görmeden, kendine merhametli, kibar bir şekilde yaklaşması, yetersizlik duygularına ve başarısızlık durumlarına karşı anlayışlı ve dengeli olması ve yaşadığı deneyimleri insan yaşamının bir parçası olarak kabul etmesi olarak açıklanabilir. Bu bağlamda Neff öz-duyarlılığı öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik olarak üç bileşen ile tanımlamaktadır (Neff, 2003a).

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde tükenmişlik, eşli ruminasyon, öz-duyarlılık ile ilgili kuramsal bilgiler ve bu konular üzerine yapılmış ilgili araştırmalar yer almaktadır.

#### 2.1 Tükenmişlik (Burnout)

Çağımızın önde gelen kavramlarından olan tükenmişlik (burnout), ilk olarak 1970'lerde Amerika'da müşteri hizmetlerinde çalışan insanların yaşadığı buhranı tanımlamak amacıyla ortaya çıkmıştır (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Tükenmişlik kavramının alanyazına kazandırılmasının öncülerinden Freudenberg tükenmişliği 1974 yılında, Maslach ise 1976 yılında ele almış, daha sonra çeşitli ülkelerde, insan ilişkileri ile ilgili olan çoğu sektörde, tükenmişlikle ilgili hatırı sayılır düzeyde araştırmalar yapılmıştır (Maslach ve Jackson, 1982).

Freudenberg, 1974 yılında tükenmişlik kavramını ilk kez yazdığı makalesinde tanıtmış ve tükenmişliği 'mesleki bir tehlike' olarak gördüğünü ifade etmiştir. Ona göre insanlarla çalışanlar birkaç yıl içinde depresif belirtiler göstermeye daha yatkındır. Freudenberg'in başarısız olma, iç ve dış kaynaklarda tükenme, isteksizlik ve enerji kaybı olarak tanımladığı tükenmişliği, Maslach ise ilk kez detaylı ve sık kullanılan şekli ile açıklamıştır. Tükenmişliği duygusal ve fiziksel yorgunluk olarak açıklayan Maslach, bunun insanların işlerine olan tutumlarını olumsuz çevirmelerine ve profesyonel yaklaşımlarının azalmasına sebep olduğunu belirtmiştir (Maslach ve Pines, 1984).

İş yerinde yaşanan stresle baş etme becerilerinin azalması, kişisel bakımın sürdürülmesini zorlaştırır, yapılan işe olan bağlılığı azaltır ve kişide adım adım

tükenmişlik başlar (Maslach ve Pines, 1977). Tükenmişlik, çağımız gereği toplumsal hayatta kazanmaya çalıştığımız ‘yaşam anlamı’ sonucu gelişen bir olgudur (Freudenberger ve Richelson, 1981). Günümüz insanların birçoğu kendilerini işleri ile var edip tanıtmaktadırlar. Mesleklerinde kendilerine biçilen rolü tüm hayatlarına genellemektedirler. Bu tutum, bireylerin neden işlerine yüksek beklentiler ve idealler yönelttiklerinin cevabıdır. Bu insanlar, işlerinde yaşadıkları başarısızlığı tüm karakterlerine ve hayatlarına genellemekte ve tükenmişlik yaşamaktadırlar (Dalkılıç, 2014). Yani, tükenmişlik, kendilerini işe adanmış ve motivasyonu yüksek kişilerin, işlerine olan heveslerini kaybetmeleri ile başlayan bir süreçtir (Freudenberger ve Richelson, 1981).

Tükenmişlik çoğunlukla duygusal yorgunlukla ilişkilidir. Bu kişilerin çoğunlukla duygusal kaynakları tükenmiş, kendilerine artık psikolojik olarak etki edemez olmuşlardır. Bunun dışında tükenmişlik, müşteriye karşı negatif tutum ve davranışların gelişmesi, müşteriye karşı oluşan duygusal bitkinlik olarak da tanımlanabilir. Tükenmişlik sendromuna üçüncü bakış açısı ise kendine yönelik olumsuz tutumdur. Bu tutum içerisinde çalışanlar sıklıkla mutsuz hisseder ve işinde başarılı olamayacağını düşünürler (Maslach ve Jackson, 1981). Tükenmişlik sadece negatif duyguların varlığı değil pozitif duyguların yokluğu ile de ilgilidir. Örneğin, yaptığı iş bireyi mutlu etmiyorsa negatif duygular artacaktır. Oysaki yaptığı işten memnun olan bir kişi karşılaştığı problemleri çözmede yaratıcı ve istekli bir tavır sergileyebilecektir (Dalkılıç, 2014).

Günümüzde en yaygın kabul gören tanımı yapan ve tükenmişlikle ilgili en önemli isim olarak kabul edilen Maslach Tükenmişlik Envanterini geliştiren Christina Maslach’a ait tanımdır. Bu tanıma göre tükenmişlik, işinin gereği sonucu yoğun duygusal taleplere maruz kalan ve genellikle insanlarla birebir, yoğun

iletişimde olan kişilerin yaşadığı duygusal tükenme, duyarsızlık ve kişisel başarıda düşüş hissidir. Maslach tükenmişliği üç boyut altında toplamıştır; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda düşme hissi. Duygusal tükenme, kişinin ruhsal enerjisinin azalması ve duygusal kaynaklarının tükenmesi ile ilgilidir. Kişinin artık karşdakine psikolojik olarak verecek bir gücünün kalmamasıdır. Duyarsızlaşma ise kişinin psikolojik olarak bitkin düşüp, enerjisinin alınması ve çalıştığı kişilere karşı hissizleşmesi ile ilişkiyken, kişisel başarının düşmesi hissi ise kişinin yetersiz hissetmesi, mutsuz olması ve başarılarının artık onu tatmin etmemesi ile ilişkilidir (Maslach ve Jackson, 1985). Görüldüğü üzere, Maslach Tükenmişlik Envanteri, insan ile çalışmayı içeren işleri yapan çalışanların tükenmişlik sendromunu ölçmek için dizayn edilmiştir. Envanter, polis, hemşire, psikolojik danışman, psikolog, yönetici gibi çeşitli alanlarda çalışan 605 kişilik bir örneklem üstünde denenerak oluşturulmuştur (Maslach ve Jackson, 1981).

Örgütsel sağlık ve tükenmişlik ilişkisine bakıldığında ise sağlık, sadece fiziksel ya da duygusal iyi oluş olarak değil, örgütsel olarak diğer üyeler tarafından sağlıklı olarak algılanabilme olarak da görülmüştür. Yapılan araştırmalarda tükenmişlik bireysel faktörlerden çok örgütsel faktörlerden etkilenen bir durum olarak görülebilir (aşırı iş yükü, tatil zamanları, iş yerindeki yaşanan sömürülme ve taciz gibi) (Maslach, 2001). Tükenmişlik sadece kendi içinde rol oynayan bir durum değildir aynı zamanda, birçok önemli sonuçlara yol açabilir. Örneğin; işin verimini etkileyebilir, iş yerinde kişinin/kişilerin performansını düşürebilir (Maslach, 2001). Ayrıca işlerinde kronik stres yaşayan kişilerin tükenmişlik sendromu boyutlarını yaşama ihtimali çok yüksektir (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001).

Dalkılıç (2014), kronikleşmiş stres durumu ve iş doyumsuzluğu olarak tanımladığı tükenmişliği, stres, genel uyum belirtisi, iş doyumu ve doyumsuzluğu ile

ilgili olabileceğini ortaya koymuştur. Stres bugünkü anlamı ile ilk kez Bernard tarafından değişen dış çevreye rağmen canlının iç çevresindeki bütünlüğünü koruma zorunluluğu sonucu oluşan bir tepki olarak tanımlamıştır. Bozulan dış çevreye karşı iç dengenin sağlanması ise ‘genel uyum belirtisi’ ile olur ve kişi alarm reaksiyonu, direnç dönemi, tükenme dönemi olarak üç dönemden geçer (Baltaş ve Baltaş, 2002). Fakat, stres hem olumlu hem olumsuz etkilerle sonuçlanabilirken, tükenmişlik olumlu sonuçlar doğurmada devre dışı kalır (Selye, 1976; akt. Dalkılıç, 2014). İş doyumu ile tükenmişlik arasındaki ilişkiye baktığımızda ise, iki kavram arasındaki negatif ilişki dikkat çeker. İş doyumsuzluğu ile tükenmişlik, duyarsızlaşma, motivasyon azalması gibi noktalarda farklılaşır (Hock, 1988; akt. Dalkılıç, 2014).

Tükenmişliğe giden birçok faktör olabilir. Schwab ve Iwanicki (1982) bu faktörleri şöyle açıklamıştır; eğitim düzeyi, mezuniyet derecesi gibi altta yatan sebepler; yaş, cinsiyet, çocuk sayısı gibi kişisel faktörler ya da sınıf sayısı, çalışma ortamı, iş yükü gibi örgütsel sebepler buna örnek verilebilir. Maslach ve Jackson (1985) yazdığı bir makalede cinsiyetin tükenmişlikte etkin bir rol oynamadığını fakat evli ve çocuk sahibi olmanın tükenmişlik sendromuna yakalanma riskini azalttığını vurgulamışlardır. Ayrıca, tükenmişliğe etki eden faktörlere bireysel faktörler olarak bakıldığında; demografik değişkenler, A tipi kişilik yapısına sahip olma, olayları algılama biçiminde dış kontrol odaklı olma, öz- yeterliliği düşük olma, empati yeteneğini ve duygusal kontrolün az olması, beklenti düzeyinin gerçekçi olmaması gibi değişik olgulara rastlanmıştır. Örgütsel faktörleri ise Maslach ve Leiter’in önerdiği kategoriden ele alındığında, algılanan iş yükü, kontrol odağı, işin sonunda elde edilecek olan ödüller, aidiyet duygusu, bireyin sahip olduğu adalet duygusu ve değer yapısı gibi birçok değişken görülebilir (Maslach ve Leiter, 1997).

Tükenmişlik genellikle fiziksel, duygusal ve davranışsal belirtiler içeren bir olgu olarak tanımlanmıştır (Baysal, 1995). Tükenmiş insanların çoğu, mesleklerine büyük bir şevkle çalışarak ve tüm enerjilerini vererek başlamışlar, daha sonra da fiziksel yorgunluk yaşamışlardır (Freudenberger ve Richelson, 1981). Tükenmişliğe duygusal belirtiler olarak baktığımızda ise çalışanın çoğu zaman yaşadığı engellenmişlik hissi, sinirlilik, korku ve kaygı hissi kişinin işine olan bağımlılığı azaltabilmektedir. Davranışsal belirtiler ise daha kolay gözlemlenebilir çünkü kişi artık tükenmişlikte ciddi bir boyuta gelmiştir ve psikolojik geri çekilme, yüzeysel ilişkilere girme, hizmet verilen kişiden gözle görülür biçimde uzaklaşma gibi davranışlar sergilemektedir (Dalkılıç, 2014).

### **2.1.1 Tükenmişlik Kavramının Tarihsel Süreci**

Tükenmişlik kavramı araştırmacılar tarafından önemli bir konu olmadan önce sosyal konuları ele alan yazarlar ve uygulayıcılar tarafından sosyal bir problem olarak öne atılmıştır. Tükenmişlik, ilk olarak 1961 yılında Greene'nin, ruhsal buhran ve hayal kırıklığı yaşayıp işini terk eden bir mimarın Afrika ormanlarına kaçışını, anlatan romanında ele alınmıştır (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Konuyla ilgili ilk makaleler ise 1970'lerin ortasında klinik psikolog Freudenberger (1974, 1975) ve sosyal psikolog Maslach (1976) tarafından yazılmıştır. Freudenberger ve arkadaşları tükenmişliği, duygusal tükenme ile işe olan bağlılığın azalması olarak belirtmiş ve bu durumu konuşma dilinde kronik ilaç bağımlılığını belirtmede kullanılan 'Burnout' terimiyle ifade etmiştir. Maslach ise durumu, müşteri hizmetlerinde çalışan kişilerin yaşadıkları stres ve stresle baş etme stratejilerini inceleyerek yola çıkmıştır. Yani, klinik olarak tükenmişliğin belirtileri ve sağlık açısından etkileri araştırılırken, sosyal açıdan ise hizmeti sunan (çalışan) ile alan (müşteri) arasındaki ilişkiye odaklanılmıştır.

1980'lerde tükenmişlik, daha sistematik ve deneysel (ampirik) çalışmalarla şekillenmiştir. Anketler ve çeşitli araştırma yöntemlerinden yararlanılarak tükenmişliği ölçme çabası baş göstermeye başlamıştır. Bunlardan en yaygın kullanılanı Maslach ve Jackson tarafından geliştirilen Maslach Tükenmişlik Envanteri olmuştur. İkinci versiyonu ise öğretmenler için hazırlanmıştır. Bu yıllarda konuyla ilgili araştırmalar giderek artmaya başlamıştır (Maslach, 2001).

1990'larda bu çalışmalar hizmet ve eğitim alanı dışındaki mesleklere de yayılmıştır. Maslach Tükenmişlik Envanteri üçüncü versiyonu genel araştırmalar için geliştirilmiş, daha ileri istatistik araçları kullanılmaya başlanmış ve boylamsal çalışmalar çoğalmıştır (Maslach, 2001).

1990 yılında Polonya'da Krakow şehrinde mesleki tükenmişliği tartışmak adına akademik bir grup bir araya gelerek bir konferans gerçekleşmiştir. Bu alanyazına sadece teorik bir perspektif ya da bilimsel bir veri getirmemiş, aynı zamanda ihtiyaç duyulan yeni bir alan getirmiştir. İlk başlarda tükenmişlik İngilizce konuşulan ülkelerde araştırılmış olsa da sonrasında yapılan araştırmalarda kültürel farklılıkların bu konuda oldukça önemli bir rol oynadığı görülmüştür. Tükenmişlik hakkındaki araştırmalara bakıldığında ilk başlarda örgütsel anlamdaki ilişkilerle bağdaştırılmışken; iş yeri stresi, çalışma ortamı vb. daha sonraki çalışmalarda aile yaşamı gibi insanların iş yeri dışındaki hayatlarına da odaklanılmıştır. Tükenmişlik konusunda araştırmacıların yol almaya başlaması için boylamsal araştırma yöntemlerine ihtiyaç duyulmuştur. Westman ve Etzionboylamsal çalışmaların önemini göstermiştir. Bunun yanı sıra ilk başlarda tükenmişlik sadece olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmiş olsa da Schaufeli araştırmaları bunun tersini de göstermiş ve tükenmişliğin iyileştirilebilmesi adına gelecek araştırmacılara yol gösterebilecek bir başarı sergilemiştir (Maslach, 2001).



Bazı araştırmacılar tükenmişlik kavramını sağlık hizmetleri alanındaki çalışmalarla açıklamayı denemiştir (Miro, Solanes, Martinez, Sanchez ve Rodriguez, 2007; Moreno, Morett, Rodriguez ve Morante, 2006; Mukundan, Zare, Zarifi, Manaf ve Sahamid, 2015). 1990-2001 yılları arası tükenmişlikle ilgili yapılan araştırmalarda tükenmişlik ve sağlık ilişkisine bakıldığında araştırmaların fiziksel sağlıktan hiç bahsetmediğini sadece zihinsel sağlığa odaklandıkları görülmektedir. Maslach (2001) tükenmişliğin gerçekten fiziksel sağlık ile ilişkili olup olmadığı sorusunu gündeme getirmiştir. Sonrasında, bunun cevabını ‘evet’ olarak vermiştir nk stresi araştıran birçok araştırmada stresin fiziksel semptomlarda önemli bir rol oynadığını ifade etmiştir. Bu yüzden tükenmişlik fiziksel hastalıklara yol açabileceğini ve tükenmişliği azaltmak adına yeni yöntemler geliştirilmesinin gerekliliğini vurgulamıştır. Maslach’a göre, olaya zihinsel sağlık açıdan bakıldığında ise durum daha da karışıktır nk ‘tükenmişlik zihinsel hastalığa mı yol açar, yoksa psikolojik dayanıklılığı düşük olan kişilerde mi tükenmişlik görülür’ oldukça kafa karıştırıcı bir ikilemdir. Tüm bu sorulara rağmen en çok rağbet gören tanımlama tükenmişliğin zihinsel fonksiyon bozukluğunun bir formu olmasdır (Maslach, 2001). Günümüzde ise geniş bir literatüre sahip olan tükenmişlik kavramı, birçok farklı örneklem ve konularla ilişkilendirilerek araştırma konusu olmaya devam etmektedir (Dalkılıç, 2014).

### **2.1.2 Tükenmişlik Modelleri**

Tükenmişlik literatürüne baktığımızda 1970’lerden itibaren konu ile ilgili birçok araştırmacı tarafından önerilen farklı modelleriini görmek mümkündür. Bu modellerden, Cherniss Tükenmişlik Modeli, Edelwich ve Brodsky Tükenmişlik Modeli, Pines Tükenmişlik Modeli, Pearlman ve Hartman Tükenmişlik Modeli,

Meier Tükenmişlik Modeli, Suran ve Sheridan Tükenmişlik Modeli ve Maslach Tükenmişlik Modeli üzerinde durulacaktır.

#### **2.1.2.1 Cherniss Tükenmişlik Modeli**

Tükenmişliği, azalan motivasyon ve artan iş stresine verilen bir tepki olarak açıklayan Cary Cherniss (1980), bu modeli başa çıkma stratejilerinin başarısızlıkla sonuçlanması olarak nitelendirmiştir. Bu modele göre talepler kaynağı aşmaya başlar ve ilk adım olarak stres kaynağını ortadan kaldırmaya çalışır. Bunu başaramazsa eğer birey, meditasyon, egzersiz gibi stresle başa çıkma yöntemleri geliştirir. Bu da sonuç vermezse, kişi işle psikolojik olarak ilişkisini kesmeye çalışır (Cary Cherniss, 1980, akt. Yıldırım, 1996).

#### **2.1.2.2 Edelwich ve Brodsky Tükenmişlik Modeli**

Edelwich ve Brodsky (1980) tükenmişliği, iş koşullarından kaynaklanan mesleki amacın yok olması, işle ilgili enerji kaybı yaşanması olarak belirtmiş ve bunun bir süreç olduğunu vurgulamışlardır. Edelwich ve Brodsky tükenmişliği, idealistik coşku yani kişinin ilk yıllarında yaşadığı heves, işe aşırı ilgi ve yüksek beklenti ile başlaması, daha sonra durgunluk evresine girip karşılaştığı sorunlardan bıkip kişinin hayal kırıklığı yaşaması ile işle ilgili sorunların peşini bırakması ve engellenme, apati (duyarsızlaşma/ ilgisizleşme) evresine geçmesi olarak tanımlamışlardır (Edelwich ve Brodsky, 1980, akt. Baysal, 1995).

#### **2.1.2.3 Pines Tükenmişlik Modeli**

Bu model, tükenmişliği, bireyin sürekli olarak duygusal baskı hissettiği iş ortamları ile ilişkilendirmiştir. Motivasyon bu modelde geniş rol oynar. Bu model, tükenmişliği bireyin motivasyon düzeyinin giderek azalması diye açıklamıştır. Pines ve Aronson (1988), tükenmişliği, bireyin duygusal anlamda tükendiği ortamların

sebepler olduğu fiziksel, duygusal, bilişsel bitkinlik durumu olarak görmüşlerdir. Bu kurama göre, fiziksel olarak tükenme, enerji azlığı, yorgunluk ile ilişkilendirilirken, duygusal tükenme çaresiz ve umutsuz hissetme, hayal kırıklığı, engellenmişlik gibi duygularla ilişkilendirilmiştir. Bilişsel tükenme ise bireyin kendisine, yaptığı işe ve diğer insanlara karşı geliştirdiği olumsuz tutum olarak görülmüştür.

#### **2.1.2.4 Pearlman ve Heartman Tükenmişlik Modeli**

Pearlman ve Heartman (1982) bu modeli, bilişsel ve davranışçı bir yapıya dayandırmış ve tükenmişliği kronik stres sonucu kişinin verdiği duygusal veya fiziksel bitkinlik, düşük çalışma üretimi, diğer bireylere karşı duyarsızlaşma olarak üç boyutlu tepki olarak görmüşlerdir (Pearlman ve Heartman, 1982, akt. Sılığ, 2003). Bu tükenmişliğe giden boyutların da algılanan stres düzeyinden geçtiğini ve bu süreçte kişinin durumu strese yönelim derecesi, algılanan stres düzeyi, strese verilen cevap ve strese verilen bu cevabın sonucu olarak dört aşamadan geçtiğini ileri sürmüşlerdir (Pearlman ve Heartman, 1982, akt. Baysal, 1995).

#### **2.1.2.5 Meier Tükenmişlik Modeli**

Scott Meier'in tükenmişlik modelinin temelini Bandura'nın 'Kendini yeterli bulma; öz-yeterlilik' kavramı oluşturur (Meier, 1983). Öz-yeterlilik, bireyin arzulanana sonuçlara ulaşabilecek şekilde davranmasını gerektirir. Bu da kişinin kendine ve yeteneklerine inanması, bilişsel (yüksek beklentilere sahip olma ve geniş düşünebilme becerisi), güdüsel (bireylerin kendilerini inandıkları amaç doğrultusunda güdülemesi, yüksek motivasyon) ve duygusal (düşük öz-yeterlilik duygusu yüksek depresyon veya strese maruz kalma riski) açıdan harekete geçmesi ile ilişkilidir diye açıklanır (Bandura, 1997).

Meier'e (1983) göre tükenmişlik, bireyin işle ilgili pozitif beklentilerinin ve pekiştireçlerin, baş edebilmek için kişisel yeterliliklerin düşük olduğu, olumsuz ceza beklentilerinin yüksek olduğu durumdur diye açıklanmıştır. Bu süreç pekiştirme beklentileri (iş yerinde beklediği durumlarla karşılaşmak), sonuç beklentileri (yaptığı işin sonunda beklediği sonuca ulaşmak), yeterli olma beklentileri (kişisel yeterliliğin yapılan işle uyumlu olması), bağlamsal bilgi işleme davranışları (kişinin ait olduğu sosyal gruplar, örgütler ve durumları algılama, anlamlandırma süreçleri) ile ilişkilendirilmiştir. Yani bu modelde, kişinin sahip olduğu yukardaki olgular tükenmişlik üzerinde etkilidir. Bu model bilişsel ve davranışsal olgulara vurgu yapmaktadır denilenilir (Meier, 1983).

#### **2.1.2.6 Suran ve Sheridan Tükenmişlik Modeli**

Suran ve Sheridan (1985) tükenmişlik modeli, Eric Erikson'un kişilik gelişimi kuramına dayanmaktadır. Model rol karmaşası aşaması (kişi 'ben kimim' diye sorgular), yetersizlik aşaması (kişi 'yaptığım işte ne kadar iyiyim' diye sorgular), verimlilik aşaması (kişi hedeflerini sorgular ve amaçlarını belirler), yeniden oluşturma aşaması (kişi seçimlerini sorgular) olmak üzere dört aşamadan oluşmaktadır. Bu aşamaların her biri tükenmişliği etkileyecek yaşam kesitlerinden oluşmaktadır. Bu kesitler kişinin lise çağlarından kendini mesleki olarak kimlik tanımlamasından elli yaşına kadar giden bir süreci ele almıştır (Suran ve Sheridan, 1985, akt. Dalkılıç, 2014).

#### **2.1.2.7 Maslach Tükenmişlik Modeli**

Maslach tükenmişlik modeli, tükenmişliğin, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda azalma hissi olarak tanımlandığı psikolojik bir sendromdur. Burada tükenmişlik sendromunun kilit noktalarından biri, duygusal

tükenmenin artması, duygusal kaynakların tükenmesi, enerjinin bitmesi ve kişinin artık diğer kişilere verecek bir şeyinin kalmamasıdır. Diğer bir nokta olan duyarsızlaşma ise duygusal tükenme ile ilişkili hatta onun sonucudur. Kişi artık çevresinde olanlara ve karşıdaki insanın yaşadığı duygulara karşı ilgisiz, kinik, soğuk, katı bir tavır içindedir; bu da kişinin kendini işinden ve çevresinden uzaklaştırmasına, soyutlamasına kadar gidebilir ve kişi işe olan inancını, verimliliğini yitirebilir. Üçüncü kilit nokta da kişinin artık yaptığı işte kendini yeterli ve başarılı görmemesinden kaynaklanan kişisel başarıda azalma hissidir (Maslach, 2001). Maslach'a göre bu kavram Bandura'nın öz- yeterlilik ve Seligman'ın öğrenilmiş çaresizlik kavramları ile ilişkilidir. Kişinin kendini olumsuz değerlendirmeye yatkın olmasını önerdiği için tükenmişliğin kişisel boyutu ile ilgilidir (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001).

Bu model 'çok boyutlu tükenmişlik modeli' ya da 'üç boyutlu tükenmişlik modeli' olarak da anılır. İfade edilen bu boyutlar, bireyin tükenmişlik yaşadığında hayatında gerçekleşen değişimlere dikkat çeker. Buna göre, kişi iş yerinde kronikleşmiş bir yorgunluk, stres yaşar ve ortaya duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda azalma hissi çıkar denilebilir (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001).

### **2.1.3 Tükenmişliği Etkileyen Faktörler**

Bir nevi teslimiyet olarak algılanan tükenmişlik, yetersizlik duygusunun kişinin kontrol gücünü ele almasından ve mücadelesine üstün gelmesinden ortaya çıkmıştır (Çam, 1995). Kişinin bu yetersizlik duygusuna teslim olma yani tükenmişlik yaşama riski; bir işi mükemmel yapmaya çalışmasından, duygularını bastırmasından, yoğun taleplere "hayır" diyebilme probleminden, fazla sorumlu ve

yetersiz hissetmesinden, tatil yapma güçlüğünden, toplumsal endişe düzeyinden, güven azlığından, saplantılı, dominant kişilik özelliğinden, problemler hakkında konuşmama isteğinden kaynaklanabilir (Mermann, 1990, akt. Izgar, 2001).

Tükenmişliğe etki eden faktörleri incelediğinde, bu faktörlerin kişisel ve çevresel faktörler olarak gruplandığı görülmektedir. Kişisel faktörler 3 başlık halinde Tablo 2.1’de açıklanmaktadır (Çam, 1995).

*Tablo 2.1 Tükenmişliğe Etki Eden Faktörler (Çam, 1995)*

Kişilik özelliklerinden kaynaklı kişisel nedenler	Demografik değişkenlerden kaynaklı kişisel nedenler	Diğer kişisel nedenler
<ul style="list-style-type: none"><li>• A tipi kişilik (hırs, rekabet vs.) özelliklerinin bulunması</li><li>• Bireyin dayanıklılık seviyesi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yaş</li><li>• Evlilik</li><li>• Çocuk sayısı</li><li>• Eğitim</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ait olunan ailenin statüsü</li><li>• Kendini işi ile varetme ve işine adanma</li><li>• İşkolik olma</li><li>• Kişisel beklentiler-stresler</li><li>• Motivasyon becerileri</li><li>• Öz-saygı</li><li>• Engellenme düzeyi</li><li>• Deneyim</li><li>• Denge durumu</li><li>• Farkındalık azlığı</li><li>• Sahip olunan değerler ve sınırlamalar</li></ul>

Tükenmişliğe etki eden çevresel faktörler ise Tablo 2.2’de sunulmaktadır (Çam, 1995).

Tablo 2.2 Tükenmişliğe Etki Eden Çevresel Nedenler (Çam, 1995)

İşin niteliğinden kaynaklı çevresel nedenler	Yönetim işleyişinden kaynaklı çevresel nedenler	Yükselme, ücret, özerklik, materyal, araç gereçlerden kaynaklı çevresel nedenler	İnformal ilişkilerden kaynaklı sebepler
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yüksek ses ortamı</li> <li>• Kötü ulaşım</li> <li>• İş ortamında oluşan gerilim</li> <li>• Görsel düzenlemede uyaran fazlalığı</li> <li>• Uyarı ve farklılığın eksikliği</li> <li>• Kurumun özellikleri</li> <li>• Yetersiz iş koşulları</li> <li>• Çalışma düzeni</li> <li>• İş yerindeki gerekli koşulların tam olmaması</li> <li>• Yüksek performans beklentisi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tanımlanmamış hiyerarşi</li> <li>• Örgütsel işleyişteki kusurlar</li> <li>• Özerkliğin eksikliği</li> <li>• Rol belirsizliği</li> <li>• Rol netliğinin ve örgütsel desteğin olmayışı</li> <li>• Önemli kararlara katılmayış</li> <li>• İdari baskı</li> <li>• Kişinin kendi işi dışındaki işlerle geçirilen zamanın miktarı</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haftalık çalışma saati</li> <li>• İş aralarının (molaların) olup olmaması</li> <li>• İşteki rol</li> <li>• İş yükü</li> <li>• Yükselme fırsatlarının olmaması</li> <li>• Rol karmaşası</li> <li>• Yetersiz ücret</li> <li>• Eksik veya bozuk araç gereç</li> <li>• Aşırı kırtasiye işi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Akran desteğinin düşük düzeyleri</li> <li>• İş ilişkileri</li> <li>• İş ortamındaki iletişim örüntüsü</li> <li>• Çalışanların toplanma sıklığı</li> </ul>

Yukarıda belirtilen nedenlerin yol açtığı tükenmişliğin başlıca sonuçları arasında işi gerektirdiği gibi yapmama, işi bırakma eğiliminde artış, işin niteliğinde bozulma, işe izinsiz gelmeme problemlerinin baş göstermesi, izni uzatma eğilimi, insan ilişkilerinde sorunlar ve uyumsuzluk, aile bireylerinden uzaklaşma, yetersiz iş performansı, iş tatminsizliği, nedensiz hastalanma eğilimi, iş kazalarında artma gibi olumsuz sonuçlar görülebilmektedir (Çam, 1995).

#### **2.1.4 Öğretmenlerde Tükenmişlik**

Öğretmenler uzun periyodlar boyunca stres altında iken, kişisel başarı eksiliği yaşıyorken, duyarsızlaşma hissediyorken mesleki tükenmişlik baş gösterebilir (Maslach, 2003). Alanyazında çoğunlukla öğretme kariyerinin yarattığı tükenmişlik açıklanmaya çalışılmıştır (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Öğretmenler mesleklerini tatmin edici, doyurucu olarak algılasalar bile diğer mesleklerle kıyasladıklarında, mesleklerinin oldukça stresli olduklarının farkındadırlar (Johnson ve diğerleri 2005). Eğitimin önündeki en büyük engel öğretmenlerin yaşadıkları stres ve tükenmişlik hissi olarak görülmektedir. Flook ve arkadaşları (2013) eğer öğretmenlerin öz- yeterlilikleri ve stres ile baş etme güçleri arttırılırsa tükenmişlik sendromunun önlenebileceğini ve daha sağlıklı bir sınıf ortamı yaratılabileceğini belirtmiştir.

Alanyazın incelendiğinde çoğunlukla öğretmenlerin mesleki tükenmişliğin duyarsızlaşma boyutunu yaşadığı ve bunun sonucu olarak genellikle kendilerini meslektaşlarından soyutlama yoluna gidebildikleri görülmektedir. Diğer yandan çalışma esnasında daha fazla iş arkadaşları ile iletişim kuran kişilerin tükenmişlik sendromu yaşama olasılığı daha düşük olabilmektedir (Bennett ve LeCompte, 1990).



Buna göre, eğer öğretmenler diğer meslektaşları ile iletişim halinde olurlarsa daha az risk altında olabilecekleri öngörülebilir.

Öğretmenlerin yaşadıkları mesleki tükenmişliğin onların genel tavırlarına da zarar verdiği ve yaşadıkları tükenmişliğin, öğrencileri ile kurdukları destekleyici ilişkilerle ilişkili olduğu düşünülmüştür (Yoon, 2002). Tükenmişlik yaşayan öğretmenler sadece öğrencinin öğrenme kapasitesini etkilemekle kalmıyorlar, aynı zamanda öğrencinin kişilik ve duygusal gelişimi ile akademik başarısını da etkiliyorlar denilebilir (Thakur, 2012, akt. Szigeti, Balazs, Bikfalvi ve Urban, 2016).

Öğretmenlerin tükenmişliği, öğrencileri, aileleri ve okul sistemi ile ilgili olan problemlerde baş gösterebilir. Buna yönetici desteği eksikliği, zorlayıcı öğrenci davranışları, aşırı rol yüklemesi örnek olabilir (Brunsting, Sreckovic ve Lane, 2014). Öğretmenlikte iş yükü ve talepler kişiyi tükenmişliğe yönelten faktörler içindedir fakat özerklik ve destekleyici iş arkadaşına sahip olan öğretmenlerde tükenmişlik sendromuna az rastlandığı görülmektedir. Çünkü özerklik ve iş arkadaşlığı öğretmeni stresten korur ve kişiyi işinden daha tatmin alır hale getirebilir (Skaalvik ve Skaalvik, 2011). Ayrıca, iş özellikleri ile öğretmenlerin iyi oluşları ve tükenmişlikleri arasında ilişki bulunmuştur. Bunun iki alt boyutu olan talepler ve kaynaklar, yüksek performans ve sorumluluk gerektiren durumlarda tükenmişlik ve stres faktörlerine yol açsa da iş kaynakları gerektiği gibi düzenlenebilirse kişiyi koruyan yanlara da sahiptir denilebilir (Bakker ve Demerouti, 2007).

Tükenmişlik sendromu, öğretmenlerin yıpranmaları, sağlık ile ilgili durumları, negatif öğrenci tutumları ile de ilişkilendirilebilir. Fiziksel semptomlar açısından bakarken bunlar kronik yorgunluk, tekrar eden soğuk algınlığı, kas ağrıları olabilir. Daha da fazlası, depresyon tükenmişlikle oldukça ilişkilidir; öyle ki

öğretmenler tükenmişlik altındayken depresyonun dokuz semptomunu deneyimleyebilirler (Bianchi, Boffy, Hingray, Truchot ve Laurent, 2013).

Öğretimin kalitesini arttırmak eğitim araştırmalarında her zaman önemli bir konu olmuştur (Roehrig ve diğerleri, 2012). Öğretmenlerin sahip olduğu bilişsel kaynaklar ve duygusal kaynaklar bu kaliteyi arttırmada birebir rol oynar. Örneğin, acil durumlarda öğrenciye etkili ve uygun cevabı en hızlı şekilde vermek; öğrencinin pedagojik, sosyal ve duygusal yeterliliğini bilmek öğretmenin duygusal kaynaklarına işaret ederken; öğrencinin akademik sorularını fark etmek öğretmenin bilişsel kaynaklarına işaret etmektedir (Seiz, Voss ve Kunter, 2015).

Bir şeyler öğretmek her durumda ve her koşulda zorlayıcı kısımları olan bir deneyimdir. Bu bağlamda öğretmenlerin iş tatmini ve tükenmişlikleri ile sosyal karşılaştırmayı inceleyen bir araştırmada, öğretmenlere olan olumlu yaklaşımın tükenmişliği engellediği, olumsuz tutumların ise tükenmişliği arttırdığı görülmüştür (Kitchel ve diğerleri, 2012). Öğretmenlerin sağlıklı olması, eğitimin ve sonunda toplumun sağlıklı olması ile ilgilidir. Yani, eğitimde toplumun refahı için, şartların düzenlenmesi, gerekli tedbirlerin alınması ve öğretmenlerin tükenmişlik düzeyinin ölçülmesi önemli bir alandır (Cemaloğlu ve şahin, 2007).

## **2.2 Eşli Ruminasyon (Co- Ruminaton)**

Eşli ruminasyon kişilerarası ilişkilerde ruminatif davranma biçimidir (Keshishian, Watkins ve Otto, 2016). Son yirmi yıldır, ruminasyon negatif duygu durumunu anlamak adına psikologlarca akademik alanda tartışılan bir terimdir (Smith ve Alloy, 2009).

Nolen-Hoeksema ve Jackson (2001) ruminasyonu bireyin stres durumu ve bu durumun getirdiği olası olumsuz sonuçlarla sürekli ve aktif çözüme yollarından uzak bir şekilde meşgul olması olarak tanımlanmıştır. Bu durum *Tepki Stilleri Kuramı*'nda depresif halde iken kişinin duygularını sürdürmesinde ve arttırmasında rol oynayan bir yapı olarak görülmüştür. Ruminasyon, aktif bir çözüm aramak yerine kişinin pasif bir şekilde olumsuz duygularını tekrarlaması ve arttırması olarak değerlendirilmiştir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008).

Ruminasyonu kişinin içsel olarak, kontrol sağlayamadığı olaylarda, tekrar eden ve istenmeyen düşüncelerin oluşumunda kullanılan bir terim olarak ele alan bir diğer kuram da *Hedefe İlerleme Kuramı*'dır. Bu kurama göre kişi hedeflediği amaçlarda önüne engeller çıktığında ya pes etme ya da amaçtan vazgeçme eğilimi gösterir ve eğer bu ikisini de tercih etmiyor ve başarısızlık durumu sürüyorsa kişi sürekli ve ısrarla olumsuz düşünerek, başarısızlıklara odaklanarak amacına ulaşmaya çalışır ve bir kısır döngüye girer. Kuramda, bu durum ruminasyon olarak tanımlanmaktadır (Martin ve Tessier, 1996).

Leahy (2002) ise ruminasyonu *duygular* bazında ele almıştır. Buna göre ruminasyon eğilimi gösteren bir kişi kişilerarası ilişkide duygularını ifade etmekte zorlanmakta, olumsuz duygularını yönetememekte ve kabullenememekte fakat bu durumda bu olumsuz duygulara daha çok maruz kalmaktadır.

Diğer yandan ruminasyon için sürekli pasif, tekrar eden olumsuz düşüncelere ve stres dolu durumlara odaklanarak çalışan bir baş etme stratejisi de denilebilir (Skinner, Edge, Altman ve Sherwood, 2003). Tam olarak belirli bir tanım üzerinde birleşilemese de araştırmacılar ortak olarak, ruminasyonun kişinin psikososyal düzenlemelerini ve kişisel fonksiyonlarını olumsuz yönde etkileyen, zarar veren bir

tarafı olduğunda hem fikirdir (Smith ve Alloy, 2009). Alloy ve arkadaşları (2000) ruminasyonu depresif olayların sonucunda ortaya çıkan tekrarlayan olumsuz düşünceler olarak görmekten ziyade ruminasyonun strese tepki olarak çıktığını ve bunun sonucunda depresyona maruz kaldığını savunur.

Conway ve arkadaşlarına (2000) göre ise ruminasyon *üzüntü* ile ilişkili bir kavramdır. Buna göre bu tekrarlayan olumsuz düşünceler bireyin üzüntüsünden ortaya çıkar. Bu açıklamaya göre birey üzüntüsünü ve bu olumsuz duyguları tek başına yaşar, problemin çözümünü zorlaştırır ve bu da kişiyi hareketsiz kılar.

Ruminasyonun kişinin duygularını anlamak için önemli bir yapı olduğunu göz ardı etmemek gerekir (Wang, Liao, Zhan ve Shi, 2011). Trapnell ve Campbell (1999) kişiye yararlı olan önleyici bilinçli farkındalık ile ruminasyonu karşılaştırmayı içeren bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada bilinçli farkındalığın kendini bilme, duygularını anlama, psikolojik stresi azaltmada işe yaradığını ve kişinin kendiyile ilgili entelektüel merak sebebiyle negatif duygulara dikkatini verdiğini vurgularken; ruminasyonun, duygusal dengesizlik ve depresif semptomlarla ilişkili olduğunu savunmuşlardır.

Ruminasyon ve kişilik ilişkisine bakıldığında, kişiliğin, stresin ortaya çıkmasını engelleme, stres faktörleri ve etkileri ile baş etmede etkili bir etmen olduğu söylenebilir. Yakın zamanda yapılan bir araştırmada görülüyor ki yansıtma, uyumlu bir duygu düzenleme stratejisi iken ruminasyon, uyumsuz duygu düzenleme stratejisidir. Özellikle ruminasyon sıklıkla depresyon gibi negatif sonuçlarla ilişkilidir. Her iki strateji de aslında sağlıklı olma ve iyi oluş halinin negatif ve pozitif yönleri ile ilişkilidir (Kosir, Tement, Licardo ve Habe, 2015). Ruminasyon ve yansıtma, öz farkındalık ve öz dikkat ile ilişkilidir. Hatta ruminasyon, kendini

yansıtmanın uyumsuz bir tarafı olarak görülebilir. Çünkü ruminasyon, kişinin aktif bir şekilde çözüm aramak yerine, kişinin kendi problemleri etrafında takılıp kaldığı bir düşünce sistemidir. Buna göre ruminasyon, stresi arttıran bir düşünce sistemi olmakla beraber; depresif ruh halinde kalma, negatif duygu ve düşünceleri tekrarlama, problem çözme yollarını göz ardı etme gibi bir döngü içerisinde olma halidir. Buna ek olarak kronik ruminasyonun sosyal desteğin eksilmesiyle sonuçlandığı görülür ve bu da ruminasyonun, depresyon ya da diğer negatif sonuçlarla ilişkili olduğunun göstergesidir denilebilir (Nolen- Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008).

Ruminasyon kişinin depresif semptomlarına ve onun olumsuz etkilerine odaklanarak sergilediği davranış ve düşünme biçimidir (Nolen-Hoeksema, 1991). Bu da ruminatif davranışlar sergileyen kişinin depresyonun etkilerinden zarar görmesini şiddetlendirir ve devam ettirir (Bastin, Mezulis, Ahles, Raes ve Bijttebier, 2015). Laboratuvar sonuçlarına göre, stres durumunda şiddetli ve sürekli bir şekilde devam eden olumsuz düşüncelerin, hem iyileşmeyi geciktirdiği hem de daha başka fizyolojik uyarılara sebep olduğu görülmüştür (Roger ve Jamieson, 1988).

Ayrıca ruminasyonun duygusal tükenme içeren bir psikolojik süreç olduğu da belirtilmektedir. Luo ve Bao (2013) yaptıkları bir araştırmada ruminasyonu organizasyonel bir konsept içinde incelemiş ve pozitif ve negatif etkilerin oluşturduğu, sonucunda ise duygusal tükenme ya da davranışın durdurulması ile oluşan bir süreç olarak tanımlamışlardır. Ayrıca Luo ve Bao ruminasyonun, bireyin bilişsel mekanizmaları ile ilişkili olduğunu söylemişlerdir.

Ayrıca depresyon sonucu oluşan ruminasyonun nöral mekanizmalarla ilişkili olduğu ve bu durumun kişinin beynindeki ventrolateral ve ventromedialprefrontal

lobunu aktive ettiği konusunda bir inceleme yapılmıştır. Bunun sonucunda ruminasyonun kişinin kognitif mekanizması gibi değişmez bireysel özelliklerle ilişkili olduğu sđylenebilir (Cooney, Joormann, Atlas, Eugene ve Gotlib, 2007).

Steinfurth, Alius, Wendt ve Hamm (2017) tarafından yapılan bir diğer araştırmada ise gelecek ve geçmişteki negatif olayları dđřünmenin beynin işleyişinde desingulat korteks, medial ve frontalt temporal lobdan oluşan kısmı içeren ağlara zarar verdiği; duygu yđnetimini içeren beyin bđlgeleri aktif hale getirdiği, endişe ve ruminasyonun bu alanları uyardığı bulunmuştur. Yalnız, anksiyetenin aksine ruminasyonun amigdala ve hipokampusu daha az aktive ettiği, otobiyografik ve duygusal bellek sđreleriyle daha ilgili olduğu gđrđlmüřtđr.

Donahue ve arkadaşları (2012) alışma hırsı, duygusal tđkenmiřlik ve ruminasyon ile ilgili yaptıkları araştırmalarında, ruminasyonun duygusal tđkenme içeren bir psikolojik sđre olduğunu belirtmiştir. Kişinin işiyle ilgili gđrevinde dđřüncelerinin ruminatif bir eğilimde olduğunu, sđrekli işinin problemlerini, üstünün taleplerini dđřündüđünü, bunun da kişiyi zamanla tđkettiđini vurgulamışlardır. Hırsla yapılan her gđrevin (aşırı spor tutkusu, kumar eğilimi vb.) kişide ruminatif bir etki bıraktığını ve bireyi etkilediğini vurgulamışlardır.

Bunlara ek olarak, yapılan araştırmalar gđsteriyor ki; kadınların ruminatif dđřünce biçimine ve ruminatif ilişkiye yatkın olma durumları erkeklere gđre daha fazladır. Buna sebep olarak çok farklı gđrüşler ortaya çıkmıştır. İki kadınlar üzerinden yapılan bir araştırmada bu durumun ilişkilerle ilişkili olduğu bulunmuştur. Biyolojik faktörler ile bu durumu açıklamak daha kolay olsa da, erkekler ile yapılan araştırmalar bu açıklamanın yetersizliğini bize gđstermektedir. Sosyal statü, sorumluluk gibi kđltürel normlar konusunda, erkeklere gđre daha fazla kadınlara yük

yükleyen toplumlarda kadınların üzerinde hissettiği baskı da bununla orantılı olarak artmaktadır ve birçok kültür, kadınlara stres ve endişe dolu sorumluluk ve beklentilerle yaklaşmaktadır. Bu durum, neden kadınların ızdırap dolu detayları sosyal ilişkilerine taşıdığına sebepidir. Diğer bir bakış açısına göre ise, ruminasyonu engellemede önemli bir nokta ise dikkati dağıtmaktır ve yapılan araştırmalar, erkek beyninin sorunları izole etmeye kadınlara göre daha yatkın olduğunu bulmuştur. Bunun sonucu olarak, erkekler sorunları konuşmak yerine görmezden gelme eğilimindedir (Kumar, 2009).

Her ne kadar ruminasyon sürekli negatif olaylara odaklanmak anlamında kişisel bir durum olsa da kişilerarası bir çerçevede gerçekleşir denilebilir (Bastin, Mezulis, Ahles, Raes ve Bijttebier 2015). Eşli ruminasyon, iki kişinin güncel sorunlarından sahip olunan problemin her detayını etkili problem çözümünden kaçınarak konuşmaları, negatif etkilerini ve sonuçlarını sürekli tekrar etmeleri olarak tanımlanabilir (Rose, Carlson ve Waller, 2007).

İkili ilişkilerde kişisel problemleri aşırı açıklamak olarak nitelendirilen eşli ruminasyon (Rose, 2002); arkadaşların birbirine iç dünyalarını açmaları, olumsuz durumlara ve negatif duygulara aşırı odaklanmaları olarak da ifade edilebilir. Eşli ruminasyon kendini açmanın aşırı bir formudur. Bu form, kurgusal, problem çözümünde etkisiz, tekrarlayıcı düşüncelerin olduğu iletişimde problemin sıklıkla tartışıldığı, karşılıklı kişilerin bu eylemi gerçekleştirmesi için birbirlerini desteklemeleri ile oluşur. Bu durum arkadaşlık kalitesini arttırmak yerine kişinin depresif semptomlarını, endişesini ve stresini artırır (Calmes ve Roberts, 2008). Yani, ruminasyon ilişkilerinde bireyin rolü, algılarını negatif düşüncelere odaklamak ve karşıdakini de buna dahil etmektir (Kurmer, 2009). Bu durum sosyal desteğin bir parçası olduğu için kendini açmaktan ve duyguların paylaşılmasından geçer ve

bireyin rahatlamasını sağlar (Boren, 2014). Eşli ruminasyon aynı zamanda, bireylerin ilişkide ne kadar ve ne sıklıkla negatif durumları paylaştıkları ile ilgilidir. Bu negatife odaklanarak oluşan öz- önemlilik yani odakta olma ve önemsenme durumu, bireyin odak noktası olur ve bir noktadan sonra kişiye rahatlamış hissettirmez ve endişe, depresyon gibi olumsuz sonuçlar doğurur. Yapılan birçok boylamsal araştırma, eşli ruminasyonu içselleştirme sürecinin ve semptomların ortaya çıkışının 6 ay gibi bir dönemde oluştuğunu göstermektedir (Hankin, Stone ve Wright, 2010).

Son yıllarda yapılan araştırmalarda ruminasyonun stres ve depresyon ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Stone ve arkadaşlarının (2010) klinik depresyonu çalıştıkları bir araştırmada, eşli ruminasyonun kişinin önceki yaşantılarında maruz kaldığı depresif semptomlarla ilişkili olduğunu ve bu durumun da kişinin gelecekteki depresif yatkınlığını etkilediğini tartışılmışlardır. Ayrıca yapılan araştırmalarla birlikte, ruminasyon ve eşli ruminasyonun kişinin stres dolu yaşam olaylarında aldığı zarardan ve maruz kaldığı negatif duygulardan dolayı oluşan bir davranış biçimi olduğu da söylenmektedir (Hankin ve Abramson, 2001).

İnsanlar stres dolu olaylara maruz kaldıklarında genellikle bunu diğer insanlarla paylaşma, detaylarıyla olayın nasıl olduğu hakkında bilgi verme eğilimindedirler. Bunu yaparken açıklayıcı, detaylı bilgiler vererek kendilerini açarak ve duygularını paylaşarak karşıdaki ile iletişim kurarlar (Costanza, Derlega ve Winstead, 1988). Bu sosyal desteğin kişiye iyi geldiği endişesini azalttığı düşünüldüğü gibi bunun eşli ruminasyona yol açtığı da bir gerçektir (Calmes ve Roberts, 2008). Ayrıca eşli ruminasyon negatif olayları arttırmada önemli bir rol oynar (Rose, 2002).



Byrd- Craven, Granger ve Auer (2008) yaptıkları bir araştırmada eşli ruminasyonun, kadınlar arasında, aynı cinsiyetteki arkadaşlarıyla, psikolojik stresle ilişkili olan konuşmalarda yapıldığını bulmuşlardır. Buna göre kişiler, çoğunlukla aynı cinsiyette olan yakın arkadaşları diye tanımladıkları kişilerle ruminasyon içindedir. Ayrıca sürekli problem durumunu konuşmadan ortaya çıkan eşli ruminasyonun, kişinin kortizol seviyesini arttırdığı bulunan bilgiler arasındadır (Byrd- Craven, 2010).

Örgütsel yaşamda stres önemli unsur araçlarından biridir. Örgütlerde çalışanlar bilgi alış verişi içerisinde ve bu yolla bilgi olarak destek, teknik anlamda destek ve duygusal olarak destek sağlanabilir (Zimmermann ve Applegate, 1994). Sosyal destek stres dolu yaşam olayları ile baş etmede kişiye yardımcı olur. İş yeri stresi çalışanların tüm hayatını etkileyen bir etmendir. Birçok çalışan stresi yaşamlarından uzak tutmak için sosyal desteğin ve iş arkadaşlarının önemine değinir. Hissedilen sosyal desteğin oranının kişinin bağışıklık sistemini etkilediği, ruhsal ve fiziksel sağlığında etkili olduğu bilinmektedir. Kişinin hem ruhsal sağlığına hem de örgütsel verimliliğine katkısı büyüktür (Segerstom ve Miller, 2004).

Ayrıca sosyal destek pozitif alışkanlıklar edinmek için de yararlıdır (Rose, 2002). Sosyal destek ilişkilerinde aşırı şekilde negatif problemler hakkında konuşma durumu olan eşli ruminasyonun (Rose, 2002) ise fiziksel ve psikolojik stresi, depresyonu arttırdığı, duygusal ve kişinin iş ile ilgili algılarını bozduğu varsayılmaktadır (Rose, Carlson ve Waller, 2007).

Eşli ruminasyon, insanın doğasında var olan karşılıklı iletişim ve desteği içeren sosyal destek süreçlerinden biridir. Ancak kişilerarası sosyal destek mesajları problem çözmeye yardımcı iken, eşli ruminasyon mesajları çözümden uzak bir

şekilde problem odaklı konuşmaları içerir. Bütün örgütlerde kendini duygusal olarak ifade etme mevcuttur fakat bazılarında bireyler daha sık kişisel ve profesyonel problemlerini konuşma ve duygusal katarsis yapmaya yatkındır (Boren, 2014).

Sonuç olarak eşli ruminasyonun pozitif ve negatif etkilere sahip olduğu bilinmektedir. İki ögeli bu terim, ilişkilerde yakınlığı arttıracak gibi depresif semptomları ve endişe düzeyini de arttırabilmektedir (Rose, Carlson ve Waller, 2007).

### **2.3 Öz- Duyarlık (Self- Compassion)**

Öz- duyarlık kişinin özüne doğru yönelttiği bir merhamet ve anlayıştır, birçok Budist öğretici bu konu hakkında çeşitli yazılar yazmıştır (Salzberg, 1997). Öz- duyarlığı operasyonel olarak tanımlayan Neff (2003a) bu kavramı üç boyutla açıklamıştır. Öz- sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik olarak sunulan bu boyutlar, bireyin kendi duygularına ve acılarına karşı açık ve anlayışlı olması, kendisine karşı sevecen ve merhametli olması, kendine yargılayıcı olmaktan kaçınması ve bu yaşadığı duyguların evrensel olduğunu unutmaması olarak tanımlanan öz- duyarlılığın birer yapı taşlarıdır.

Öz- duyarlık için bireye acı ve rahatsızlık veren durumlarda oluşan olumsuz duygulardan kaçınmak yerine kişinin kendine karşı şefkatli, duyarlı olması ve bunun tüm insanların ortak paylaşımlarından biri olduğunu kendine hatırlatmasını içeren duygusal düzenlenme stratejisi denebilir (Neff, 2003b). Bu bakış açısı ile birlikte sahip olunan olumsuz duygu ve düşünceler kabul edilir, yaşanan durum daha net algılanır ve sorunun çözümü için etkili yollar deneme olasılığı artar (Folkman ve Moskowitz, 2000, akt. Özyeşil, 2011).

Öz-duyarlık kişinin kendini eleştirmesine karşı çıkar ve bireyin kendisine anlayışlı, sevecen olmasını, duygularını farketmesini ve bunun ortak insanlık duygusuyla bağdaştığını anlamasını içeren kabullenici bir stratejidir (Kirkpatrick, 2005). Sıkıntılı zamandan geçen birey çoğu zaman fazlasıyla zarar görür, öz-duyarlılık bireyin kendisine acıması değil, kişinin bu olayı yaşayan başka kişilere verdiği özen gibi kendi duygularına karşı özenli, anlayışlı ve sıcak olmasıdır (Hanson, 2009).

Öz- duyarlık ile birlikte kişi kendisine ve hayatına karşı diğer insanlara gösterdiği gibi anlayışlı ve geniş kapsamlı bir bakış açısı geliştirebilir. Diğer insanların da bu deneyimleri yaşadığını hatırlar ve kendini yalnız hissetmesini engelleyerek kişinin kendi hayatını kabul düzeyini artırır (Germer ve Neff, 2013).

Birçok araştırma bireylerin diğer insanlara kendilerine gösterdikleri anlayıştan daha fazla anlayış ve merhamet gösterdiğini rapor ederken öz- duyarlığı yüksek insanların diğer insanlara gösterdikleri sevecenlik ve anlayış kadar kendilerine de sevecen ve anlayışlı gösterdikleri bilinmektedir (Neff, 2003a).

Öz- duyarlık duyguları kabul etme ve düzenlemede bireye yardımcı olur. Öz- duyarlığı yüksek bireyler kendini kandırmadan ya da iyi hissetmesini sağlayan olumlu ifadelerle ihtiyaç duymadan gerçekleri kabul eder, duruma mücadeleci olarak bakmaktan çok esnek ve merhametli bir şekilde dahil olurlar. Öz- duyarlık, birey kendi sıkıntıları ile baş edebilir duruma gelene kadar, bireyin nasihat vermektan uzak dinlemeye hevesli bir dost gibi kendini dinlemesi ve duygularının farkına varmasından oluşur (Germer, 2009). Öz- duyarlık sadece geçmiş ya da şimdiki olay durumundan kaynaklı bireyin kendisine duyarlı olması demek değil aynı zamanda

bireyin kendine karşı pozitif bir davranış biçimi geliştirmesidir (Yarnell ve Neff, 2013).

Öz- duyarlık bireyin sadece kendisine etki etmez, bireye insanlar acı çekerken yardım etme duygusu yaratır (Germer, 2009). Öz- duyarlığı yüksek bireyler, diğerleri ve kendileri arasında etkili bir denge duygusu kazanırlar. Yani öz- duyarlık bireye denge duygusu kazandırır. Kişi, yaşantılarına karşı ne abartılı duygular içerisine girer ne de onlardan kaçınma davranışı sergiler. Bilinçli esneklik duygusu ile kişi duygularına gerektiği mesafede yaklaşmasını öğrenir (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2006). Öz- duyarlık bireye mükemmel olmadığını, hata yapabileceğini ve karşılaştıkları zorlukların sadece kendilerine özel olmadığını, tüm bireylerin böyle hissedebileceğinin farkına varmayı içerir. Bireyin kendisine karşı olumlu duygular geliştirmesini sağlar (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2006).

Öz- duyarlık bencillikten uzak bir kavramdır. Bunu şu örnekle açıklayabiliriz: uçakta kişinin kabin basıncı düştüğünde yanımızda sevdiğimiz, korumamız gereken birileri olsa bile kendi solunumumuzu düzenlemeden, maskemizi takmadan, sevdiğimizimize yardımcı olamayız (Özyeşil, 2011). Öz- duyarlığın bireyin sağlığını da olumlu etkilediği bilinmektedir (Neff ve Vonk, 2009). Duygu ve düşünceleri kabullenmekten geçen öz- duyarlık bu yolla bireydeki depresyon ve anksiyeteyi azaltır, bireyin, yaşam doyumunu, benlik algısını geliştirir (Neff, 2003b; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2006).

Neff (2003a) acı çekme ve başarısızlığa maruz kalma durumlarında kendini eleştirmek yerine kendine karşı anlayışlı, özenli davranma durumu olarak tanımladığı öz- duyarlığı, daha sistematik ve işlevsel hale getirmek adına üç öğede toplamıştır;

öz- sevecenlik (self- kindness), paylaşımların bilincinde olma (commonhumanity), bilinçlilik (mindfulness).

### **2.3.1 Öz- Sevecenlik (Self- Kindness)**

Öz- sevecenlik acı çekilen, yetersizlik hissedilen durumlarda kendini eleştirip yargılamaktan uzak, kendine sıcak ve anlayışlı olma durumudur. Kendilerine merhamet gösteren bireyler, kendilerine sertçe davranmaktan uzaktırlar. Üzgün insanlar, eleştirel dille konuşarak kendilerine zarar verme, incitme eğilimindedirler (Neff, 2003a). İşler istediği gibi gitmediğinde kendilerini suçlama eğilimi gösterirler. Öz- sevecenliği yüksek bireyler ise böyle durumlarda kendilerine kaba ve eleştirel yaklaşımdan ziyade ılımlı ve anlayışlı yaklaşırlar (Germer, 2009).

Öz- sevecenlikte bireyin kendi acılarına nazikçe yaklaşması ve kabul etmesi yatar. İnsanlar her zaman her istediklerini elde edemezler. Bunu birey iyi kavramalı ve kabul etmelidir, bu durum inkar edildiğinde ise kişinin kendisine öfkesi artar ve acı, stres gibi istenmeyen durumlar yaşanır. Öz- eleştiri yapan bireyler kendilerini rahatlatmakta zorluk çekerler. Öz- sevecenlik durumu yüksek bireyler ise hayatın zorlukları ile karşılaşmanın bilincinde olup başarısızlığa uğradıklarında kendilerine karşı daha anlayışlı ve kibardırlar (Neff ve Lamb, 2009).

Birçok birey araba kazası, işten ayrılma gibi kendi kontrolü dışında bir problem yaşadığında kendilerine diğer arkadaşlarına davrandıkları gibi sempati ile yaklaşmazlar. Öz- sevecenliği yüksek olan birey ise kendisine sinirle yaklaşmaz kendini sakinleştirir. İç konuşmaları kendini eleştirmekten ziyade kibardır. Öz- sevecenlik görüldüğü üzere bireyin kendine karşı anlayışlı ve nazik olma durumudur (Germer ve Neff, 2013).

### 2.3.2 Paylaşımların Bilincinde Olma (Common Humanity)

Bireyler istenmeyen bir durumla karşılaştığında dünyada bu kadar acı çeken tek birey olduğunu düşünebilir. Utanç gibi olumsuz duygular kişinin peşini bırakmayabilir. Bu olumsuz duyguları bir kenara bırakırsak da kendimizi suçlamanın ötesine geçip olaya daha geniş bir perspektiften bakar ve evrensel nedenleri keşfedebiliriz (Germer, 2009).

Paylaşımların bilince olma durumu insan olmanın mükemmel olmadığını fark etme bilincini içerir. Acı çekerken yalnız olmadığımızı, ne istersek sahip olamayacağımızın ya da her zaman olmak istediğimiz kişi gibi davranamayacağımızın bilincine vardırır. Paylaşımların bilincinde olma durumu, mükemmel olamama durumunda yalnız olmadığımızı, bunun insan ırkından olmanın bir özelliği olmasından kaynaklandığını söyler (Germer ve Neff, 2013).

Öz- duyarlık diğerlerine gösterdiğimiz duyarlı ve şefkatli tavrı kendimize de yansıtmanızdır. Acı çekilen bir durumla karşılaştığımızda kendimize acımak ya da kendimizi izole etmek yerine bu duyguların tüm insanlığın bir parçası olduğunu hatırlamaktır (Germer ve Neff, 2013). Paylaşımların bilincinde olma tüm olayların geçici olduğunu fark etmede ve bir sorunun sadece bizim başımıza gelmeyeceğini anlamada yarar. Bu durumu fark etmek yalnızlık duygumuza ve kendimizi soyutlama davranışımıza engel olur (Germer, 2009).

Paylaşımların bilincinde olma durumu, bireyin insan olmanın doğasında olan acı çekmenin evrensel olduğunu kabulü ile başlar. Sadece bireye özgü değil herkesin başına gelebileceğini öne sürer. Bireyin sahip olduğu düşüncelerin, duyguların, davranışların genetik ve çevresel faktörlerden etkilendiğini de kabul eder (Neff ve Lamb, 2009).

Paylaşımların bilincinde olan insanlar kendilerini izole etmek yerine bu duyguların ortak olduğunun ve bunun insan olmanın bir parçası olduğundan kaynaklandığının bilincindedir (Neff, 2003a). Bu durum olumsuz duygulardan kaçmak yerine hissedilen olumsuz duyguların olumlu duygulara dönüşmesini sağlar. Bu dönüşüm, öz- duyarlığın öğeleri olan kendine merhamet ve şefkat göstermek olan öz- sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olma durumları ile olur (Özyeşil, 2011).

### **2.3.3 Bilinçlilik (Mindfulness)**

Bilinçlilik acı veren duyguları, düşünceleri bastırmadan, kaçınmadan kabul etme ile başlar (Neff, 2003a). “Kalplerimizi açabilmemiz için önce gözlerimizi açmamız gereklidir” sözü bilinçliliğin kişiyi öz- duyarlığa götürdüğünü betimler (Germer, 2009). İstenmeyen bir durumla karşılaştığımızda çoğu zaman çözüme odaklanırsınız fakat öz- duyarlılığı elde edebilmek için durumu fark etmeli ve kabul etmeliyiz (Germer ve Neff, 2013).

Bilinçlilik negatif duygu ve düşüncelere aşırı derecede odaklanmak değildir. Ruminasyon olarak tanımlanan bu durum bireyin kendine olan algısını olumsuz etkiler (Nolen-Hoeksema, 1991). Bilinçlilik ise zorlayıcı duygularımıza zihinsel bir boşlukla, geniş bir bakış açısıyla ve açıklıkla bakmayı gerektirir (Baer, 2003).

### **2.3.4 Öz- Duyarlık ve Diğer Kavramlar**

Öz- duyarlık, öz- saygı, empati, özgecilik, kabul gibi kavramlarla özdeşleştirilebilir. Çünkü özduyarlık, bilgelik, kişisel gelişim, merak ve keşfetme, mutluluk, iyimserlik, sahip olunan olumlu ve olumsuz duygular gibi pozitif psikolojik kavramlar ile anlamlı ilişkiler içerisindedir (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2006).

Öz- duyarlık, duygu ve benlik kabulü bağlamından öz- saygı ile aynı yararlarla sahiptir. Yalnız öz- duyarlık, öz- saygı gibi bireyin kendisi hakkında olumlu duyguları veya başkaları tarafından nasıl algılandığına bakılmaksızın, insan doğasının kusurlu tarafı fark edilerek kendini aşağılama ya da abartma olmadan ‘ben’i kabulle oluşur (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2006). Öz- anlayışlı bireyler iyi hissetmek için başarılı olmaya odaklanmazlar, bundan dolayı da kendilerini başkaları ile kıyaslamayı geri plana atarlar (Özyeşil, 2011).

Öz- duyarlık Jordan’ın (1989) yazılarında rastladığımız öz- empati kavramı ile iç içedir. Öz- empati empati kavramı ile ilişkilidir. Bu kavram tıpkı öz- duyarlık gibi bireyin diğer insanlarla olan benzerliklerini keşfetmesi, böylece insan olmanın doğasında yatan mükemmel olmama ve hata yapma olasılığını benimseyip duygularını kabul etmesinden geçer. Bu da görüldüğü üzere, öz- duyarlığın öz- sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik kavramları ile eş değerdir (Neff, 2003a).

Öz- duyarlık ile kabullenme ilişkisine baktığımızda ise öz- duyarlığın kabullenmenin bir şekli olduğunu söyleyebiliriz. Her iki kavram da daha iyisini başarmayı bıraktığımızda oluşur ve bunun yerine kendimize şefkat ve anlayış geliştiririz. Bu süreç çoğu zaman yavaş ve doğal bir şekilde gerçekleşir. Germer’e (2009) göre kaçınma, merak, hoşgörü, dostluk aşamaları bizi bu sürece yönlendirir. *Kaçınma*; direnme, uzak durma ve sorgulayıcı düşünme biçimini içerir. Ardından bu probleme karşı oluşan *merak* gelir. Eğer sıkıntılarımız gitmiyor ise bir tür dayanıklılık olarak tanımladığımız *hoşgörü* aşaması gelir. Bu aşamada hala direnir ve sıkıntıların gitmesini umut ederiz. Eğer bu aşamadan sonra sıkıntı veren duygulara izin verip kendiliğinden gitmelerine yol açtığımızda uyum yani *dostluk* aşaması başlar. Bu aşamalar her zaman sırası ile olmak zorunda değildir. Tüm bunlar



eksikliklerimizi kabul etmekte ve kendimizi istediğimiz yönde değiştirmekte, uyum sağlamamızda bize yardımcı olur (Germer, 2009).

### **2.3.5 Öz- Duyarlık Ne Değildir?**

Öz- duyarlık bireyin kendine olan şefkati ile ilişkili olduğu için bencil veya ben merkezli olma kavramları ile ilişkilendirilemez. Öz- duyarlık acı çekmenin, yetersizlik hissetmenin, insan doğasında yer aldığını bilir ve bireyin kendi ile birlikte tüm insanlığa anlayışla yaklaşmasına sebep olur (Neff, 2003b). Bencil ve benmerkezci yaklaşımda ise bireyin kendine acıması vardır. Bu durum kişisel acı çekmenin dozunu arttırır ve bireyin bu acıları sadece kendisinin çektiği algısına kapılmasına neden olur. Halbuki öz- duyarlıkta birey kendini soyutlamadan paylaşımların bilincinde olarak öz- sevecenlik sergiler (Neff, 2003a).

Bireyler kendilerine fazla önem verdiklerinde kendine düşkün olabilirler. Sürekli kendini eleştirmekle birey daha iyi biri olduğunu düşünecektir. Fakat bu bakış açısı ile birey değişimden ve çözümden uzaklaşır. Öz- duyarlık ise bireyin kendini daha net görmesi için ve bundan dolayı değiştirmek istediği yönlerin değişmesi için zemin hazırlar (Neff, 2004). Sonuç olarak, öz-duyarlık bireyin kendisi de dahil herkesin şefkate değer olduğunu anlamasıdır (Neff, 2003b).

## **2.4 İlgili Araştırmalar**

### **2.4.1 Tükenmişlik İle İlgili Araştırmalar**

Wisniewski ve Gargiulo'nun 1969 ile 1996 yılları arasında öğretmenlerin stres ve tükenmişliği hakkında yaptığı kapsamlı bir araştırmada, zorlayıcı öğrenci davranışlarının tükenmişliğin duygusal tükenme boyutu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, yapılan araştırmalara göre öğretmenlerin yaşı tükenmişlikle

negatif olarak ilişkili bulunmuştur. Buna göre yaş almış öğretmenlerin eğer büyük kişisel başarılarla sahipse daha az duygusal bıkkınlık ve yılgınlık yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır (Brunsting, Sreckovic ve Lane, 2014). Friedman tarafından 1991 yılında yapılan araştırmada, okul sosyal çevresi ile tükenmişlik arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Friedman, 1991, akt. Kosir, Tement, Licardo ve Habe, 2015).

Frank ve McKenzie 1993 yılında yaptığı araştırmada, sınıf düzeyi ve öğrenci yaş ortalamasının tükenmişlik ile ilişkisine bakıldığında, 13- 19 yaş arası öğrencisi olan öğretmenlerin diğer yaş gruplarına eğitim veren öğretmenlere göre daha fazla tükenmişlik yaşadığı görülmüştür (Frank ve McKenzie, 1993, akt. Brunsting, Sreckovic ve Lane, 2014).

Girgin (1995) 401 ilkökul öğretmeni ile yaptığı bir araştırmada, mesleği sürdürme nedeninin, mesleği isteyerek seçip seçmemenin, meslektaşlardan alınan desteği, üstlerden takdir görme durumunun, mesleğin toplumda hak ettiği yeri bulup bulmadığı kanısının ve eğitim sisteminden memnun olup olmama durumunun mesleki tükenmişlik ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Araştırma, mesleği sürdürme nedeni, mesleği isteyerek seçip seçmeme, meslektaşlardan destek, üstlerden takdir görme durumu, mesleğin toplumda hak ettiği yeri bulup bulmadığı kanısı, eğitim sisteminden memnun olup olmama düzeylerinin duygusal tükenmeyi yordadığı bulunmuştur. Bu bulguların yanı sıra, cinsiyet, çalışma yılı, mesleğin toplumda hak ettiği yeri bulup bulmadığı kanısı, eğitim sisteminden memnuniyet durumu ve metropolde çalışılan okulun sosyo-ekonomik düzeylerinin duyarsızlaşma alt boyutunu yordadığı bulunmuştur. Çalışmada ayrıca, çalışma yılı, okuldaki konum, mesleği sürdürme nedeni, üstlerden takdir görme durumu, çalışılan okulun sosyo-ekonomik düzeylerinin kişisel başarı puanını yordadığı bulunmuştur. Cinsiyete göre, erkek öğretmenlerin duyarsızlaşma puanlarının kadınlardan yüksek olduğunu ve yaş

arttıkça tükenmişliğin azaldığını saptamıştır. Çalışma yılı arttıkça mesleki başarı puanlarının yükseldiği de bulunan bulgular arasındadır.

Tümkiye (1999) tarafından ilk ve ortaöğretim öğretmenlerinin tükenmişlik faktörlerinin, uygun olan ve uygun olmayan başa çıkma davranışları ile ilgili olup olmadığını inceleyen bir çalışma yapılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, öğretmenin yaşadığı tükenmişlik hissi ile öğrenim derecesi, çalışılan okul, hizmet süresi, okula devam eden öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Peker (2002) anaokulu, ilköğretim, lise öğretmenlerinde mesleki tükenmişliğin okul düzeyi, cinsiyet, öğrenim düzeyi, mesleki kıdem ile ilişkisini incelemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Araştırma sonucuna göre, öğretmenlerin öğrenim düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu, lise öğretmenlerinin anaokulu ve ilköğretim öğretmenlerine göre tükenmişlik düzeyinde artış olduğu, erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre daha fazla tükenmişlik yaşadığı ve mesleki kıdemin tükenmişlik ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Anaokulu öğretmenlerinin tükenmişlik seviyelerinin farklı düzeylere göre incelenmesi amacıyla Tuğrul ve Çelik (2002) tarafından 216 öğretmenin katıldığı bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre, çalışma süresi değişkeninin tükenmişliğin kişisel başarı alt boyutu ile eğitim ve çalışan kurumun niteliğinin ise tükenmişliğin duyarsızlık alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkide olduğu görülmüştür.

Dolunay ve Piyal (2003) tarafından Ankara Keçiören ilçesinde genel lise ve meslek lisesi öğretmenlerinin tükenmişlik durumunun saptanması ve bazı

değişkenlere göre incelenmesi amacıyla bir çalışma yapılmıştır. Çalışmaya 366 öğretmen katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, toplam hizmet süresi ile tükenmişlik arasında negatif yönlü, mesleği sevdiği için sürdürenlerin ve mesleği isteyerek seçenlerin, meslek verimini ‘çok iyi’ değerlendirenlerin, üstlerinden her zaman takdir görenlerin, mesleğin her zaman ya da çoğunlukla toplumda hak ettiği yeri bulduğunu düşünenlerin tükenmişlik ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkide olduğu görülmüştür.

Sosyo demografik özellikler ve mesleki doyumla ilgili bazı değişkenlere göre ilköğretim öğretmenlerinin umutsuzluk ve tükenmişlik düzeylerini incelemek amacıyla Özben ve Argun, (2003) tarafından yılında bir araştırma yapılmıştır. Araştırmaya 82 öğretmen katılmıştır. Bulgularda, öğretmenlerin dış denetim odağı düzeyi puanları ile tükenmişlik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman (2005) tarafından teknik öğretmenlerin yaşam doyumu, iş doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek ve aralarındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla bir araştırma yapılmıştır. Araştırmaya Konya ilinden 173 öğretmen katılmıştır. Araştırma bulgularına göre, öğretmenlerin yaşam doyumu ile duygusal tükenme ve kişisel başarısızlık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı, yaşam doyumu ile iş doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca öğretmenlerin iş doyumu düzeyleriyle duygusal tükenme alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Lise öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenlerle ilişkisini incelemek amaçlı Maraşlı (2005) tarafından Ankara ilinde 390 öğretmenin katıldığı

bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet, çalışma süresi, maaşından memnun olup olmama ve aylık gelir düzeyleri ile tükenmişlik arasında bir ilişki bulunmamıştır. Medeni durum, sahip olunan çocuk sayısı, eğitim süresi, branş, mesleğini seçme biçimleri, sosyal etkinlikleri gerçekleştirme düzeyleri değişkenleri ile tükenmişlik arasında anlamlı bir etkileşim bulunmuştur.

Tümkiye (2005) tarafından öğretmenlerin sahip oldukları sınıf içi disiplin anlayışları ile cinsiyet, medeni durum, çocuk sayısı, çalışma yılı, işi isteyerek seçip seçmeme durumu, öğrenci sayısı, görev yaptıkları okulun sosyo-ekonomik düzeyine bağlı ilişkilerine ve sınıf içi disiplin anlayışları ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla bir araştırma yapılmıştır. Çalışma Adana ilinde 331 öğretmenle sürdürülmüştür. Araştırma sonucuna göre, öğretmenlerin çocuk sayısı, çalışma yılı, işi isteyerek seçip seçmeme durumu, öğrenci sayısı ve okulun sosyo-ekonomik durumu değişkenlerinin sınıf içi disiplin anlayışı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, öğretmenlerin yaşadığı tükenmişliğin azalmasının sınıf içinde demokratik bir disiplin anlayışının artmasına neden olduğu görülmektedir.

Bülent Gündüz'ün (2006) yaptığı öğretmenlerde tükenmişliğin akılcı olmayan inançlar ile mesleki ve kişisel değişkenler tarafından yordanıp yordanmadığını inceleyen araştırmada akılcı olmayan inançların tükenmişlik puanı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkide olduğu, ayrıca hizmet süresi, sosyal destek ve çalışılan okulunda tükenmişliği önemli ölçüde etkilediği görülmüştür. Araştırma bulgularına göre, öğrenciye yönelik tutumlar, okula ve veliye yönelik tutumlar, kendine yönelik tutumlar ve sosyal desteğin duygusal tükenmeyi yordadığı; öğrenciye yönelik tutumlar, hizmet süresinin duyarsızlaşmayı yordadığı; kendine yönelik tutumlar, öğrenciye yönelik tutumlar, hizmet süresi, sosyal destek, okula ve veliye yönelik tutumlar, çalışılan okulun kişisel başarıyı yordadığı bulunmuştur.

Öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ve sınıf yönetiminde kullandıkları disiplin modelleri arasındaki ilişkiyi saptamak amaçlı Cemaloğlu ve Kayabaşı (2007) tarafından 155 öğretmenin katıldığı bir araştırma yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre, öğretmenlerin en fazla Akıl-sonuç en az da Glasser modelini kullandığı; öğretmenlerin duyarsızlaşma, kişisel başarı ve duygusal tükenmişlik düzeylerinin yüksek olduğu; öğretmenlerin disiplin modelleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin bulunduğu; disiplin modelleri ile duygusal tükenmişlik arasında negatif anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca, duygusal tükenme ile Kounin ve Glasser modeli arasında negatif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu ve Kişisel başarı alt boyutunda tükenmişlik düzeyi arttıkça öğretmenlerin daha çok “Canter ve Kounin” modellerini tercih ettikleri görülmüştür. Öğretmenlerin kişisel başarı alt boyutu puanları ile duyarsızlaşma arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin bulunduğu; duygusal tükenme yaşayan öğretmenlerin Glasser modeli’ni daha çok uyguladıkları saptanmıştır.

Karakelle ve Canpolat (2008) tarafından tükenmişlik düzeyi yüksek ilköğretim branş öğretmenlerinin öğrencilere yaklaşım biçimlerini incelenmek amacıyla Antalya ilinde görev yapan 100 öğretmen arasından seçilen 25 öğretmen üzerinde bir çalışma yapılmıştır. Çalışmada Maslach Tükenmişlik Envanteri ve bireysel görüşme tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırma sonucunda, tükenmişlik düzeyi yüksek öğretmenlerin öğrencileri ile olumlu ilişki kurmadıkları, olumlu öğrenci davranışlarına not ekseninde yaklaştıkları, olumsuz öğrenci davranışları karşısında tek bir çözüm yolu düşündükleri ve azarlamayı tercih ettikleri, karmaşık gördüğü durumların çözümlerini okul yönetimine devrettikleri, öğrencinin olumsuz davranışlarını, olumsuz yetiştirilme biçimi ve gelişimsel özellikler gibi kendileri dışında nedenlerle açıkladıkları görülmüştür.

Kayabaşı (2008) tarafından öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla bir çalışma yapılmıştır. Araştırmaya Ankara ilinden 190 öğretmen katılmış ve araştırma sonucunda öğretmenlerin cinsiyetlerinin tükenmişliğin kişisel başarı düzeyi ile anlamlı bir ilişkide olduğu, en fazla erkeklerin kişisel başarı düzeyinde tükenmişlik yaşadığı görülmüştür; medeni durumları, yaşları, kıdemleri, branşları ile ise tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

Okul öncesi öğretmenlerinin duygusal zeka, iş doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin yaş, eğitim düzeyi, hizmet içi eğitim ve sosyal etkinliklere katılım ile ilişkisini inceleyen bir araştırmaya, İç Anadolu Bölgesinde 13 ilde görev yapan 378 okul öncesi öğretmeni katılmıştır. Öztürk ve Deniz (2008) tarafından yapılan araştırmada tükenmişliğin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarının 20-26 yaş arası grubunun ve 41 yaş üstü gruptan anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Eğitim düzeyine bakıldığında yüksek lisans mezunu okul öncesi öğretmenlerin kişisel başarı düzeyinin diğer öğretmenlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu, lisans mezunu okul öncesi öğretmenlerinin tükenmişliğin duyarsızlaşma boyutunda ön lisans ve açık öğretim mezunu okul öncesi öğretmenlerine göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Hizmet içi eğitime katılan öğretmenlerin duygusal tükenme puanlarının azaldığı tespit edilmiştir. Sosyal etkinliklere katılan okul öncesi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Başol ve Altay (2009) tarafından eğitim yöneticisi ve öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerini incelemek amacıyla yapılan araştırmaya, Adana ilinden 234 okul yöneticisi ve 209 öğretmen katılmıştır. Araştırma sonucunda erkek yöneticilerin tüm alt boyutlarda daha çok tükenmişlik yaşadığı, öğretmenlerde ve yöneticilerde de

yaş ve kıdem değişkenlerine göre tükenmişlik boyutunda bir fark olmadığı, bekar öğretmenlerin ve okul yöneticilerinin tükenmişlik puanlarının diğer gruplara kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Akman, Taşkın, Özden ve Çörtü (2010) tarafından okul öncesi kurumlarında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin incelendiği araştırmaya 395 okul öncesi öğretmeni katılmıştır. Araştırma sonucunda çalışma saatleri fazla olan öğretmenlerin ve öğretmenliği kendileri için uygun bir iş olarak görmeyen kişilerin tükenmişlik düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır.

Baran ve arkadaşları (2010) tarafından öğretmenlerin tükenmişlik seviyelerini inceleyen araştırmaya Ankara'dan 228 öğretmen katılmıştır. Çalışma sonucunda finansal imkanların, yeterlik düzeylerinin öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerine negatif yönde anlamlı bir etki yaptığı saptanmıştır.

Öğretmenlerin demografik değişkenler, tükenmişliğin alt boyutları ve öğretmenlerin öz-yeterlilik inançları arasındaki ilişkileri incelenmek amacıyla Bümen (2010) tarafından bir araştırma yapılmıştır. Araştırmaya İzmir'de görev yapan 179 sınıf ve 622 branş öğretmeni katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, tükenmişliğin bütün alt boyutları ile kıdem ve okul türü, sınıf mevcudu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öz-yeterlilik inançları ve tükenmişlik durumu ile de negatif yönlü orta düzey bir anlamlılık bulunmuştur.

Öğretmenlerin tükenmişliğine etki eden faktörleri araştırmak amaçlı Girgin (2010) tarafından 158 öğretmenin katıldığı bir araştırma yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre cinsiyet ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Evli öğretmenlerin daha fazla duyarsızlaşma yaşadığı, çalışma yılı 6-10 yılı arası olan, 11 yıl ve üzeri aynı kurumda çalışan, ilköğretim ikinci basamakta görev yapan,



beklentisine uygun okulda çalışmayan, mesleklerini sadece maddi amaçla yapan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin fazla olduğu görülmüştür.

İkiz (2010) tarafından psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerini incelemek amaçlı yapılan çalışmaya 120 psikolojik danışman katılmış ve sonucunda psikolojik danışmanların cinsiyete ve yaşa göre tükenmişlik düzeylerinde bir farklılaşma olmadığı, tükenmişliğin çalıştığı kuruma, çalışma yılına ve kişisel yeterlik algısına göre farklılaştığı saptanmıştır. İlköğretim kurumlarında çalışan psikolojik danışmanların ortaöğretim çalışanlara göre, ortaöğretim kurumlarında çalışanların ise rehberlik ve araştırma merkezlerinde çalışanlara göre daha fazla duygusal tükenme yaşadığı saptanmıştır. Ayrıca, 6-10 yıldır çalışan psikolojik danışmanların 0-5 ve 11-15 yıldır çalışan psikolojik danışmanlara göre kişisel başarı düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Öz- yeterlik ile tükenmişlik arasında da negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır.

Avcı ve Seferoğlu (2011) tarafından öğretmen tükenmişliğini etkileyen değişkenleri teknoloji kullanımı ve uygulamalar açısından incelemek amaçlı bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucunda öğretmenlerin büyük bir bölümünün teknoloji okur-yazarlığı konusunda bir eksiklik yaşadığını ve bu durumun tükenmişliğin en önemli tetikleyicilerinden biri olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmacının önerisi ise öğretmene teknolojik, mesleki ve kişisel bakımdan birçok yeterliğin kazandırılmasıdır.

Çetin (2011) tarafından çalışanların örgütsel bağlılık duygularıyla tükenmişlik duyguları arasındaki ilişkilerin ortaya çıkarılması amaçlı bir çalışma yapılmıştır. Araştırmaya 349 öğretmen katılmıştır. Araştırma sonucuna göre, duygusal bağlılığın ve devam bağlılığının tükenmişlik boyutlarının hepsini (duyarsızlaşma, duygusal

tükenme, kişisel başarı hissi azlığı) yordadığı, normatif bağlılığın ise tükenmişlik boyutlarından sadece duygusal tükenme boyutu üzerinde yordama gücüne sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Telef (2011) tarafından öğretmenlerin öz-yeterlikleri, yaşam doyumları ve tükenmişlikleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan araştırmaya İzmir ilinden 349 sınıf ve branş öğretmeni katılmıştır. Araştırma sonucunda öz- yeterliğin alt boyutlarından öğrenci katılımını sağlama, öğretim stratejileri ve sınıf yönetimi yeterliklerinin, öğretmenlerin iş doyumları ve yaşam doyumları ile arasında pozitif, tükenmişlikleri ile arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Ertürk ve Keçecioğlu (2012) tarafından ilköğretim ve ortaöğretim dengi okullarda görev yapan öğretmenlerin iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesini amaçlayan bir çalışma yürütülmüştür. Uygulama İzmir ilinin Kemalpaşa ilçesinde görev yapan 224 öğretmene uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre merkezi okullarda görev yapan öğretmenlerin, köy okullarında görev yapan öğretmenlere göre tükenmişliğin kişisel başarısızlık boyutunda anlamlı olarak farklılaşma görülmüştür. Kadrolu olmayan öğretmenlerin tükenmişliğin duyarsızlaşma boyutu ile anlamlı ilişkide olduğu görülmüş ve iş doyumu ile tükenmişlik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Koruklu ve arkadaşları (2012) tarafından öğretmenlerin tükenmişliğinin çeşitli değişkenler ile incelenmesi amacıyla 2009-2010 yılında Aydın ilinde 523 öğretmen ile bir çalışma yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre, öğretmenlerin yaşadığı tükenmişlik seviyesinin yaş, cinsiyet, kıdem, yönetici ve meslektaşlarla kurulan ilişki düzeyleri ile anlamlı olduğu bulunurken; öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin fakülteden mezun olma dereceleri, çalıştıkları okul tipi, çalıştıkları

okulun fiziksel koşulları, öğrencilerin akademik düzeyleri, kendilerinin ekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Sezer (2012) tarafından 192 öğretmenin katıldığı, öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerine etki eden faktörler incelenen bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucunda, cinsiyet, eğitim düzeyi, meslekteki kıdem, sınıf mevcudu, çalışılan kademe, çocuk sayısının öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerini etkilediği bulunmuştur.

Basım, Beğenirbaş ve Yalçın (2013) öğretmenlerin kişilik özelliklerinin yaşadıkları duygusal tükenmeye etkisi ve bu etkide onların göstermiş oldukları duygusal emek davranışlarının aracılık rolünü belirlemek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Araştırmaya Ankara ve Eskişehir’de görev yapan 798 öğretmen katılmıştır. Araştırma bulgularına göre, nörotiklik ve duygusal tükenme arasında pozitif yönlü ve anlamlı, dışa dönüklük ve duygusal tükenme arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, genel olarak kişiliğin duygusal emeği yordadığı, duygusal emeğin de duygusal tükenmeyi yordadığı bulunmuştur.

Erkul ve Dalgıç (2014) tarafından meslek lisesi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi amaçlı bir araştırma yapılmıştır. Araştırmaya 2011-2012 yılında İstanbul Şişli ilçesinden 215 öğretmen katılmıştır. Araştırma bulgularına göre en yüksek tükenmişlik duygusal tükenme alt boyutunda yaşandığı, kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre, kültür dersi öğretmenlerinin meslek dersi öğretmenlerine göre daha fazla duygusal tükenme yaşadığı tespit edilmiştir.

Filiz (2014) tarafından, öğretmenlerin iş doyumu ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan araştırmaya İstanbul ili Üsküdar ilçesinden 341 öğretmen katılmıştır. Araştırma sonucunda öğretmenlerin yaş, medeni durum,

öğrenim durumu, hizmet süresi, unvan ve cinsiyetine göre iş doyumları ile tükenmişlikleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Arı (2015) tarafından öğretmenlerin iş doyumlarının mesleki tükenmişliğe etkisini araştırmak amaçlı 2014- 2015 yılında Afyonkarahisar ilinde çeşitli ilköğretim okullarında görev yapan 385 öğretmenin katıldığı bir araştırma yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre, içsel ve dışsal iş doyumun tükenmişliğin alt boyutu olan duygusal tükenme ve duyarsızlaşmayı negatif yönde etkilediği, kişisel başarı alt boyutunu ise pozitif yönde etkilediği sonucuna varılmıştır. İş doyumuna etki eden en büyük değişkenin ise öğretmenlerin üstlerinden takdir görüp görmeme durumu olduğu belirlenmiştir.

Malezyada 714 ilkokul öğretmeni ile yapılan çalışmada yabancı dil öğreten öğretmenlerin anadili öğreten öğretmenlere göre daha çok tükenmişlik yaşadığı görülmüştür (Mukundan, Zare, Zarifi, Manaf ve Sahamid, 2015).

Okul örgütünde depresyon ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi tespit etmek amaçlı 276 öğretmenin katıldığı, Sağır (2015) tarafından bir araştırma yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre, ilköğretim okulu öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ile örgütsel depresyon düzeyleri arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur.

Yıldız, Gürer ve Esentaş (2015) tarafından öğretmenlerin spora ilişkin tutumları ile mesleki tükenmişlik durumları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlı Batman ilinde ortaokul öğretmenleri ile bir araştırma yapılmıştır. Araştırmaya 168 öğretmen katılmıştır. Düzenli spor yapan öğretmenlerin spor yapmayanlara göre tükenmişlik düzeyleri daha düşük bulunmuştur.

Slovenyada 439 ilkokul öğretmenin katıldığı bir araştırma gösteriyor ki ruminasyon ile tükenmişlik arasındapozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca

ruminasyonun algılanan iş karakterleri ve stres ile de ilişkili olduğu görülmüştür (Kosir, Tement, Licardo ve Habe, 2015).

#### **2.4.2 Eşli Ruminasyon İle İlgili Araştırmalar**

Rose, Carlson ve Waller (2007) tarafından yapılan bir çalışmada eşli ruminasyonun cinsiyete göre farklı düzeylerde olduğu saptanmıştır. Araştırma sonucuna göre her iki cinsiyette de eşli ruminasyonun anksiyete, depresyon belirtileri ve yüksek arkadaşlık kalitesi ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Eşli ruminasyonun, erkeklerde olumlu arkadaşlık kalitesi ile pozitif anlamlı ilişkisi olduğu gözlenirken kadınlarda ise depresyon ve anksiyete ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmektedir.

Byrd-Craven, Geary, Rose ve Ponzi (2008) kadınlarda eşli ruminasyonun stres hormonunu arttırıp arttırmadığını incelemek için bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda kadınlarda eşli ruminasyonun yaşanan stres durumunda stres hormonunu arttırdığı bulunmuştur.

Calmes ve Roberts'in (2008) a üniversite öğrencileri ile eşli ruminasyon ile cinsiyet farklılıklarının duygusal stres ve ilişki tatmini üzerindeki rolünü incelediği çalışmada, kadınların erkeklere göre eşli ruminasyon düzeyinin fazla olduğu, depresyon semptomlarını arttırdığı bulunmuştur. Diğer yakın ilişkilerdeki eşli ruminasyonda ise cinsiyet farklılığına rastlanmamıştır.

Haggard, Robert ve Rose(2010) iş yerinde eşli ruminasyonun etkisini incelemek için yaptıkları bir çalışmada iş tatminini, cinsiyet, istismar eden yönetici etkisi ve eşli ruminasyonun etkilediği görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre, kadın çalışanlarda istismar eden yöneticiye sahip olduğunu düşünme ve eşli ruminasyon düzeyi yükseldikçe iş tatmin düzeylerinde düşme olduğu bulunmuştur.

Negatif düşünce tekrarı ve alkol tüketimi arasında ilişki olup olmadığını incelemek amaçlı bir araştırma yapılmıştır. Bu doğrultuda sinirli ruminasyon, depresif ruminasyon, eşli ruminasyon ve endişe incelenmiştir. Araştırma sonucunda kadın üniversite öğrencilerinde endişe düzeyi ve eşli ruminasyon düzeyi yükseldikçe aşırı alkol tüketiminin de yükseldiği görülmüştür (Dickson, Anderson ve Neal, 2011).

Sosyal anksiyetenin ruminasyon ve eşli ruminasyon ile ilişkisini inceleyen boylamsal bir araştırmaya 575 (13-16 yaş arası) birey katılmıştır ve 6 ay incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre, daha yüksek anksiyete gösteren kız ergenlerin ruminasyon ve eşli ruminasyon düzeyleri de yüksek bulunmuştur. Sosyal anksiyete ile ruminasyon ve eşli ruminasyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır (Jose, Wilkins ve Spindelov, 2012).

Vücut algısı, yeme davranışları ve psikolojik uyum ile eşli ruminasyonun ilişkisini inceleyen bir araştırma yapılmıştır. Araştırmaya 203 genç yetişkin kadın katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre pozitif vücut algısı hakkında konuşmanın vücut ilişkili kognitif bozukluk ile negatif yönde bir ilişkide olduğu, vücut algısı, öz güven, arkadaşlık doyumu ile negatif yönde ilişkide olduğu çıkmıştır. Vücut ilişkili eşli ruminasyon yapan bireylerin ise bu bulguların tam tersi ilişkisi saptanmıştır (Rudiger ve Winstead, 2013).

Eşli ruminasyonun sosyal destek, tükenmişlik ve stres ile ilişkisini araştıran bir araştırmada sosyal destek, stres ve tükenmişlik arasında negatif yönlü güçlü bir ilişki bulunmuştur. Sosyal desteğin stres ve tükenmişliği azalttığı saptanmıştır. Fakat eşli ruminasyonun ise stres ve tükenmişliği azaltan sosyal desteğin yararlarını azalttığı saptanmıştır. Yani iş arkadaşları arasında olan eşli ruminasyon ile sosyal

destek arasında negatif yönlü, stres ve tükenmişlik arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Boren, 2014).

### **2.4.3 Öz-Duyarlık İle İlgili Araştırmalar**

Yazıcı (2009) tarafından öğretmenlik mesleği motivasyon kaynakları ve öğretmenlerin temel tutumlarını incelemek amaçlı bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre, öğretmenlik mesleğinin etkili bir şekilde sürdürülebilmesi için bilişsel çarpıtmaların değişmesi, öz- farkındalık ve öz- duyarlık, empati, içtenlik gibi tutumların geliştirilmesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Hooper ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan bir araştırmada acil servisteki hemşirelerin, diğer servislerdeki hemşireler ile duyarlık tatmini, tükenmişlik ve duyarlık yorgunluğu açısından karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre, acil servisindeki hemşirelerin daha yüksek tükenmişlik ve duyarlık yorgunluğu yaşadıkları, acil servis ve onkoloji, nefroloji, yoğun bakım servisleri olmak üzere karşılaştırma yapıldığında duyarlık tatmini, tükenmişlik, duyarlık yorgunluğu arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Newsome'un (2010) yardım mesleklerinde 31 kişi ile algılanan stres, bilinçli- farkındalık ve öz- duyarlık kavramları ile yaptığı araştırmada, bilinçli- farkındalık temelli eğitimlerin öncesi ve sonrasında, katılımcıların algılanan stres düzeylerinin düştüğü, bilinçli- farkındalık ve öz- duyarlık seviyelerinin arttığı bulunmuştur.

Duran ve Barlas (2014) tarafından zihinsel engelli bireye sahip olan ebeveynlerde öznel iyi oluş, öz- duyarlık ve tükenmişliği etkileyen faktörleri incelemek amaçlı bir araştırma yapılmıştır. Araştırmaya 101 zihinsel engelli ebeveyni katılmıştır. Araştırma sonucuna göre, engelli bireye sahip ebeveynlerin öznel iyi oluşları ve duygusal tükenmişlikleri yükseğe yakın düzeyde, öz-

duyarlılıkları orta düzeyde saptanmıştır. Ebeveynin eğitim durumlarının, ebeveynlerin öznel iyi oluşlarında, bunun yanı sıra ebeveynlerin gelir durumlarının da duygusal tükenmişlik hususunda önemli bir fark yarattığı saptanmıştır. Öznel iyi oluş ile öz duyarlılık arasında pozitif ve öznel iyi oluş ile duygusal tükenmişlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Krieger, Altenstein, Baeting, Doering ve Holtfort (2013) öz- duyarlılık ile depresyon arasındaki ilişkiyi depresif semptomlar, ruminasyon ve kaçınma davranışı açısından incelemek için bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda depresif düzeyi yüksek hastaların bilişsel kaçınma ve semptom odaklı ruminasyon düzeylerinin yüksek, öz- duyarlılık düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır.

Roeser ve arkadaşları (2013) tarafından bilinçli farkındalık eğitiminin öğretmenlerin stres ve tükenmişlik düzeylerine etkisini araştırmak amaçlı bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre, bilinçli farkındalık programının öğretmenlerin dikkatini ve çalışan bellek hafızasını arttırdığı bulunmuştur. Ayrıca bu eğitim sonunda öğretmenlerin öz- duyarlılık düzeylerinde artış, stres ve tükenmişlik düzeylerinde ise düşüş görülmüştür.

Jennings (2014) tarafından anaokulu öğretmenlerinin iyi oluş, bilinçli farkındalık ve öz- duyarlılık düzeylerinin zorlayıcı öğrenci davranışlarına tutumları ve sınıf yönetimleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlı bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık, öz- duyarlılık, öz- yeterlik pozitif duygusal destek ile ilişkili bulunurken duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma negatif duygusal destek ile ilişkili bulunmuştur.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni, evreni ve örnekleme ile araştırmada kullanılacak veri toplama araçları, verilerin toplama süreci, verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler açıklanmıştır.

#### 3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın deseninde yordayıcı ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

#### 3.2 Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Antalya İlinde görev yapmakta olan öğretmenler oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri, 2015- 2016 Eğitim- Öğretim Yılı Bahar Döneminde Kumluca, Kepez, Muratpaşa ve Konyaaltı ilçelerinde görev yapan öğretmenlerden toplanmıştır. Bu ilçelerden kolay ulaşılabilen okullar seçilmiştir. Araştırmada toplam 330 öğretmene ulaşılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 212 (% 64.2) kadın, 118 (% 35.8) erkek öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin yaşları 22-62 yaş arasındadır. Araştırmaya katılan öğretmenlerden 249'u (% 75.5) evli, 81'i (%24.5) bekaardır. Öğretmenlerden 243'ünün (% 73.6) çocuğu varken, 87'sinin (%26.4) çocuğu yoktur. Çocuğu olan öğretmenlerden 104'ünün (% 31.5) 1 çocuğu, 114'ünün (%34.5) 2 çocuğu, 22'sinin (%6.7) 3 çocuğu ve 4'ünün (%3) de ise 4 çocuğu vardır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin çalışma yılı 1 ile 39 yıl arasında değişmektedir.

### 3.3 Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Maslach Tükenmişlik Envanteri-Eğitimci Formu, Eşli Ruminasyon Ölçeği, Öz- duyarlık Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca araştırmacı tarafından ‘‘Kişisel Bilgi Formu’’ (Ek 1) hazırlanmıştır. Bu form, araştırmaya katılan öğretmenlerin cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sayısı, çalışma yılı, branş gibi demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kullanılmıştır.

#### 3.3.1 Maslach Tükenmişlik Envanteri- Eğitimci Formu

Maslach ve Jackson tarafından geliştirilen Maslach Tükenmişlik Envanteri'nin bazı değişikliklerle Maslach, Jackson ve Schwab (1981) tarafından eğitimcilere uyarlanması sonucu elde edilen Maslach Tükenmişlik Envanteri-Eğitimci Formu'nun Türkçeye uyarlama çalışması İnce ve Şahin (2015) tarafından yapılmıştır (Ek 2). Maslach Tükenmişlik Envanteri- Eğitimci Formu 22 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; duygusal tükenme (9 madde), duyarsızlaşma (5 madde) ve kişisel başarıdır (8 madde). Ölçek ‘‘Hiçbir zaman’’, ‘‘Yılda birkaç kez’’, ‘‘Ayda bir kez’’, ‘‘Ayda birkaç kez’’, ‘‘Haftada bir kez’’, ‘‘Haftada birkaç kez’’, ‘‘Her gün’’ şeklinde yedili likert tipinde derecelendirilmiştir.

Maslach Tükenmişlik Envanteri- Eğitimci Formunun Türkçe'ye uyarlama çalışması Ankara ilinin merkez ve taşra ilçelerinde çalışan 760 sınıf öğretmenine uygulanmıştır. Çalışma grubunda yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları envanterin özgün yapısını koruduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik çalışmalarında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı kullanılmıştır ve duygusal tükenme boyutu için 0.88, duyarsızlaşma boyutu için 0.78, kişisel başarı boyutu için 0.74 bulunmuştur. Test- tekrar test yöntemi ile hesaplanan katsayıların ise duygusal tükenme boyutunda 0.83, duyarsızlaşma boyutunda 0.72, kişisel başarı boyutunda

0.67 olduğu belirlenmiştir. Madde toplam korelasyon değerlerinin ise 0.37-0.76 arasında değiştiği bulunmuştur. Envanterde yer alan maddelerin iyi bir ayırt ediciliğe sahip olduğu anlaşılmaktadır. İnce ve Şahin (2015) yapı geçerliği kapsamında doğrulayıcı faktör analizine baktıklarında ölçeğin, genel olarak kabul edilebilir uyum düzeyine sahip olduğunu bulmuşlardır ( $X^2/sd= 4.3$ ,  $p= 0.01$ ,  $RMSEA= 0.07$ ,  $NFI= 0.93$ ,  $CFI=0.94$ ,  $GFI= 0.87$ ,  $AGFI= 0.84$ ). Mevcut çalışmada elde edilen iç tutarlılık katsayıları ise duygusal tükenme boyutu için .88, duyarsızlaşma boyutu için .80, kişisel başarı boyutu için .84'tir.

### 3.3.2 Eşli Ruminasyon Ölçeği

Ross (2002) tarafından geliştirilen Eşli Ruminasyon Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik özellikleri incelenerek Türkçeye uyarlanmasını Bugay ve Baker (2015) tarafından yapılmıştır (Ek 3). Eşli ruminasyon ölçeği tek boyuttan oluşan 27 maddelik bir ölçektir. Ölçek "Hiç doğru değil", "Biraz doğru", "Kısmen doğru", "Büyük ölçüde doğru", "Tam anlamıyla doğru" olmak üzere beşli likert tipinden oluşmaktadır.

Eşli Ruminasyon Ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışması katılımcıları, birbirinden bağımsız ve ulaşılabilir örneklem yoluyla seçilmiş iki farklı üniversite öğrencilerinden seçilmiştir. Birinci çalışma grubu 256 üniversite öğrencisinden oluşmakta, ölçeğin test- tekrar test güvenilirliğini ölçmek için ise oluşturulan ikinci çalışma grubu ise 113 öğrenciden oluşmaktadır. Madde ayırt ediciliğini değerlendirmek amacıyla hesaplanan madde toplam korelasyonları .474 ile .789 arasındadır. Ölçeğin faktör yapısını test etmek için yapılan doğrulayıcı faktör analizinde ise tek faktörlü olarak tanımlanan modele ait uyum indekslerinin kabul edilebilir aralıkta olduğu bulunmuştur. ( $X^2/sd= 2.53$ ,  $p<.0001$ ,  $RMSEA= 0.78$ ,  $NFI=$

0.93, AGFI= .91, CFI= .98, GFI=.95, SRMR= .024).Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için ise Cronbach alfa katsayısı hesaplanmıştır ve .95 bulunmuştur. Ölçeğin ölçüt bağlantılı geçerliğini hesaplamak için bakılan Ruminasyon Ölçeği ile arasındaki ilişkili Pearson korelasyon katsayısı .90 bulunmuştur. Mevcut çalışmada elde edilen iç tutarlılık katsayısı ise .97'dir.

### 3.3.3 Öz- Duyarlık Ölçeği

Neff (2003) tarafından geliştirilen Öz- duyarlık ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama çalışmasını ve geçerlik, güvenirlik analizini Akın, Akın ve Abacı (2007) yapmışlardır (Ek 4). Öz-duyarlık ölçeği kişinin kendisi ile ilgili bilgi vermesini amaçlamaktadır. Öz- duyarlık ölçeği 26 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; öz- sevecenlik (5 madde), öz- yargılama (5 madde), paylaşımların bilincinde olma (4 madde), izolasyon (4 madde), bilinçlilik (4 madde) ve aşırı özdeşleşmedir (4 madde). Öz- duyarlık Ölçeği "Hiçbir zaman", "Nadiren", "Sık sık", "Genellikle" ve "Her zaman" şeklinde beşli likert tipinde derecelendirilmiştir.

Öz- duyarlık Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama çalışması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi farklı bölümlerinde öğrenim gören 663 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Ölçeğin ilk olarak dilsel eşdeğerliliği incelenmiştir ve dilsel eşdeğerliliğe sahip olduğu anlaşıldıktan sonra geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin dilsel eşdeğerlik sonucunda Türkçe ve orijinal form puanları arasındaki korelasyonların öz- sevecenlik alt boyutu için .94, öz-yargılama için .94, paylaşımların bilincinde olma için .87, izolasyon için .89, bilinçlilik için .92 ve aşırı özdeşleşme için .94 bulunmuştur. Akın, Akın ve Abacı yapı geçerliği kapsamında yaptıkları doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin özgün formla aynı yapıda olduğunu bulmuşlardır ( $X^2 = 779.01$ ,  $n = 633$ ,  $sd =$

264,  $p = 0.00$ , RMSEA = .56, NFI = .95, CFI = .97, RFI = .94, GFI = .91, SRMR = .059). Doğrulamalı faktör analizi sonucunda ölçek orijinal form ile uyumlu bulunmuştur. Ölçeğin yeniden yapılandırılan madde- toplam korelasyonlarının .48 ile .71 arasında olduğu, ölçeğin %27'lik alt ve üst grupların madde puanları arasında yapılan t testi sonuçlarının tüm maddeler ve alt ölçekler için anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ölçeğin iç tutarlık katsayıları öz- sevecenlik alt boyutu için .77, öz- yargılama için .72, paylaşımların bilincinde olma için .72, izolasyon için .80, bilinçlilik için .74 ve aşırı özdeşleşme için .74 bulunmuştur. Üç hafta arayla iki kez test- tekrar test güvenilirlik çalışması yapılmış ve kararlılık katsayısı alt faktörler için .56 ile .69 arasında değiştiği sonucuna varılmıştır. Kararlılık katsayısı öz- sevecenlik için .69, öz- yargılama için .59, paylaşımların bilincinde olma için .66, izolasyon için .60, bilinçlilik için .69, aşırı özdeşleşme için .56 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada elde edilen iç tutarlılık katsayıları ise öz- sevecenlik için .79, öz- yargılama için .78, paylaşımların bilincinde olma için .65, izolasyon için .78, bilinçlilik için .78 ve, aşırı özdeşleşme için .76 olarak bulunmuştur.

### **3.4 Verilerin Toplanması**

Veri toplama araçları hazırlandıktan sonra çalışmanın yapılabilmesi için Antalya İl Milli Eğitim Müdürlüğünden (Ek 5) gerekli izinler alınmıştır. Belirlenen okullarda veri toplama çalışmalarına başlamadan önce okul müdürlüğünden izin alınmıştır. Veri toplama araçları 2015-2016 Öğretim Yılı Bahar Döneminde uygulanmıştır. Veri toplama araçları, katılımcılara gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra gönüllü öğretmenlere uygulanmıştır. Uygulamalar araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Uygulamaya başlamadan önce araştırmacı tarafından ölçeklerle

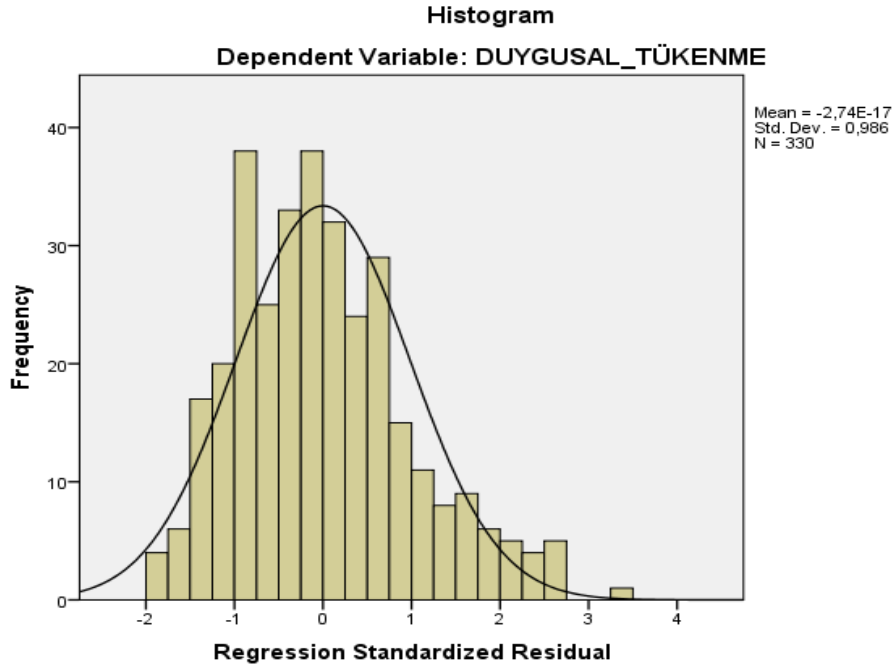
ilgili yönergeler okunmuştur. Araştırmacı tarafından öğretmenlere veri toplama aracını cevaplandırırken içten bir şekilde yanıtlamalarının araştırmanın sonuçları açısından önemli olduğu anlatılmıştır. Uygulama yaklaşık olarak 20-25 dakika sürmüştür.

### **3.5 Verilerin Analizi**

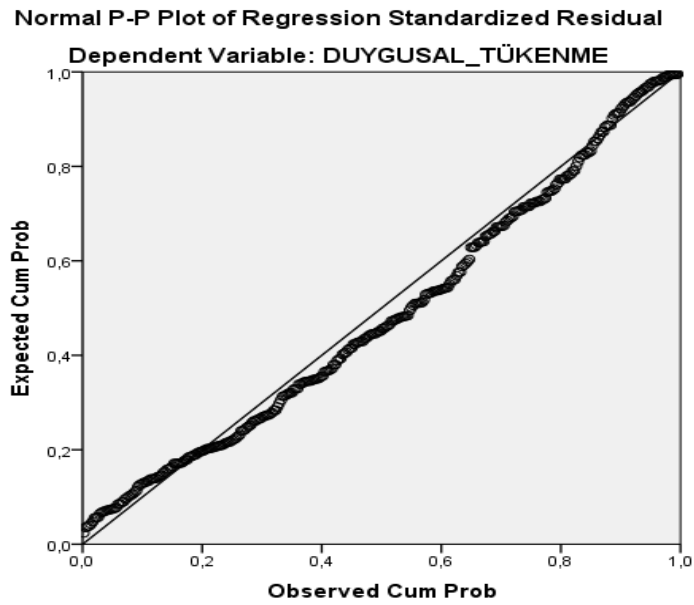
Araştırmada öğretmenlerin tükenmişlik alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılaşma olup olmadığını test etmek için bağımsız değişkenler için t- testi kullanılmıştır. T-testi ile araştırmacı bir değişkene ilişkin oluşan grupların bağımlı değişkene ait puanların karşılaştırılmasına odaklanıp ve gruplar arasındaki farkın rastlantısal mı yoksa istatistiksel olarak anlamlı mı olduğuna karar vermiştir (Büyüköztürk, 2013). Ayrıca analiz öncesinde dağılımın normalliği için merkezi eğilim ölçüleri, basıklık katsayısı, çarpıklık katsayısı ve histogramlar incelendiğinde her bir dağılımın normale yakın olduğu görülmüştür. Ayrıca, araştırmada hiyerarşik regresyon analizi de kullanılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi, araştırmacının belirlediği sırayla yordayıcıların önemine bağlı olarak yordayıcı değişkenlerin farklı modellerde analize girilmesidir (Field, 2005).

Regresyon analizinin varsayımlarını test etmek amacıyla normallik, çarpıklık ve basıklık katsayıları, sabit varyans, otokorelasyon, çoklu bağlantı katsayıları incelenmiştir. Değişkenlerin dağılımına yönelik normallik katsayılarını göstermek için standardize edilmiş artıkların (rezidüellerin) histogramı (Şekil 3.1) ve normal olasılık grafiği (Şekil 3.2) kullanılmıştır. Standardize edilmiş artıkların histogramı normal bir dağılım göstermektedir. Normal olasılık grafiği 45 derecelik bir çizgiyi göstererek normallik sayıltılarını karşılamaktadır. Sabit varyansı test etmek için regresyon artıklarının saçıntı grafiğine bakılmıştır (Şekil 3.3). Saçıntı grafiğine göre

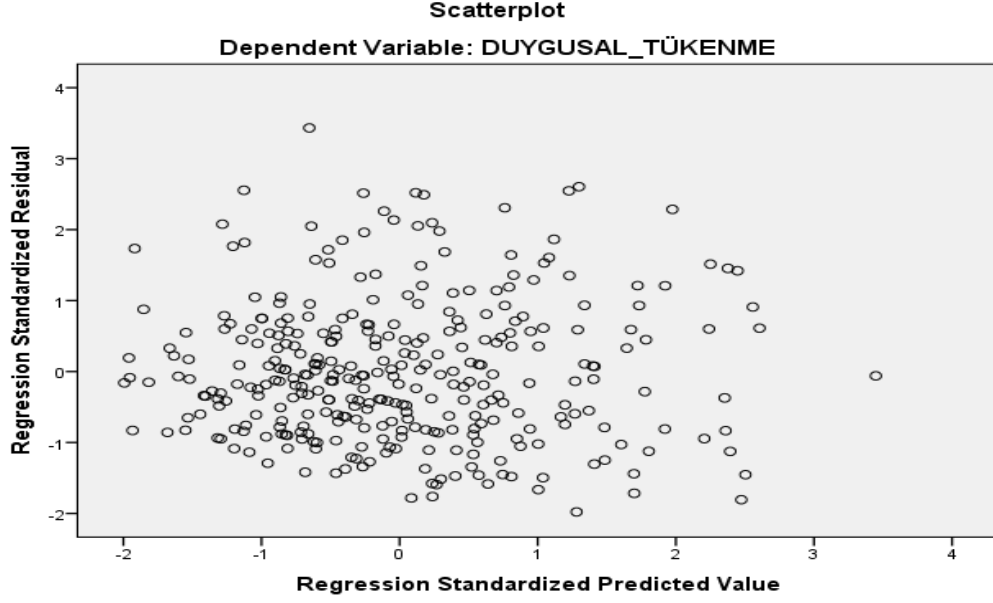
artıklar rastgele ve dengeli bir şekilde dağılarak sabit varyans sayılığını karşılamaktadır.



Şekil 3.1 Standardize edilmiş Artıkların (Rezidüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken=Duygusal Tükenme Puanları)



Şekil 3.2 Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken=Duygusal Tükenme Puanları)

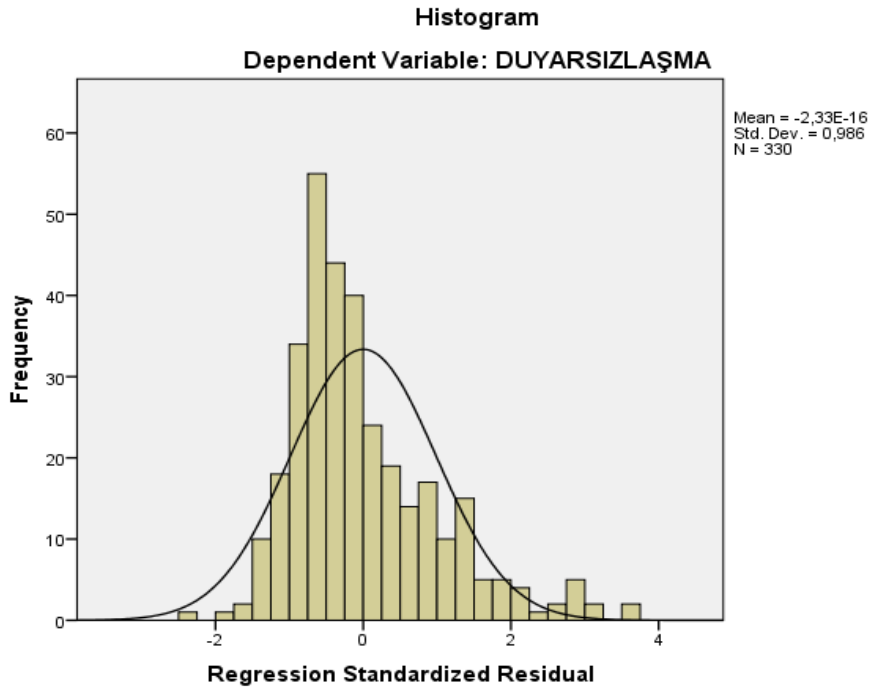


Şekil 3.3 Regresyon Modeli İçin Artıkların (Rezidüellerin) Saçını (Skatter) Grafiği (Bağımlı Değişken=Duygusal Tükenme Puanları)

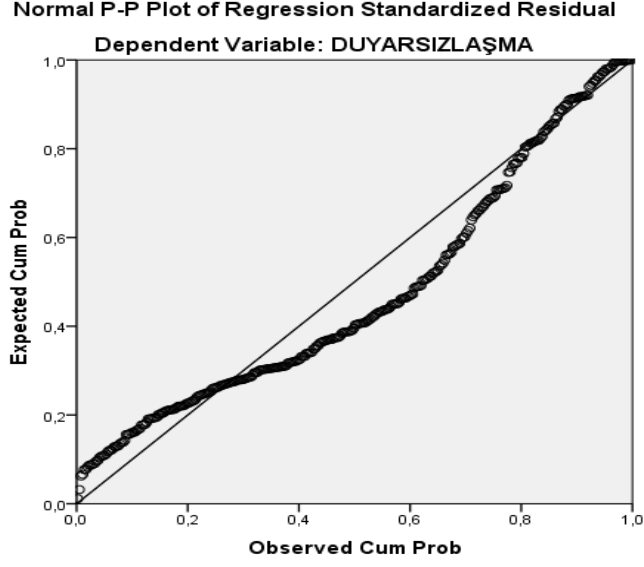
Regresyon modelinde otokorelasyonun olup olmadığını test etmek için Durbin-Watson test istatistiğine bakılmıştır. Otokorelasyonun sağlanması için Durbin- Watson değerinin 1.5 ile 2.5 arasında olması gerekmektedir (Field, 2005). Regresyon değerinde elde edilen değerin 2.0 olması otokorelasyonun olmadığı sayılısını karşılamaktadır. Ayrıca çoklu bağlantı olup olmadığı sayılısına da bakılmıştır ve değişkenler arası korelasyon katsayıları incelendiğinde (Tablo 4.1), korelasyon matrisinde hiçbir korelasyon katsayısının .80'den büyük olmadığı görülmüştür. Ayrıca Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) ve Tolerans değerlerine de bakılmıştır. Hesaplanan değerlerin hiçbirinde değer Varyans Enflasyon Faktörü 4'ten yüksek ve Tolerans değeri .20'den düşük değildir (Field, 2005). Bu sonuçlar, Varyans Enflasyon Faktörü ve Tolerans değerlerinin kabul edilebilir olduğunu gösterir. Bu bulgular çoklu bağlantının olmadığı varsayımını sağlamaktadır.



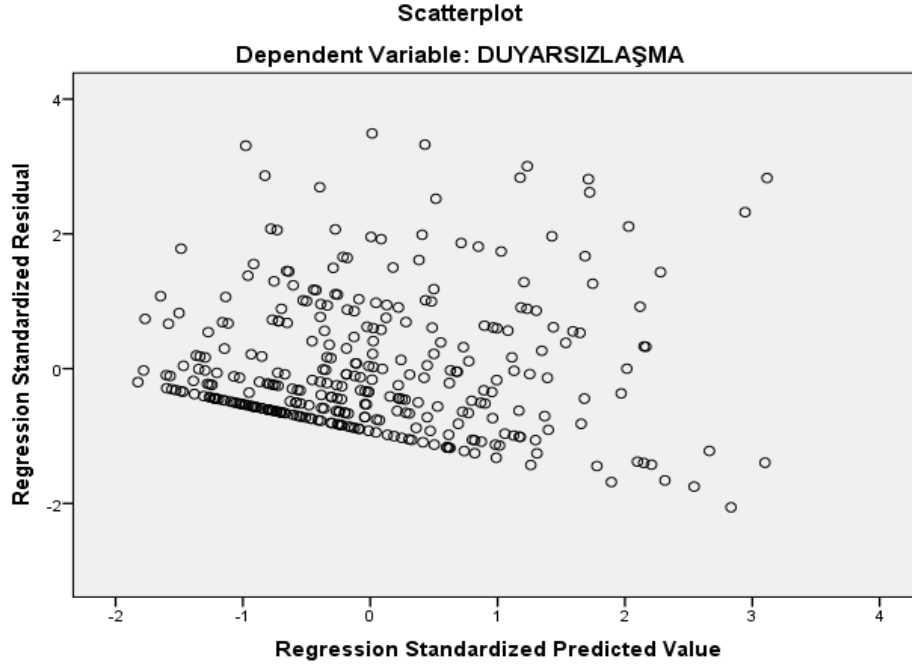
Regresyon analizinin varsayımlarını test etmek amacıyla normallik, çarpıklık ve basıklık katsayıları, sabit varyans, otokorelasyon, çoklu bağlantı katsayıları incelenmiştir. Değişkenlerin dağılımına yönelik normallik katsayılarını göstermek için standardize edilmiş artıkların (rezidüellerin) histogramı (Şekil 3.4) ve normal olasılık grafiği (Şekil 3.5) kullanılmıştır. Standardize edilmiş artıkların histogramı normal bir dağılım göstermektedir. Normal olasılık grafiği 45 derecelik bir çizgiyi göstererek normallik sayıltılarını karşılamaktadır. Sabit varyansı test etmek için regresyon artıklarının saçını grafiğine bakılmıştır (Şekil 3.6). Saçını grafiğine göre artıklar rastgele ve dengeli bir şekilde dağılarak sabit varyanssayılıtsını karşılamaktadır.



Şekil 3.4 Standardize Edilmiş Artıkların (Rezidüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken=Duyarsızlaşma Toplam Puanları)



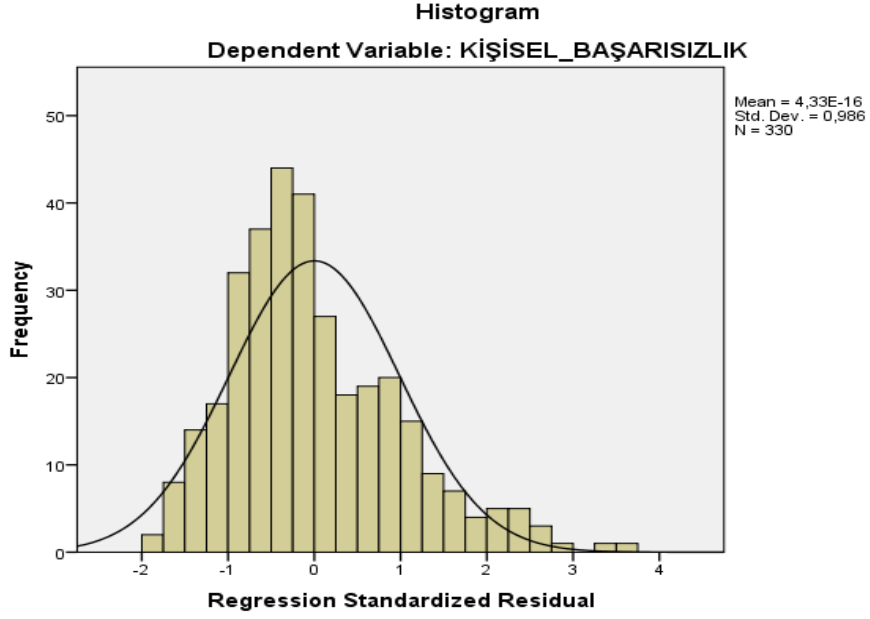
Şekil 3.5 Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken=Duyarsızlaşma Toplam Puanarı)



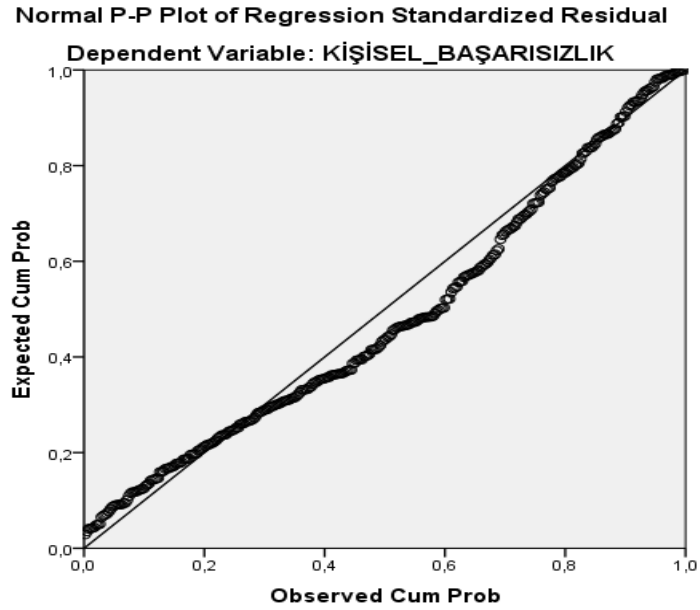
Şekil 3.6 Regresyon Modeli İçin Artıkların (Rezidüellerin) Saçını (Skatter) Grafiği (Bağımlı Değişken= Duyarsızlaşma Toplam Puanları)

Regresyon modelinde otokorelasyonun olup olmadığını test etmek için Durbin-Watson test istatistiğine bakılmıştır. Otokorelasyonun sağlanması için Durbin- Watson değerinin 1.5 ile 2.5 arasında olması gerekmektedir (Field, 2005). Regresyon değerinde eldeki değerin 1.8 olması otokorelasyonun olmadığı sayıtlısını karşılamaktadır. Ayrıca çoklu bağlantı olup olmadığı sayıtlısına da bakılmıştır ve değişkenler arası korelasyon katsayıları incelendiğinde (Tablo 4.3), korelasyon matrisinde hiçbir korelasyon katsayısının .80'den büyük olmadığı görülmüştür. Ayrıca Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) ve Tolerans değerlerine de bakılmıştır. Hesaplanan değerlerin hiçbirinde değer Varyans Enflasyon Faktörü 4'ten yüksek ve Tolerans değeri .20'den düşük değildir (Field, 2005). Bu sonuçlar, Varyans Enflasyon Faktörü ve Tolerans değerlerinin kabul edilebilir olduğunu gösterir. Bu bulgular çoklu bağlantının olmadığı varsayımını sağlamaktadır.

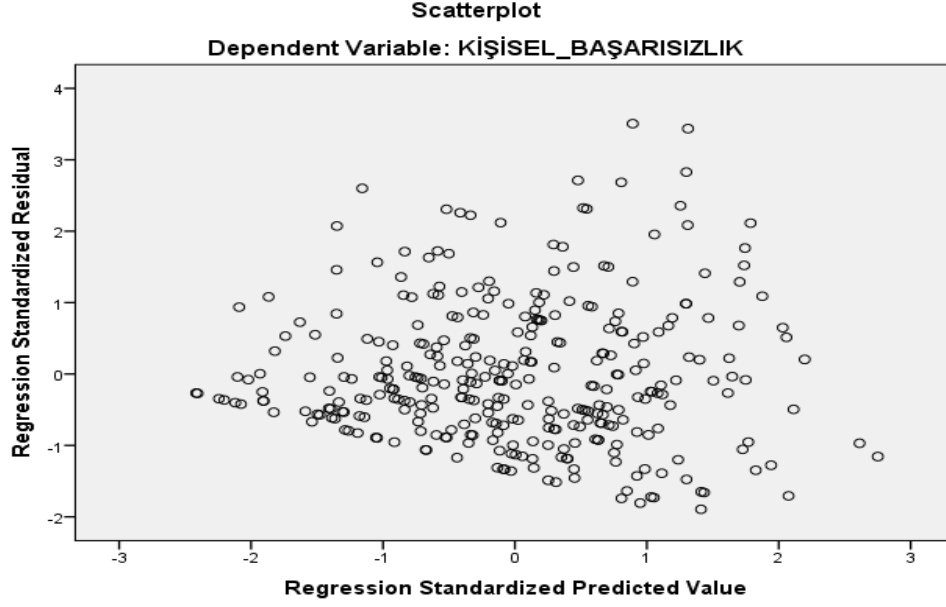
Regresyon analizinin varsayımlarını test etmek amacıyla normallik, çarpıklık ve basıklık katsayıları, sabit varyans, otokorelasyon, çoklu bağlantı katsayıları incelenmiştir. Değişkenlerin dağılımına yönelik normallik katsayılarını göstermek için standardize edilmiş artıkların (rezidüellerin) histogramı (Şekil 3.7) ve normal olasılık grafiği (Şekil 3.8) kullanılmıştır. Standardize edilmiş artıkların histogramı normal bir dağılım göstermektedir. Normal olasılık grafiği 45 derecelik bir çizgiyi göstererek normallik sayıtlılarını karşılamaktadır. Sabit varyansı test etmek için regresyon artıklarının saçıntı grafiğine bakılmıştır (Şekil 3.9). Saçıntı grafiğine göre artıklar rastgele ve dengeli bir şekilde dağılarak sabit varyans sayıtlısını karşılamaktadır.



Şekil 3.7 Standardize Edilmiş Artıkların (Rezidüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken=Kişisel Başarısızlık Toplam Puanları)



Şekil 3.8 Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken=Kişisel Başarısızlık Toplam Puanarı)



Şekil 3.9 Regresyon Modeli İçin Artıkların (Rezidüellerin) Saçını (Skatter) Grafiği  
(Bağımlı Değişken=Kişisel Başarısızlık Toplam Puanları)

Regresyon modelinde otokorelasyonun olup olmadığını test etmek için Durbin-Watson test istatistiğine bakılmıştır. Otokorelasyonun sağlanması için Durbin- Watson değerinin 1.5 ile 2.5 arasında olması gerekmektedir (Field, 2005). Regresyon değerinde elde edilen değerin 1.8 olması otokorelasyonun olmadığı sayılısını karşılamaktadır. Ayrıca çoklu bağlantı olup olmadığı sayılısına da bakılmıştır ve değişkenler arası korelasyon katsayıları incelendiğinde (Tablo 4.5), korelasyon matrisinde hiçbir korelasyon katsayısının .80'den büyük olmadığı görülmüştür. Ayrıca Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) ve Tolerans değerlerine de bakılmıştır. Hesaplanan değerlerin hiçbirinde değeri Varyans Enflasyon Faktörü 4'ten yüksek ve Tolerans değeri .20'den düşük değildir (Field, 2005). Bu sonuçlar, Varyans Enflasyon Faktörü ve Tolerans değerlerinin kabul edilebilir olduğunu gösterir. Bu bulgular çoklu bağlantının olmadığı varsayımını sağlamaktadır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde bağımlı ve bağımsız değişkenlere yönelik betimsel istatistikler, t-testi, korelasyon analizi, hiyerarşik regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

#### 4.1 Öğretmenlerin Cinsiyete Göre Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma, Kişisel Başarısızlık Düzeyleri

Öğretmenlerin duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık düzeylerinde cinsiyete göre farklılık olup olmadığına ilişkin t testi sonuçları Tablo 4.1’de sunulmaktadır.

*Tablo 4.1 Öğretmenlerin Cinsiyete Göre Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma, Kişisel Başarısızlık Düzeyleri*

	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	<i>Sd</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
Duygusal Tükenme						
Kadın	212	28.50	11.83	328	1.095	.274
Erkek	118	27.00	12.01			
Duyarsızlaşma						
Kadın	212	9.24	5.26	328	-2.56	.011*
Erkek	118	10.86	5.90			
Kişisel Başarısızlık						
Kadın	212	18.07	8.35	328	-3.04	.003*
Erkek	118	21.12	9.37			

\* $p < .05$

Tablo 4.1’de sunulan bulgulara göre öğretmenlerin duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık düzeylerinde cinsiyet açısından farklılıklar olduğu görülmektedir. Bu

bulgulara göre erkek öğretmenlerin duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık puanları kadın öğretmenlere göre anlamı düzeyde daha yüksektir.

#### 4.2 Öğretmenlerin Duygusal Tükenme Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular

Öğretmenlerin duygusal tükenme puanları ile yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkileri saptamak için hiyerarşik regresyon analizi öncesinde korelasyon analizi yapılmıştır.

*Tablo 4.2 Öğretmenlerin Duygusal Tükenme Puanları İle Yordayıcı Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar- Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri*

Değişkenler	$\bar{x}$	SS	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.Duygusal Tükenme	27.96	11.90									
2.Cinsiyet			-.06								
3.Çalışma Yılı	13.97	8.27	-.05	.13*							
4.Eşli	73.27	23.45	.15*	.004	-.07						
Ruminasyon											
5.Öz- sevecenlik	15.65	3.98	-.16*	-.06	.02	.004					
6.Paylaşımların Bilincinde Olma	12.26	2.94	-.009	-.12*	-.04	.09	*58*				
7.Bilinçlilik	13.40	3.06	-.17*	-.07	.05	.00	.75*	.53*			
8.Öz- yargılama	11.05	3.89	.37*	.13*	.04	.33*	-.36*	-.12*	-.36*		
9.İzolasyon	9.46	3.38	.32*	.11*	-.02	.39*	-.28*	-.14*	-.32*	.69*	
10.Aşırı Özdeşleşme	10.04	3.44	.38*	.03	-.04	.40*	-.35*	-.19*	-.40*	.71*	.65*

\* $p < .05$

Tablo 4.2’de değişkenlerin ortalamaları, standart sapmaları ile ilgili istatistiksel işlemler, hesaplanan korelasyon katsayıları verilmiştir. Tablo 4.2’de görüldüğü gibi öğretmenlerin duygusal tükenme düzeylerinin eşli ruminasyon ( $r=.15$ ,  $p=.003$ ) ile pozitif yönde bir ilişkide olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak,

öğretmenlerin duygusal tükenme düzeylerinin altı boyutlu öz- duyarlık ölçeğinin alt boyutları olan öz- sevecenlik ( $r=-.16$ ,  $p=.002$ ) ve bilinçlilik ( $r=-.17$ ,  $p=.001$ ) ile negatif yönde, öz- yargılama ( $r=.37$ ,  $p=.000$ ), izolasyon ( $r=.32$ ,  $p=.000$ ), aşırı özdeşleşme ( $r=.38$ ,  $p=.000$ ) ile pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur.

Öğretmenlerin duygusal tükenmişlik düzeylerini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Cinsiyet ve çalışma yılı ilk modelde; eşli ruminasyon ve öz- duyarlığın alt boyutları olan öz- sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz- yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme ikinci modelde analize girilmiştir. Cinsiyet ve çalışma yılının tükenmişlik üzerindeki yordayıcı etkisini görmek için modele ilk sırada girilmiştir.

*Tablo 4.3 Öğretmenlerin Duygusal Tükenmişliğini Yordayan Değişkenler*

	$\beta$	$T$	$KısmiR^2$	$R$	$R^2$	$R^2Değ$	$F$
Model 1				.071	.005	.005	.838
Cinsiyet	-.055	-.993	-.055				
Çalışma Yılı	-.039	-.693	-.038				
Model 2				.431	.186	.181	10.157*
Cinsiyet	-.088	-1.694	-.094				
Çalışma Yılı	-.030	-.582	-.033				
Eşli Ruminasyon	-.040	-.691	-.039				
Öz- sevecenlik	-.045	-.544	-.030				
Paylaşımların Bilincinde Olma	.083	1.287	.072				
Bilinçlilik	-.002	-.030	-.002				
Öz- yargılama	.180	2.194	.122*				
İzolasyon	.081	1.081	.060				
Aşırı Özdeşleşme	.221	2.750	.152*				

Model 1 için:  $R^2$ düzeltilmiş = .005; Model 2 için  $R^2$ düzeltilmiş = .181, \* $p<.05$



Tablo 4.3’de sunulan analiz sonuçlarına göre, birinci modelde girilen cinsiyet ve çalışma yılı duygusal tükenme puanlarını anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür [F (2, 327) =.838, p=.05,  $R^2_{adj} = -.001$ ]

İkinci modelde yer alan eşli ruminasyon ve öz- duyarlığın 6 alt boyutu (öz- sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz- yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme) duygusal tükenmeyi anlamlı düzeyde yordamıştır [F (7, 320)=10.157, p<.001,  $R^2_{adj}=.163$ ] ve duygusal tükenmedeki varyansın %18.1’ini açıkladığı görülmüştür. Eşli ruminasyon ve öz- duyarlığın altı alt boyutu arasında öz- yargılama ( $\beta=.180$ ) ve aşırı özdeşleşmenin ( $\beta=.221$ ) duygusal tükenmeyi anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

### **4.3 Öğretmenlerin Duyarsızlaşma Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular**

Öğretmenlerin duyarsızlaşma puanları ile yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkileri saptamak için hiyerarşik regresyon analizi öncesinde korelasyon analizi yapılmıştır.

Tablo 4.4’de değişkenlerin ortalamaları, standart sapmaları ile ilgili istatistiksel işlemler, hesaplanan korelasyon katsayıları verilmiştir. Tablo 4.4’de görüldüğü gibi öğretmenlerin duyarsızlaşma düzeylerinin cinsiyet ( $r=.14$ , p=.005), eşli ruminasyon ( $r=.17$ , p=.002 ) ile pozitif yönde, çalışma yılı ( $r=-.11$ , p=.020) ile negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak, öğretmenlerin duyarsızlaşma düzeylerinin altı alt boyutlu öz- duyarlık ölçeğinin alt boyutları olan öz- yargılama ( $r=.34$ , p=.000), izolasyon ( $r=.29$ , p=.000) ve aşırı özdeşleşme ( $r=.32$ , p=.000) ile pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur.

*Tablo 4.4 Öğretmenlerin Duyarsızlaşma Puanları İle Yordayıcı Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar- Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri*

Değişkenler	$\bar{x}$	SS	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.Duyarsızlaşma	9.82	5.54									
2.Cinsiyet			.14*								
3.Çalışma Yılı	13.97	8.27	-.11*	.13*							
4.Eşli	73.27	23.45	.17*	.004	-.074						
Ruminasyon											
5.Öz- sevecenlik	15.65	3.98	-.070	-.06	-.02	.004					
6.Paylaşımların	12.26	2.94	-.055	-.12*	-.04	.08	.58*				
Bilincinde Olma											
7.Bilinçlilik	13.40	3.06	-.100	-.07	.05	.000	.75*	.53*			
8.Öz- yargılama	11.05	3.89	.34*	.13*	.04	.33*	-.36*	-.12*	-.36*		
9.İzolasyon	9.46	3.38	.29*	.11*	-.02	.39*	-.28*	-.14*	-.32*	.69*	
10.Aşırı	10.04	3.44	.32*	.03	-.04	.40*	-.35*	-.19*	-.40*	.71*	.65*
Özdeşleşme											

\* $p < .05$

Öğretmenlerin duyarsızlaşma düzeylerini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Cinsiyet ve çalışma yılı ilk modelde; eşli ruminasyon ve öz- duyarlılığın alt boyutları olan öz- sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz- yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme ikinci modelde analize girilmiştir. Cinsiyet ve çalışma yılı tükenmişlik üzerindeki yordayıcı etkisini görmek için modele ilk sırada girilmiştir.

Tablo 4.5 Öğretmenlerin Duyarsızlaşma Düzeyini Yordayan Değişkenler

	<i>B</i>	<i>T</i>	<i>KısmiR<sup>2</sup></i>	<i>R</i>	<i>R<sup>2</sup></i>	<i>R<sup>2</sup>Değ</i>	<i>F</i>
Model 1				.193	.037	.037	6.306*
Cinsiyet	.158	2.882	.157*				
Çalışma Yılı	-.133	-2.438	-.134*				
Model 2				.409	.167	.130	7.152*
Cinsiyet	.117	2.232	.124				
Çalışma Yılı	-.136	-2.613	-.145				
Eşli Ruminasyon	.006	.109	.006				
Öz- sevecenlik	.103	1.227	.068				
Paylaşımların Bilincinde Olma	-.060	-.916	-.051				
Bilinçlilik	.028	.339	.019				
Öz- yargılama	.238	2.870	.158*				
İzolasyon	.042	.556	.031				
Aşırı Özdeşleşme	.147	1.818	.101				

Model 1 için:  $R^2$ düzeltilmiş = .031; Model 2 için  $R^2$ düzeltilmiş = .144, \* $p < .05$

Tablo 4.5’de sunulan analiz sonuçlarına göre, birinci modelde girilen cinsiyet ve çalışma yılı duyarsızlaşma puanlarını anlamlı bir şekilde yordamıştır [F (2, 327)=6.306,  $p < .05$ ,  $R^2$ adj=.031] ve cinsiyet ve çalışma yılının, duyarsızlaşmadaki toplam varyansın % 3.7’sini açıkladığı görülmüştür.

İkinci modelde yer alan eşli ruminasyon ve öz- duyarlığın 6 alt boyutu (öz- sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz- yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme) duyarsızlaşmayı anlamlı düzeyde yordamıştır [F (7, 320)=7.152,  $p < .001$ ,  $R^2$ adj=.144] ve birinci modelde girilen değişkenlerin açıkladığı varyansa ek olarak duyarsızlaşmadaki varyansın %13’ünü açıkladığı görülmüştür. Eşli

ruminasyon ve altı alt boyut arasında sadece öz-yargılamanın ( $\beta=.238$ ) duyarsızlaşmayı anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

### 4.3 Öğretmenlerin Kişisel Başarısızlık Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular

Öğretmenlerin kişisel başarısızlık puanları ile yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkileri saptamak için hiyerarşik regresyon analizi öncesinde korelasyon analizi yapılmıştır.

*Tablo 4.6 Öğretmenlerin Kişisel Başarısızlık Puanları İle Yordayıcı Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar- Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri*

Değişkenler	$\bar{x}$	SS	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.Kişisel Başarısızlık	19.16	8.84									
2.Cinsiyet			.16*								
3.Çalışma Yılı	13.97	8.27	-.13*	.13*							
4.Eşli Ruminasyon	73.27	23.45	-.002	.004	-.07						
5.Öz- sevecenlik	15.65	3.98	-.27*	-.06	.02	.00					
6.Paylaşımların Bilincinde Olma	12.26	2.94	-.21*	-.12*	-.04	.09	.58*				
7.Bilinçlilik	13.40	3.06	-.30*	-.07	.05	.00	.75*	.53*			
8.Öz- yargılama	11.05	3.89	.20*	.13*	.04	.33*	-.36*	-.12*	-.36*		
9.İzolasyon	9.46	3.38	.19*	.11*	-.02	.39*	-.28*	-.14*	-.32*	.67*	
10.Aşırı Özdeşleşme	10.04	3.44	.29*	.03	-.04	.40*	-.35*	-.19*	-.40*	.71*	.65*

\* $p<.05$

Tablo 4.6’da değişkenlerin ortalamaları, standart sapmaları ile ilgili istatistiksel işlemler, hesaplanan korelasyon katsayıları verilmiştir. Tablo 4.6’de görüldüğü gibi öğretmenlerin kişisel başarısızlık düzeylerinin cinsiyet ( $r=.16$ ,  $p=.001$ ) ve altı alt boyutlu öz- duyarlık ölçeğinin alt boyutları olan öz- yargılama ( $r=.20$ ,  $p=.000$ ), izolasyon ( $r=.19$ ,  $p=.000$ ) ve aşırı özdeşleşme ( $r=.29$ ,  $p=.000$ ) ile pozitif yönde, çalışma yılı ( $r=-.13$ ,  $p=.007$ ) ve altı alt boyutlu öz- duyarlık ölçeğinin alt boyutları

olan öz- sevecenlik ( $r=-.27$ ,  $p=.000$ ), paylaşımların bilincinde olma ( $r=-.21$ ,  $p=.000$ ), bilinçlilik ( $r=-.30$ ,  $p=.000$ ) ile negatif yönde bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur.

Öğretmenlerin kişisel başarısızlık düzeylerini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Cinsiyet ve çalışma yılı ilk modelde; eşli ruminasyon ve öz- duyarlılığın alt boyutları olan öz- sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz- yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme ikinci modelde analize girilmiştir. Cinsiyet ve çalışma yılının tükenmişlik üzerindeki yordayıcı etkisini görmek için modele ilk sırada girilmiştir.

*Tablo 4.7 Öğretmenlerin Kişisel Başarı Düzeyini Yordayan Değişkenler*

	<i>B</i>	<i>T</i>	<i>KısmiR<sup>2</sup></i>	<i>R</i>	<i>R<sup>2</sup></i>	<i>R<sup>2</sup>Değ</i>	<i>F</i>
Model 1				.229	.052	.052	9.015*
Cinsiyet	.187	3.440	.187*				
Çalışma Yılı	-.159	-2.922	-.159*				
Model 2				.421	.177	.125	6.939*
Cinsiyet	.168	3.207	.176				
Çalışma Yılı	-.145	-2.800	-.155				
Eşli Ruminasyon	-.108	-1.855	-.103				
Öz- sevecenlik	-.078	-.931	-.052				
Paylaşımların Bilincinde Olma	-.036	-.556	-.031				
Bilinçlilik	-.103	-1.263	-.070				
Öz- yargılama	-.060	-.728	-.041				
İzolasyon	.017	.224	.012				
Aşırı Özdeşleşme	.276	3.424	.188*				

Model 1 için:  $R^2$ düzeltilmiş = .046; Model 2 için  $R^2$ düzeltilmiş = .154, \* $p<.05$

Tablo 4.7’de sunulan analiz sonuçlarına göre, birinci modelde girilen cinsiyet ve çalışma yılı kişisel başarısızlık puanlarını anlamlı olarak yordadığı görülmüştür

[F (2, 327)=9.015, p=.05,  $R^2_{adj}$ =.046] ve cinsiyet ile çalışma yılının kişisel başarısızlıktaki toplam varyansın % 5.2'sini açıkladığı görülmüştür.

İkinci modelde yer alan eşli ruminasyon ve öz- duyarlığın 6 alt boyutu (öz- sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz- yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme) kişisel başarıyı anlamlı düzeyde yordamıştır [F (7, 320)=6.939, p<.001,  $R^2_{adj}$ =.154] ve kişisel başarısızlıktaki varyansın % 12.5'ini açıkladığı görülmüştür. Eşli ruminasyon ve öz- duyarlık altı alt boyut arasında sadece aşırı özdeşleşmenin ( $\beta$ =.28) kişisel başarısızlığı anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulgular alan yazında yer alan diğer araştırma bulguları ışığında tartışılmıştır. Ayrıca bu bölümde çalışmanın sonuçlarından yola çıkılarak çeşitli önerilere yer verilmiştir.

#### 5.1 Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmada, öğretmenlerin cinsiyet, çalışma yılı değişkenleri ile eşli ruminasyon düzeyleri ve öz- duyarlık düzeylerinin mesleki tükenmişlik düzeylerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırmada ayrıca öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık olup olmadığı ve çalışma yılı ile tükenmişlik düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular ışığında sonuçlar üç ana başlık altında gruplandırılmıştır. Bunlardan ilki, öğretmenlerin duygusal tükenmişlik düzeylerine ilişkin sonuçları; ikincisi öğretmenlerin duyarsızlık düzeylerine ilişkin sonuçları; üçüncüsü ise öğretmenlerin kişisel başarı düzeylerine ilişkin sonuçlarıdır.

##### 5.1.1 Öğretmenlerin Duygusal Tükenmişlik Düzeylerine İlişkin Sonuçlar

Öğretmenlerin duygusal tükenme düzeylerinde cinsiyete göre farklılık olup olmadığını test etmek için yapılan t testi sonuçlarına göre, duygusal tükenme düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Öğretmenlerin cinsiyet ve çalışma yılı değişkenleri ile eşli ruminasyon düzeylerinin ve öz- duyarlık düzeylerinin mesleki tükenmişlik düzeylerini yordayıp yordamağını test etmek amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda cinsiyet ve çalışmanın

duygusal tükenmedeki toplam varyansı açıklamadığı, eşli ruminasyon ve öz-duyarlılığın ise duygusal tükenmedeki toplam varyansın %18.1'ini açıkladığı görülmüştür. Ayrıca, eşli ruminasyon ve öz-duyarlılığın altı alt boyutu arasında öz-yargılama ve aşırı özdeşleşmenin duygusal tükenmeyi anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Eşli ruminasyon ve öz-duyarlılık altı alt boyutları ile duygusal tükenme düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında eşli ruminasyon, öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme ile pozitif yönde; öz-sevecenlik, bilinçlilik ile negatif yönde bir ilişki içinde bulunmuştur.

Bianchi ve Schonfeld (2016), öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ile depresif bilişsel stillerini inceleyen bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda yüksek tükenmişlik belirtilerine sahip olan öğretmenlerin, iş arkadaşları ile ilişkilerinde daha fazla işlevsel olmayan ve karamsar tutumlar, ruminatif yanıtlar verdikleri görülmüştür. Bu araştırma, depresif ve tükenmişlik düzeyleri yüksek öğretmenlerin, diğer öğretmenlere göre bilişsel işlevlerinde farklılık olduğunu göstermiştir. Ayrıca eşli ruminasyonun, depresif ruh halini yordadığı bilinmektedir (White ve Shih, 2012). Donahue ve arkadaşları (2012) tarafından hemşireler ile yapılan bir başka çalışmada işte gösterilen uyumlu hırs düzeyinin duygusal tükenme ile negatif ilişkisi olduğu bulunurken, kişinin takıntılı hırs düzeyinin ruminasyon düzeyi ile pozitif ve ruminasyonun da duygusal tükenmişlik düzeyi ile pozitif ilişkisi bulunmuştur. Boren (2014) tarafından iş arkadaşları olan kişiler arasında yapılan bir çalışmada eşli ruminasyon, sosyal destek, stres ve tükenmişlik ilişkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, eşli ruminasyon ile sosyal destek arasında negatif yönlü, stres ve tükenmişlik arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla ilişkili olarak, Maslach ve Leither (1997) tükenmişliğin kişisel bir kusur olmaktan çok, büyük ölçüde dış kaynaklı ve mesleki bir problem



olduğunu açıklamışlardır. Luo ve Bao (2013) tarafından Çin’de bir çağrı merkezinde çalışan 751 kişiyle yapılan bir araştırmada, aracı rol olarak alınan ruminasyonun, duygusal tükenme, duygulanım ve sabote edici davranışlar ile ilişkisini incelemek amacıyla bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre, pozitif duygulanım ile ruminasyonun negatif yönde; negatif duygulanım ile ruminasyonun pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır ve bu ruminatif eğilimin de duygusal tükenmeye bunun da sabote edici davranışlara yol açtığı bulunmuştur. Ayrıca, eşli ruminasyonun iş yerinde bireyin maruz kaldığı duygusal emekle ilişkisi; bireyin stres durumunu ve duygusal emek düzeyini etkilediği literatürdeki bilgiler içindedir (Shuler ve Sypher, 2000). Ayrıca mesleki tükenmişliğin engellenmesinde en büyük olgu ise sosyal destektir; yaşantıları başkaları ile paylaşmak bu duyguyla başa çıkmada yarar sağlar (Çam, 1995, akt. Dalkılıç, 2014). Mevcut araştırmada ise eşli ruminasyonun duygusal tükenme ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır. Bu durumun ise kültürel normlar ve öğretmenlik mesleğinin eşli ruminasyonu sosyal destek olarak kullanmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda, farklı evren ya da farklı meslek grupları ile eşli ruminasyona bağlı farklılaşma incelenebilir.

Bu çalışmada, öz- duyarlığın alt boyutlarının bireysel olarak yordayıcı olup olmadığına ilişkin analizde öz- yargılama ve aşırı özdeşleşmenin duygusal tükenmeyi anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Öz- duyarlığın alt boyutları ile duygusal tükenme düzeyleri arasındaki korelasyona bakıldığında öz- duyarlığın alt boyutları öz- sevecenlik, bilinçlilik ile negatif yönde, öz- yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme ile pozitif yönde bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Akın (2012) tarafından öz- duyarlık ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkileri incelemek için yapılan bir araştırmada, öz- duyarlığın; öz- sevecenlik, paylaşımların bilincinde

olma, bilinçlilik boyutlarının otomatik düşünceleri negatif yönde, öz- yargılama ve aşırı özdeşleşme boyutlarının ise pozitif yönde otomatik düşünceleri yordadığı bulunmuştur. Aşırı özdeşleşme, bireyin stres dolu ve acı verici bir yaşantı ile karşılaştığında duyguları ile aşırı bir şekilde bütünleşmesi olarak tanımlanır. Öz-yargılama ise bireyin kendisine acımasızca yaptığı eleştirileri içerir (Neff, 2003 a, b). Bu durumların bireyin anksiyete, depresyon, duygusal dengesizlik, ruminasyon, yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkili olduğu önceki araştırmalarda bulunmuştur (Kirkpatrick, 2005; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007). Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman'ın (2005) yaptıkları bir araştırmada yaşam doyumu ve iş doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki; yaşam doyumu ve duygusal tükenme arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, mesleki doyum almayan öğretmenlerin daha fazla duygusal tükenmişlik yaşadığı; iş doyumu ve duygusal tükenmenin negatif ilişkisi olduğu bilinmektedir (Baysal, 1995; Ertürk ve Keçecioglu, 2012). Bununla birlikte, Anderson (2000) tarafından yapılan bir başka çalışmada, akılcı olmayan inançlarla tükenmişliğin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutları arasında pozitif ilişki bulunurken, kişisel başarıyla negatif ve anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Bu bulgular mevcut araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir.

Duran ve Barlas tarafından (2014) çocuklarında zihinsel engel olan ebeveynlerde öznel iyi oluş, öz- duyarlık ve tükenmişliği etkileyen faktörleri incelemek amaçlı bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırma sonunda, çocukları engel sahibi olan ebeveynlerin öznel iyi oluşları ve duygusal tükenmişlikleri yükseğe yakın düzeyde, öz- duyarlıkları orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Ebeveynin eğitim durumlarının, ebeveynlerin öznel iyi oluşlarında ve ebeveynlerin gelir durumlarının da duygusal tükenmişlik açısından önemli bir etki yarattığı saptanmıştır. Öznel iyi

oluş ile öz duyarlık arasında pozitif ve öznel iyi oluş ile duygusal tükenmişlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, Terzioğlu (2016) tarafından yapılan bir araştırmada öz- duyarlığın alt boyutlarından öz- sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki varken, öz- yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Öğretmenlerin öz- yeterlik düzeyleri ve tükenmişlik algıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlı bir başka bir araştırma sonucunda, öğrenci katılımına, sınıf yönetimi stratejilerine ve öğretim stratejilerine yönelik öz- yeterlik özelliklerinin, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeyleri ile negatif yönde; kişisel başarı algısı düzeyleri ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ayrıca araştırma sonuçları, öğrenci katılımına yönelik öz- yeterlik boyutunun, duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşmanın negatif yönde ve anlamlı, kişisel başarı algısının ise pozitif yönde ve anlamlı yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur (Cansoy ve arkadaşları, 2016). Tel ve Sarı (2016) tarafından üniversite öğrencileri ile öz- duyarlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlı bir başka çalışma sonucunda ise yaşam doyumu, öz-duyarlığın olumlu alt boyutları olan öz sevecenlik, bilinçlilik ve paylaşımların farkında olma ile pozitif, öz-duyarlığın olumsuz alt boyutları olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile negatif ilişkili çıkmıştır. Avşaroğlu ve arkadaşları (2005) tarafından teknik öğretmenlerin yaşam doyumları, iş doyumları ve tükenmişlik düzeyleri incelenen bir araştırmada da yaşam doyumu ile duygusal tükenme arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Mevcut araştırmanın bulguları, bu bulguları destekler niteliktedir.

### 5.1.2 Öğretmenlerin Duyarsızlaşma Düzeylerine İlişkin Sonuçlar

Öğretmenlerin duyarsızlaşma düzeylerinde cinsiyete göre farklılık olup olmadığını test etmek için yapılan t testi sonuçlarına göre, duyarsızlaşma düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüş ve erkek öğretmenlerin duyarsızlaşma düzeylerinin kadın öğretmenlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu literatürdeki bulgular ile paralellik göstermektedir. Gündüz, Çapri ve Gökçakan (2012) üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerini inceledikleri bir araştırmada erkeklerin kadınlara göre daha fazla duyarsızlaşma yaşadıklarını bulmuştur. Maslach (1982) yaptığı bir araştırmada erkeklerin duyarsızlaşma boyutunda daha fazla tükenmişlik yaşadığını vurgulamaktadır. Schwab ve Iwannicki de (1982) yaptıkları bir araştırmada, erkek öğretmenlerin duyarsızlaşma, kadın öğretmenlerin ise duygusal tükenme boyutunda daha fazla tükenmişlik yaşadıklarını bulmuşlardır. Ayrıca, Başol ve Altay (2009) tarafından yöneticilerle yapılan bir araştırmada da erkek yöneticilerin kadınlara göre daha fazla duyarsızlaşma yaşadıkları görülmüştür.

Öğretmenlerin cinsiyet ve çalışma yılı değişkenleri ile eşli ruminasyon düzeylerinin ve öz- duyarlık düzeylerinin mesleki tükenmişlik düzeylerini yordayıp yordamadığını test etmek amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda cinsiyet ve çalışma yılının duyarsızlaşmadaki toplam varyansın %3.7'sini, eşli ruminasyon ile öz- duyarlığın ise duyarsızlaşmadaki toplam varyansın %13'ünü açıkladığı görülmüştür ve sadece öz- yargılamanın duyarsızlaşmayı anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca öğretmenlerin duyarsızlaşma düzeyleri ile değişkenler arasındaki korelasyon ilişkisine bakıldığında ise; cinsiyet, eşli ruminasyon, izolasyon, aşırı özdeşleşme ile pozitif yönde; çalışma yılı, öz- yargılama ile negatif yönde bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde

duyarsızlaşmanın tükenmişliğin kişilerarası boyutunu ifade ettiği vurgulanmaktadır (Budak ve Sürgevil, 2005). Eşli ruminasyon için de işlevsel olmayan kişilerarası iletişimin bir türü denilebilmektedir (Saxbe ve Repetti, 2010). Cooney (1993) tarafından çocuklarını kaybederek travma yaşayan babalarla yapılan bir araştırmada kullanışsız ve işlevsellikten uzak sosyal destek ve psikoterapinin kişilerde duyarsızlaşmayı arttırdığı bulunmuştur. Benzer şekilde, Bugay (2015) eşli ruminasyonu bütün sosyal ilişkilerin ve paylaşımların sağlıklı sosyal destek olmadığını anlamayı sağlayan bir kavram olarak açıklamaktadır. Öztürk ve Deniz (2008) tarafından yapılan bir araştırmada sosyal etkinliklere katılan okul öncesi öğretmenlerinin iş doyumu puanları katılmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Ayrıca sosyal etkinliklere katılan okul öncesi öğretmenlerinin duyarsızlaşma puan ortalaması, sosyal etkinliklere katılmayan ve bazen katılan okul öncesi öğretmenlerinin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Bunun yanı sıra tükenmişliği duyarsızlaşma açısından ele aldığımızda, tükenmişlik yaşayan bireyler, yaptıkları işte müşterileri ile kendi özel yaşamları arasına katı bir sınır çizmektedirler ve özellikle bürokratik işlerde insani duygulardan uzak ‘kitaba göre’ hareket etmektedirler (Daley, 1979). Bu doğrultuda, Ertürk ve Keçecioğlu (2012) tarafından öğretmenler üzerine yapılan bir araştırmada iş doyumu ile duyarsızlaşma arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ok (2004) tarafından yapılan bir araştırmada ise iş yoğunluğu ve karar verme yetisinin duyarsızlığı anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Haggard ve arkadaşlarının 2010 yılında iş yerinde eşli ruminasyonun etkisini incelemek için yaptıkları bir araştırmada iş tatminini, cinsiyet, suistimal eden yönetici etkisi ve eşli ruminasyonun etkilediği görülmüştür. Fakat ortaya konulan bu bulgular mevcut araştırma bulguları ile paralellik göstermemektedir. Bunun sebebinin ise kültürel ve mesleki normlardan

kaynaklanabileceği düşünülmektedir; buna bağlı olarak eşli ruminasyonun öğretmenler arasında sosyal destek boyutunda yapıyor olma olasılığı yüksektir. Farklı meslek grupları ile yapılacak çalışmalarda eşli ruminasyona bağlı farklılaşma incelenebilir.

Bu çalışmada, öğretmenlerin öz- duyarlığın alt boyutlarının bireysel olarak yordayıcı olup olmadığına ilişkin analizde öz- yargılamanın duyarsızlaşmayı anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Öz- duyarlığın alt boyutları ile duyarsızlaşma düzeyleri arasındaki korelasyona bakıldığında öz- duyarlığın alt boyutları olan öz- yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme ile pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Literatüre bakıldığında bu bulgularla paralel sonuçlar görülmektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yalnızlık ve öz- duyarlığı inceleyen bir araştırmada öz- yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme ile yalnızlık arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Akın, 2010). Duyarsızlaşmanın kişinin kendini çevreden soyutlaması olduğu düşünüldüğünde, bu bulgu mevcut araştırma ile paralellik göstermektedir.

Akın (2011) tarafından yapılan, öz- aldatma ve öz- duyarlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sonucunda öz- yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmenin öz- aldatmayı negatif yordadığı bulunmuştur. Neff (2003a) öz- yargılamayı, kişinin hatalarında ve başarısız yaşam deneyimlerinde kendine karşı oluşturduğu negatif tutum olarak tanımlar. Öz- yargılamanın stres, depresyon, düşüncelerin bastırılması, ruminasyon ve mükemmeliyetçilik ile ilgisi olduğu bilinmektedir (Neff, 2003a, b; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007). Gülova ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan bir araştırmada, işkoliklik alt boyutlarından iş mükemmeliyetçiliğinin tükenmişlikteki duyarsızlaşma alt boyutunu yordadığı bulunmuştur. Sağır (2015) tarafından örgütsel depresyon ile duyarsızlaşma arasında

pozitif ilişki bulunmuştur. Cemaloğlu ve Şahin (2007) iş ortamından memnun olmayan ve stres yaşantıları yüksek olan öğretmenlerin daha fazla duyarsızlaşma yaşadığı bulgusuna ulaşmıştır. Budak ve Sürgevil (2005) tükenmişlik üzerine yaptıkları bir araştırmada ise bireylerin değer, kontrol ve iş yükü algılarında bir uyumsuzluk oldukça, duyarsızlaşma düzeylerinde yükselme bulmuşlardır. Bu bulgular mevcut araştırmanın bulguları ile tutarlılık göstermektedir.

### **5.1.3 Öğretmenlerin Kişisel Başarısızlık Düzeylerine İlişkin Sonuçlar**

Öğretmenlerin kişisel başarısızlık düzeylerinde cinsiyete göre farklılık olup olmadığını test etmek için yapılan t testi sonuçlarına göre, duyarsızlaşma düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüş ve erkek öğretmenlerin kişisel başarısızlık puanlarının kadın öğretmenlere göre anlamı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde ise iki yönlü sonuçlara da ulaşıldığı görülmektedir. Kadınların tükenmişlik düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalar (Girgin, 1995; Kutsal, 2009) olduğu gibi erkeklerin tükenmişlik düzeyinin daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da vardır (Otacıoğlu, 2008; Yılmaz, 2009). Ergin'in (1993) sağlık sektöründe yaptığı bir araştırmada kadınların duygusal tükenme boyutunda daha fazla tükenmişlik yaşadığı bulunurken erkeklerin kişisel başarısızlık boyutunda tükenmişlik yaşadığı bulunmuştur.

Öğretmenlerin cinsiyet ve çalışma yılı değişkenleri ile eşli ruminasyon ve öz-duyarlılık düzeylerinin mesleki tükenmişlik düzeylerini yordayıp yordamağını test etmek amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda cinsiyet ve çalışma yılının kişisel başarısızlık toplam varyansını %5.2 açıkladığı, eşli ruminasyon ile öz-duyarlılığın ise kişisel başarısızlık toplam varyansının %12.5'ini açıkladığı

görülmüştür. Eşli ruminasyon ve öz- duyarlık altı alt boyut arasında sadece aşırı özdeşleşmenin kişisel başarısızlığı anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca, değişkenler ile kişisel başarısızlık arasındaki korelasyona bakıldığında, kişisel başarısızlık ile cinsiyet, öz- yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme arasında pozitif yönde; çalışma yılı, öz- sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Avşaroğlu ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan bir araştırmada öğretmenlerin yaşam doyumu ile kişisel başarı düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Tel ve Sarı (2016) tarafından üniversite öğrencileri ile öz- duyarlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlı bir başka çalışma sonucunda yaşam doyumu, öz-duyarlığın alt boyutu olan aşırı özdeşleşme ile negatif ilişkili bulunmuştur.

Duygusal zeka ve tükenmişlik arasında ilişkinin incelendiği bir araştırmada ise tükenmişlik alt boyutlarından kişisel başarı ile duygusal zeka alt boyutlarından duyguların değerlendirilmesi arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Yücel ve Ilgın, 2016). İkiz ve Totan (2012) tarafından üniversite öğrencilerinde öz- duyarlık ve duygusal zeka ilişkisini inceleyen bir araştırma ise öz- yargılama ve aşırı özdeşleşme arttıkça stresle başa çıkma düzeyinin azaldığını ortaya koymaktadır. Ayrıca, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arttıkça ruhdurumunda düşme olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, araştırma sonucunda elde edilen bu bulgular, öz- duyarlığın duygusal zekâ ile ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Gülova ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan bir araştırmada, işkoliklik alt boyutlarından iş mükemmeliyetçiliğinin tükenmişlikteki kişisel başarı alt boyutunu negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Bir başka araştırmada ise örgütsel depresyon



artıkça çalışanların kişisel başarı algısının azaldığı sonucuna varılmıştır (Sağır, 2015). Öğretmenlerin psikolojik sermayeleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada kişisel başarı ile psikolojik sermayenin alt boyutu olan iyimserlik, psikolojik dayanıklılık, öz-yeterlik ve umut arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Altınkurt ve arkadaşları, 2015). Öveç (2007) tarafından öz- duyarlık ile öz- bilinç ve negatif duygulanım unsurlarından endişe, stres, depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre, aşırı özdeşleşme ile depresyon, stres, anksiyete arasında pozitif ve yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur. Ying'in (2009) yüksek lisans öğrencileri üzerinde yaptığı, öz- duyarlığın öğrencilerin zihinsel sağlık ve yeterliklerine etkisini inceleyen araştırmada aşırı özdeşleşme alt boyutunun bilinçli farkındalık gibi ruh sağlığını olumlu etkileyen unsurların negatif yönlü bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Mevcut araştırmanın bulguları, bu bulguları destekler niteliktedir

## **5.2 Öneriler**

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular dikkate alındığında, iki başlık altında öneride bulunulabilir. İlki, uygulayıcılara yönelik; ikincisi ise araştırmacılara yönelik olarak tanımlanabilir.

### **5.2.1 Uygulayıcılara Yönelik Öneriler**

Öğretmenlik mesleğinin tartışılmaz bir önemi vardır. Ulu Önder Mustafa Kemal ATATÜRK'ün 'Milletleri kurtaranlar yalnız ve ancak öğretmenlerdir. Öğretmeden, eğiticiden mahrum bir millet, henüz bir millet adını alma yeteneğini kazanamamıştır.' sözlerinde vurguladığı gibi toplumların ilerleyebilmesi için öğretmenin rolü çok büyüktür. Bundan dolayı, öğretmenlerin toplumuna faydalı olabilmesi, çevresine ışık saçması için önce kendi kaynaklarının farkına varması,

işlevsiz kaynaklarını değiştirmesi ve faydalı olanları geliştirmesi beklenmektedir. Bu çalışmada, öğretmenlerin eşli ruminasyon ve öz- duyarlık düzeylerinin mesleki tükenmişliğe etkisi incelenmiştir. Yapılan bu çalışma temel alınarak Milli Eğitim Bakanlığı'nda psikolojik danışmanlar tarafından öğretmenlere yönelik grup ve bireyle danışma programları hazırlanabilir. z- duyarlılığın bazı alt boyutlarının mesleki tükenmişliği yordadığına dair bulgu ışığında, öğretmenlerin öz- duyarlık düzeylerini geliştirmeye yönelik psikolojik danışma programlarının mesleki verimliliği arttıracadığı düşünülmektedir ve bu durum psikolojik danışmanlar için de önem taşımaktadır.

### **5.2.2 Araştırmacılara Yönelik neriler**

Araştırma Antalya İli, Kumluca, Kepez, Muratpaşa, Konyaaltı ilçelerinde görev yapan öğretmenler ile sınırlıdır. Gelecekte yapılacak çalışmaların bu sınırlılığı da göz önünde bulundurarak farklı il ve ilçelerden öğretmenler üzerinden araştırmalar yapılarak ulaşılan sonuçlar üzerinden karşılaştırma yapılması önerilebilir. Bu araştırmada mesleki tükenmişlik ile bağımsız değişkenler; eşli ruminasyon ve öz- duyarlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Mesleki tükenmişlik ile ilişkili olabileceği düşünülen farklı bağımsız değişkenlerle ilişkilerinin incelenmesi önerilmektedir. Özellikle bu çalışmanın değişkenlerinden farklı olarak diğer meslek gruplarının, niversite ğrencilerinin tükenmişlik düzeyleri incelenerek bu çalışma ile karşılaştırma da yapılabilir. Farklı yaş grubuna ve farklı meslek grubuna ait bireylerin mesleki tükenmişlik düzeyleri eşli ruminasyon ve öz- duyarlık değişkenleri açısından incelenebilir. Ayrıca mesleki tükenmişliği fazla olan öğretmenler psikolojik açıdan desteğe ihtiyaç duyabilirler. Bu çalışmaların niversiteler ve Milli Eğitim bünyesinde yer alan psikolojik danışma sürecine de yarar sağlayabileceği düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33 (3), 1-10.
- Akın., A. (2012). Self compassion and automatic thoughts. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42, 1-10.
- Akman, B., Taşkın, N., Özden, Z. ve Çörtü, F. (2010). Okul öncesi öğretmenlerinde tükenmişlik üzerine bir çalışma. *İlköğretim Online*, 9(2), 807-815.
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, E., Whitehouse, W. G., Rose, D. T., Robinson, M. S., vd. (2000). The temple wisconsin cognitive vulnerability to depression project: lifetime history of axis I psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 403-418.
- Altinkurt, Y., Ertürk, A. ve Yılmaz, İ. (2015). Öğretmenlerin Psikolojik Sermayeleri ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Journal of Teacher Education and Educators*, 2, 166-187.
- Anderson, S.L. (2000). *The effects of rational emotive behavior intervention on irrational beliefs and burnout among middle school teachers in the State of Iowa*. Doctora Thesis, University of Northern Iowa.
- Arı, E. (2015). Öğretmenlerin iş doyumlarının mesleki tükenmişlik üzerine etkisinin yapısal eşitlik modeli ile araştırılması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(39), 549-565.
- Avcı, Ü. ve Seferoğlu, S. S. (2011). Bilgi toplumunda öğretmenlerin tükenmişliği: teknoloji kullanımı ve tükenmişliği önlemede alınabilecek önlemler. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9, 13-26.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E. ve Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumunu iş doyumunu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115-129.

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology, 10*(2), 125-143.
- Bakker, A. B., Demerouti, E. ve Euwema, M. C. (2005). Job resources buffer the impact of job demands on burnout. *Journal of Occupational Health Psychology, 10*, 170-180.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2002). *Stres ve Başa çıkma Yolları*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Basım, H. N., Begenirbaş, M. ve Yalçın, R. C. (2013). Öğretmenlerde kişilik özelliklerinin duygusal tükenmeye etkisi: Duygusal emeğin aracılık rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 13*(3), 1477-1496.
- Bastin, M., Mezulis, A. H., Ahles, J., Raes, F. ve Bijttebier, P. (2015). Moderating effects of brooding and co-rumination on the relationship between stress and depressive symptoms in early adolescence: A multi-wave study. *J Abnorm Child Psychol, 43*, 607-618.
- Başol, G. ve Altay, M. (2009). Eğitim yöneticisi ve öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Educational Administration: Theory and Practice, 15*(58), 191-216.
- Bandura, A. (1997). Self- efficacy. *Harvard Mental Health Letter, 13*(9), 4-6.
- Baran, G., Bıçakçı, M. Y., İnci, F., Öngör, M., Ceran, A. ve Atar, G. (2010). Analysis of burnout. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 9*, 975-980.
- Baysal, A., (1995), *Lise ve dengi okul öğretmenlerinde meslekte tükenmişliğe etki eden faktörler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Bennett, K. P. ve LeCompte, M. D. (1990). *The Way Schools Work: A Sociological Analysis of Education*. New York: Longman.
- Bianchi R., Boffy C., Hingray C., Truchot D. ve Laurent E. (2013). Comparative symptomatology of burnout and depression. *Journal of Health Psychology, 18*(6) 782–787.

- Bianchi, R. ve Schonfeld, I. S. (2016). Burnout is associated with a depressive cognitive style. *Personality and Individual Differences*, 100, 1-5.
- Boren, J. P. (2014). The relationships between co-rumination, social supports, stress, and burnout among working adults. *Management Communication Quarterly*, 28(1), 3-25.
- Bouchard, L. C. ve Shih, J. H. (2013). Gender differences in stress generation: Examination of interpersonal predictors. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(4), 424-445.
- Brunsting, N. C., Sreckovic, M. A. ve Lane, K. L. (2014). Special education teacher burnout: A synthesis of research from 1979 to 2013. *Education and Treatment of Children*, 37(4), 681-712.
- Bugay A. ve Baker, E. Ö. (2015). Eşli Ruminasyon ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5, 106-144.
- Büyüköztürk, Ş. (2013). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. (Genişletilmiş 18. Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi.
- Byrd-Craven, J., Geary, D. C., Rose, A. J. ve Ponzi, D. (2008). Co-rumination increases stress hormone levels in women. *Hormones and Behavior*, 53, 489–492.
- Byrd-Craven, J., Granger, D. A. ve Auer, B. J. (2010). Stress reactivity to co-rumination in young women's friendships: Cortisol, alpha-amylase, and negative affect focus. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28, 469–487.
- Bümen, N. T. (2010). Demografik değişkenler, öğretmenlerin öz-yeterlilik ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Eurasian Journal of Educational Research*, 40, 17-36.
- Cansoy, R., Parlar, H. ve Kılınç, A. Ç. (2016). Tükenmişliğin bir yordayıcısı olarak öğretmen öz-yeterliliği. *International Online Journal of Educational Sciences*, 9 (1), 141 – 155.

- Çam, O. (1995). *Tükenmişlik*. İstanbul: Saray Medikal Yayıncılık.
- Çetin, F., Basım, H. N. ve Aydoğan, O. (2011). Örgütsel bağımlılığın tükenmişlik ile ilişkisi: Öğretmenler üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25, 61-70.
- Calmes, C. A. ve Roberts, J. E. (2008). Rumination in interpersonal relationships: Does co-rumination explain gender differences in emotional distress and relationship satisfaction among college students? *Cognitive Therapy and Research*, 32, 577-590.
- Cemaloğlu, N. ve Kayabaşı, Y. (2007). Öğretmenlerin tükenmişlik düzeyi ile sınıf yönetiminde kullandıkları disiplin modelleri arasındaki ilişki. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(2), 123-155.
- Cemaloğlu, N. ve Şahin, E. D. (2007). Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2, 465-484.
- Cherniss C. 1980. *Professional Burnout in Human Service Organizations*. New York: Praeger.
- Ciesla, J. A., Dickson, K. S., Anderson, N. L. ve Neal, D. J. (2011). Negative repetitive thought and college drinking: Angry rumination, depressive rumination, co-rumination, and worry. *Cognitive Therapy and Research*, 35(2), 142-150.
- Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L. ve Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75 (3), 404-425.
- Cooney, R. E., Joormann, J., Atlas, L. Y., Eugène, F. ve Gotlib, I. H. (2007). Remembering the good times: Neural correlates of affect regulation. *Neuroreport*, 18, 1771-1774.
- Costanza, R. S., Derlega, V. J. ve Winstead, B. A. (1988). Positive and negative forms of social support: Effects of conversational topics on coping with stress

among same-sex friends. *Journal of Experimental Social Psychology*, 24, 182–193.

Dalkılıç, S. O. (2014). *Tükenmişlik Sendromuna Genel Bir Bakış*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık..

Dolunay, A. B. ve Piyal, B. (2003). Öğretmenlerde bazı mesleki özellikler ve tükenmişlik. *Kriz Dergisi*, 11(1), 35-48.

Donahue, E. G., Forest, J., Vallerand, R. J., Lemyre, P. N., Braud, L. C. ve Bergeron, E. (2012). Passion for work and emotional exhaustion: the mediating role of rumination and recovery. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 4(3), 341-368.

Duran, S. ve Barlas, G. Ü. (2014). Zihinsel engelli bireylerin ebeveynlerinin öznel iyi oluş, öz duyarlık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(3), 69-79.

Duru, E., Duru, S. ve Balkıs, M. (2014). Tükenmişlik, akademik başarı ve öz düzenleme arasındaki ilişkilerin analizi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(4), 1263-1284.

Ergin, C. (1993), Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Uyarlanması. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Türk Psikologlar Derneği Yayını, 22-25 Eylül, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Erkul, A. ve Dalgıç, G. (2014). Meslek lisesi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 1-13.

Ersoy, F., Yıldırım, C. ve Edirne, T. (2001). Tükenmişlik sendromu. *Sürekli Tıp Eğitim Dergisi*, 10(2).

Ertürk, E. ve Keçecioğlu, T. (2012). Çalışanların iş doyumları ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiler: Öğretmenler üzerine örnek bir uygulama. *Ege Akademik Bakış*, 12(1), 41-54.

Field, E. D. (2005). *Discovering statistics using SPSS*. London: Sage.

- Filiz, Z. (2014). Öğretmenlerin iş doyumunu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 10(23), 157-171.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K. ve Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers: a pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficiency. *International Mind, Brain, and Education Society and Blackwell Publishing*, 7(3), 182-195.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- Freudenberger, H. J. ve Richelson, G. (1981). *Burn-out; how to be at the high cost of success*. Bantam Books, Double day and Company, Inc., New York.
- Friedman, I. A. ve Farber, B. A. (1992). Professional self-concept as a predictor of teacher burnout. *Journal of Educational Research*, 86, 28-35.
- Fry, L., Hannah, S., Noel, M. ve Walumbwa, F. O. (2012). Impact of spiritual leadership on unit performance. *The Leadership Quarterly*, 23(3), 259–270.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Hove: Routledge.
- Germer, C. K. ve Neff, K. D. (2013). Self compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867.
- Girgin, G. (1995), “İlkokul öğretmenlerinde meslekten tükenmişliğin gelişimini etkileyen değişkenlerin analizi ve bir model önerisi (İzmir İli Kırsal ve Kentsel Yöre Karşılaştırması)”, *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Girgin, G. (2010). Öğretmenlerde tükenmişliğe etki eden faktörlerin araştırılması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(32), 32-48.
- Gündüz, B. (2006). Öğretmenlerde Tükenmişliğin akılcı olmayan inançlar ile bazı mesleki ve kişisel değişkenlere göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 17-33.



- Gündüz, B., Çapri, B. ve Gökçakan, Z. (2012). Üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 38-55.
- Haggard, D. L., Robert, C. ve Rose, A. J. (2010). Co-rumination in the workplace: Adjustment trade offs for men and women who engage in excessive discussions of workplace problems. *Journal of Business and Psychology*, 26, 27-40.
- Hankin, B. L. ve Abramson, L. Y. (2001). Development of gender differences in depression: An elaborated cognitive vulnerability transactional stress theory. *Psychological Bulletin*, 127, 773–796.
- Hankin, B. L., Stone, L. ve Wright, P. A. (2010). Co-rumination, interpersonal stress generation, and internalizing symptoms; Accumulating effects and transactional influences in a multiwave study of adolescents. *Development and Psychopathology*, 22(1), 217- 235.
- Hanson, R. (2009). *Buddha's brain: the practical neuroscience of happiness, wisdom, love*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Hooper, C., Craig, C., Janvrin, D. R., Wetsel, M. A., Reimels, G., Anderson, G., vd. (2010). Compassion satisfaction, burnout and compassion fatigue among nurses compared with other nurses in other selected inpatient specialties. *Journal of Emergency Nursing*, 36(5), 420-427.
- Ingersoll, R. M. (2001). Teacher turn over and teacher short ages: An organizational analysis. *American Educational Research Journal*, 38(3), 499–534.
- Işıkhan, V. (2004). *Çalışma Hayatında Stress ve Başa Çıkma Yolları*. Ankara: Sandal Yayınları.
- Izgar, H. (2001). *Okul Yöneticilerinde Tükenmişlik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- İkiz, F., E. (2010). Psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 25-43.

- İnce B. N. ve Şahin E. A. (2015). Maslach Tükenmişlik Envanteri- Eğitimci Formu'nu Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 6(2), 385-399.
- Jennings, P. A.(2014). Early childhood teachers' well- being, mindfulness, and self-compassion in relation to classroom quality and attitudes towards challenging students. *Mindfulness*, 6(4), 732-744.
- Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P. ve Millet, C.(2005). The experience of work- related stres across occupations. *Journal of Managerial Psychology*, 20, 178-187.
- Jordan, J. V. (1989). *Relational development: Therapeutic implications of empathy and shame*. Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.
- Jose, P. E., Wilkins, H. ve Spindelw, J. S. (2012). Does social anxiety predict rumination and co-rumination among adolescents? *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 41(1), 86-91.
- Karakelle, S. ve Canpolat, S. (2008). Tükenmişlik düzeyi yüksek ilköğretim öğretmenlerinin öğrencilere yaklaşım biçimlerinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33(147), 106-120.
- Kayabaşı, Y. (2008). Bazı değişkenler açısından öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 20, 191-212.
- Keshishian, A. C., Watkins, M. A. ve Otto, M. W. (2016). Clicking away at co-rumination: Co-rumination correlates across different modalities of communication. *Cognitive Behaviour Therapy*, 45(6), 473-478.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self- compassion using a gestalt two chair intervention*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, The University of Texas at Austin.
- Kitchel, T., Smith, A. R., Henry, A. L., Robinson, J. S., Lawyer, R. G., Park, T. D., vd. (2012). Teacher job satisfaction and burnout viewed through social comparisons. *Journal of Agricultural Education*, 53(1), 31-44.

- Konakay, G. (2012). Akademisyenlerde duygusal zeka faktörlerinin tükenmişlik faktörleri ile ilişkisine yönelik bir araştırma: Kocaeli üniversitesi örneği. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(1), 121-144.
- Koruklu, N., Feyzioğlu, B., Kiremit, H.Ö. ve Aladağ, E. (2012). Teachers' burnout levels in terms of some variables. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(3), 1823-1830.
- Korthagen, F. A. J. ve Vasalos, A. (2010). *Goingtothecore: deepening reflection by connecting the person to the profession*. In N. Lyons (Ed.), *Handbook of reflection and reflective in quiry*. New York, NY: Springer.
- Kosir, K., Tement, S., Licardo, M. ve Habe, K. (2015). Twosides of thesamecoin? The role of ruminationandreflection in elementary school teachers' classroom stres andburnout. *Teaching and Teacher Education*, 47, 131-141.
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N. ve Holtfort, M. G. (2013). Self-compassion in depression: associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy*, 44, 501- 513.
- Kumar, M. S. (2009). *The mindful path through worry and rumination*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Kutsal, D. (2009). *Lise Öğrencilerinin Tükenmişliklerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 177-190.
- Luo, P. ve Bao, Z. (2013). Affectivity, emotional exhaustaion, and service sabotage behaviour: The mediation role of rumination. *Social Behaviour and Personality*, 41(4), 651-662.
- Makikangas, A. ve Kinnunen, U. (2003). Psychosocial work stressors and well-being: Self-esteem and optimism as moderators in a one-year longitudinal sample. *Personality and Individual Differences*, 35, 537-557.
- Maraşlı, M. (2005). Lise öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri. *Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık Ve Güvenlik Dergisi*, 27-33.

- Marques, J. D. ve King, R. S. (2007). *Spirituality in the workplace: What it is, why it matters, how to make it work for you*. Fawnskin, CA: Personhood Press.
- Martin, L.L. ve Tessier, A. (1996). Some ruminative thoughts. *Advances in Social Cognition, 9*, 1-47.
- Maslach, C. ve Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour, 2*, 99-113.
- Maslach, C. ve Jackson, S. E. (1982). Burnout in health professions: A social psychological analysis. *Social Psychology of Health and Illness*.
- Maslach, C. ve Jackson, S. E. (1985). The role of sex and family variables in burnout. *Plenum Publishing Corporation, 12*(7/8).
- Maslach, C. ve Leiter, M.P. (1997). *The truth about burnout*. San Francisco, CA: Jossey Bass.
- Maslach, C. ve Pines, A. (1972). The burnout syndrome in the day care setting. *Child Care Quarterly, 6*(2).
- Maslach, C. ve Pines, A. (1984). *Experiencing social psychology: Readings and projects*. Alfred A. Knopf, Inc.
- Maslach, C. (2001). What we learned about burnout and health. *Psychology and Health, 16*, 607-611.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. ve Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology, 52*, 397-422.
- Maslach, C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science, 12*, 189-192.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand.
- Meares, D. P. (2015). Call to compassionate self-care: Introducing self-compassion into the work place treatment process. *Journal of Spirituality in Mental Health, (17)*, 75-87.
- Meier, S. T. (1983). Toward a theory of burnout. *Human Relations, 36*(10), 899-910.

- Mukundan, J., Zare, P., Zarifi, A., Manaf, U. K. A. ve Sahamid, H. (2015). Language teacher burnout and school type. *English Language Teaching*, 8(9), 26-32.
- Murdock, K. K. , Gorman, S. ve Robbinson, M. (2015). Co- rumination via cell phone moderates the association of perceived interpersonal stress and psychosocial well-being in emerging adults. *Journal of Adolescence* 38, 27-37.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–102.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Neff, K. D. (2004). Self- compassion and psychological well- being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 27-37.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2006). Self- compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K. D. ve Lamb, L. M. (2009). Self- compassion. S. Lopez (Ed.) *The Encyclopedia of Positive Psychology* (s. 864-867). Oxford: Blackwell Publishing.In,
- Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23–50.
- Newsome, S. (2010). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259-282.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569–582.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25, 37-47.

- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Özben, Ş. ve Argun, Y. (2003). İlköğretim öğretmenlerinin umutsuzluk ve tükenmişlik düzeyleri üzerine bir araştırma. *Ege Eğitim Dergisi*, 3(1), 36-48.
- Özden, Y. (1999). *Eğitimde Dönüşüm Eğitimde Yeni Değerler*. Ankara: Pegem A Yayınları.
- Öztürk, A. ve Deniz, M. E. (2008). Okul öncesi öğretmenlerinin duygusal zeka yetenekleri iş doyumları ve tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 7(3), 578-599.
- Özyeşil, Z. (2011). *Öz- anlayış ve bilinçli farkındalık*. Ankara: Maya Akademi.
- Peker, R. (2002). Anaokulu, ilköğretim ve lise öğretmenlerinde mesleki tükenmişliğin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 319-331.
- Pierce, J. L. ve Gardner, D. G. (2004). Self-esteem within the work and organizational context: A review of the organizational-based self-esteem literature. *Journal of Management*, 30, 591-622.
- Pines, A.M. ve Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. New York: Free Press.
- Polat, S., Ercengiz, M. ve Tetik H. (2012). Öğretmenlerin mesleki tükenmişliklerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 1(1), 152-173.
- Potter, B. A. (1995). *Preventing job burnout: transforming work pressures into productivity*. Course Technology Crisp, California.
- Richardson, K.M. ve Rothstein, H. R. (2008). Effects of occupational stress management intervention programs: A meta-analysis. *Journal of occupational health psychology*, 13(1), 69-93.

- Roehrig, A. D., Turner, J. E., Arrastia, M. C., Christesen, E., McElhaney, S. ve Jakiel, L. M. (2012). Effective teachers and teaching: Characteristics and practices related to positive student outcomes. K. R. Harris, S. Graham ve T. Urdan (Ed.) *APA Educational Psychology Handbook* vol. 2 (s. 501-527). Washington, DC: American Psychological Association.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Roger, D. ve Jamieson, J. (1988). Individual differences in delayed heart-rate recovery following stress: The role of extraversion, neuroticism and emotional control. *Personality and Individual Differences*, 9, 721–726.
- Rose, A. J. (2002). Co-rumination in the friendships of girls and boys. *Child Development*, 73, 1830-1843.
- Rose, A. J., Carlson, W. ve Waller, E. M. (2007). Prospective associations of co-rumination with friendship and emotional adjustment: Considering the socioemotional trade-offs of co-rumination. *Developmental Psychology*, 43, 1019–1031.
- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, vd. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 787-804.
- Rudiger, J. A. ve Winstead, B. A. (2013). Body talk and body-related co-rumination: Associations with body image, eating attitudes, and psychological adjustment. *Body Image*, 10(4), 462-771.
- Sabuncuoğlu, Z. ve Tüz, M. (2001). *Örgütsel Psikoloji*. Bursa: Ezgi Kitabevi.
- Sağır, M. (2015). Öğretmenlerin örgütsel depresyon ve mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Eğitim Yönetimi Araştırma Makalesi*, 4(3), 29-42.
- Salzberg, S. (1997). *Loving kindness: The revolutionary art of happiness*. Boston, MA: Shambala.

- Saxbe, D. ve Repetti, R. L. (2010). For better or worse? Coregulation of couples' cortisol levels and mood states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(1), 92-103.
- Schwab, R. L. ve Iwanicki, E. F. (1982). Who are our burned out teachers? *Educational Research Quarterly*, 7, 5-16.
- Segerstrom, S. C. ve Miller, G. E. (2004). Psychological stress and the human immune system: A meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychological Bulletin*, 130, 601-630.
- Seiz, J., Voss, T. ve Kunter, M. (2015). When knowing is not enough- relevance of teachers' cognitive and emotional resources for classroom management. *Frontline Learning Research*, 3(1), 55-77.
- Sezer, F. (2012). Öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Online Journal of Educational Sciences*, 4(3), 617-631.
- Shuler, S. ve Sypher, B. D. (2000). Seeking emotional labor: When managing the heart enhances the work experience. *Management Communication Quarterly*, 14, 50-89.
- Sılığ, A. (2003). *Banka çalışanlarının tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Skaalvik, E. M. ve Skaalvik, S. (2011). Teacher job satisfaction and motivation to leave the teaching profession: relations with school context, feeling of belonging, and emotional exhaustion. *Teaching and Teacher Education*, 27, 1029-1038.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J. ve Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129, 216-269.



- Smith, J. M. ve Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: a review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review, 29*, 116-128.
- Snyder, M. (1994). The development of social intelligence in psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology, 34*, 84-408.
- Starr, L. R. ve Davila, J. (2009). Clarifying co-rumination: associations with internalizing symptoms and romantic involvement among adolescent girls. *Journal of Adolescence, 32*(1), 19-37.
- Steinfurth E. C. K., Alius M. G., Wendt J. ve Hamm A. O. (2017). Physiological and neural correlates of worry and rumination: support for the contrast avoidance model of worry. *Psychophysiology, 54*, 161-171.
- Stone, L. B., Uhrlass, D. J. ve Gibb, B. E. (2010). Co-rumination and lifetime history of depressive disorders in children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 39*, 597-602.
- Strauss, V. (2002). Everyday problems stress teachers the most. <http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/articles/A61601-2002Oct21.html> adresinden indirilmiştir.
- Szigeti, R., Balazs, N., Bikfalvi, R. ve Urban, R. (2016). Burnout and depressive symptoms in teachers: factor structure and construct validity of the maslach burnout inventory- educators survey among elementary and secondary school teachers in hungary. *Stress and Health, 1-10*.
- Tel, F. D. ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz- duyarlık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16* (1), 292-304.
- Telef, B. B. (2011). Öğretmenlerin öz- yeterlikleri, iş doyumları, yaşam doyumları ve tükenmişliklerinin incelenmesi. *İlköğretim Online, 10*(1), 91-108.
- Terzioğlu, Z. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve stres belirtilerinin yordayıcılarının incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

- Trapnell, P. D. ve Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284-304.
- Tuğrul, B. ve Çelik, E. (2002). Normal çocuklarla çalışan anaokulu öğretmenlerinde tükenmişlik. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(12), 1-11.
- Tümkiye, S. (1999). Öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ve kullandıkları başa çıkma davranışları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(2), 26-36.
- Tümkiye, S. (2005). Öğretmenlerin sınıf içi disiplin anlayışları ve tükenmişlikle ilişkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 44, 549-568.
- Wang, M., Liao, H., Zhan, Y. ve Shi, J. (2011). Daily customer mistreatment and employee sabotage against customers: Examining emotion and resource perspectives. *Academy of Management Journal*, 54, 312-334.
- Wei, M., Russell, D. W. ve Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 602-614.
- Winnicott, D. (1953). Transitional objects and transitional phenomena. *The International Journal of Psychoanalysis*, 34, 89-97.
- White, M. E. ve Shih, J. H. (2012). A Daily Diary Study of Co-Rumination, Stressful Life Events, and Depressed Mood in Late Adolescents. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 41(5), 598-610.
- Xanthopoulou, D., Bakker, A. B. ve Fischbach, A. (2013). Work engagement among employees facing emotional demands: the role of personal resources. *Journal of Personnel Psychology*, 12, 74-84.
- Yarnell, L. M. ve Neff, K. D. (2013). *Self-compassion, Interpersonal conflict resolutions, and well-being*. *Self and Identity*, 12, 146-159.
- Yazıcı, H. (2009). Öğretmenlik mesleği, motivasyon kaynakları ve temel tutumlar: Kuramsal bir bakış. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 17(1), 33-46.

- Yıldırım, F. (1996). *Banka Çalışanlarında İş Doyumu ve Algılanılan Rol Çatışması ile Tükenmişlik Arasındaki İlişki*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Sosyal Psikoloji Programı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Yıldız, M. E., Gürer, B. ve Esentaş, M. (2015). Ortaokul öğretmenlerinin spora ilişkin tutumları ile tükenmişlik düzeyleri ilişkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 14-26.
- Yılmaz, T. D. (2009). *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastaneleri'nde Tıpta Uzmanlık Öğrencilerinin Tükenmişlik Düzeyi ve İlişkili Etmenler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yoon, J. S. (2002). Teacher characteristics as predictors of teacher-student relationships: stress, negative affect, and self-efficacy. *Social Behavior and Personality*, 30.
- Zeidner (Eds.), *APA educational psychology handbook, Volume 2: Individual differences and cultural and contextual factors*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Zimmermann, S. ve Applegate, J. L. (1994). Communicating social support in organizations. In B. R. Burleson, T. Albrecht, I. G. Sarason (Eds.), *Communication of social support*, 50-69. Thousand Oaks, CA: Sage.

## EKLER

### EK- 1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcılar;

Aşağıda sizinle ilgili bilgiler içeren sorular yer almaktadır. Sorulara eksiksiz ve içten yanıtlar vermeniz araştırmanın amacına ulaşabilmesi açısından önem taşımaktadır. Vereceğiniz bilgiler tamamen gizli kalacaktır ve araştırma dışında hiçbir amaçla kullanılmayacaktır. Bu nedenle istenen bilgileri içtenlikle ve doğru olarak vermeniz beklenmektedir. Lütfen soruları okuduktan sonra size uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek ( )

Yaşınız:

Medeni Durum: Evli ( ) Bekar ( )

Çalışma Yılıınız:

Çocuğunuz var mı : Var ( ) Yok ( )

Branşınız:

Var ise, Sayısı:

## EK- 2 MASLACH TÜKENMİŞLİK ENVANTERİ EĞİTİCİ FORMU

Açıklama: Aşağıdaki cümleleri sizinle aynı cinsiyetten olan dostlarınızı ya da en yakın arkadaşlarınızı düşünerek okuyunuz ve aşağıda tarif edilen duruma genellikle nasıl tepki verdiğinizi en iyi tanımlayan sayının karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız.	Hiçbir zaman	Yılda birkaç kez	Ayda bir kez	Ayda birkaç kez	Haftada bir kez	Haftada birkaç kez	Her gün
1 Öğretmenlikten duygusal olarak soğuduğumu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6 Bütün gün öğrencilerle çalışmak beni gerçekten zorluyor.	1	2	3	4	5	6	7
11 Öğretmenliğin beni duygusal olarak katılaştırdığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
17 Rahat bir çalışma ortamını öğrencilerimle birlikte kolayca yaratabiliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
20 Öğretmenliğe daha fazla dayanamayacakmışım gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
22 Öğrencilerin bazı sorunlarından dolayı beni suçladıklarını hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7

### EK 3- EŞLİ RUMİNASYON ÖLÇEĞİ

Açıklama: Aşağıdaki cümleleri sizinle aynı

cinsiyetten olan dostlarınızı ya da en yakın arkadaşlarınızı düşünerek okuyunuz ve aşağıda tarif edilen duruma genellikle nasıl tepki verdiğinizi en iyi tanımlayan sayının karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız.

Sorunlarınızı Konuşurken						
1	Birlikte olduğumuz zamanın çoğunu benim ya da arkadaşımın sorunlarını konuşarak geçiririz.	1	2	3	4	5
6	Başka bir şey yapmak için buluşmuş olsak bile, ikimizden birinin bir sorunu varsa bulduğumuzda sorun hakkında konuşuruz.	1	2	3	4	5
10	İkimizden birinin bir sorunu varsa yapabileceğimiz başka bir şey olsa bile vaktimizi o sorun hakkında konuşarak geçiririz.	1	2	3	4	5
İkinizden Birinin Sorunu Hakkında Konuşurken						
17	... sorunu olanın ne kadar kötü hissettiğiyle ilgili uzun uzun konuşuruz.	1	2	3	4	5
22	... sorundan dolayı ne kadar üzgün olduğumuzla ilgili uzun uzun konuşuruz.	1	2	3	4	5
26	... bazı parçaların hiçbir zaman tam olarak anlaşılması mümkün olmasa da, sorunla ilgili her şeyi anlamaya çalışırız.	1	2	3	4	5

## EK-4 ÖZ- DUYARLIK ÖLÇEĞİ

Açıklama: Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız.		Hiçbir zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her Zaman
1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

# EK- 6 İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNDEN ALINAN İZİN BELGESİ



T.C.  
ANTALYA VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 98057890-20-E.5642391  
Konu : Anket Uygulaması

20.05.2016

İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE  
ANTALYA

Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Begüm TOPRAK'ın "**Öğretmenlerin Eşli Ruminasyon ve Öz-Duyarlılık Düzeylerinin Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi**" isimli akademik araştırmasını, İlimiz Kumluca, Konyaaltı, Muratpaşa ve Kepez ilçelerinde bulunan tüm resmi okullarda (ilkokul, ortaokul ve lise) uygulama isteği ile ilgili 04/05/2016 tarih ve 12082 sayılı yazıları, İl Millî Eğitim Müdürlüğü Araştırma Değerlendirme ve İnceleme komisyonumuz tarafından, 18/05/2016 tarihinde incelenerek "**Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinlerine Yönelik İzin ve Uygulama Genelgesi**" esaslarına uygun olduğu tespit edilmiştir.

Komisyonumuzca, "**Öğretmenlerin Eşli Ruminasyon ve Öz-Duyarlılık Düzeylerinin Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi**" isimli akademik araştırmasını, İlimiz Kumluca, Konyaaltı, Muratpaşa ve Kepez ilçelerinde bulunan tüm resmi okullarda (ilkokul, ortaokul ve lise) görev yapan öğretmenlere, Okul Müdürlüğünün bilgisi dahilinde, ilgili Genelgeye göre, çalışma takvimi doğrultusunda eğitim-öğretim faaliyetleri aksatılmaksızın yapılması uygun görülmüştür.

Makamlarımızca da uygun görüldüğü takdirde, Valilik Makamının 23/02/2015 tarih ve 5347 sayılı yetki devrine göre olurlarınıza arz ederim.

Ebubekir TANRIBİR  
Müdür a.  
Şube Müdürü

OLUR  
20.05.2016

Hasan TEVKE  
Vali a.  
İl Millî Eğitim Müdürü V.

Antalya İl Millî Eğitim Müdürlüğü  
Seğirli Mah. Hamidiye Cad. MERKEZ/ANTALYA  
E-posta: pizirler@izemil.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Ebubekir TANRIBİR Şb. Md.  
Tel: (0 242) 238 60 00  
Faks: (0 242) 238 61 11

Belge etik güvencesi için kuzda ile izlenilmektedir. <http://evrak.korgun.gov.tr> adresinden: a3bf-ab93-3ab6-b4ca-d50f kodu ile teyit edilebilir.



## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Begüm TOPRAK  
Doğum Yeri ve Tarihi: Antalya/ 16.07.1991

### Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi: Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü  
Yeditepe Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü  
Yüksek Lisans Öğrenimi: Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı  
Bildiği Yabancı Diller: İngilizce

### İş Deneyimi

Stajlar : İstek Semiha Şakir Okulları, Kadıköy Anadolu Lisesi, ÇAPA Tıp Fakültesi Nöropsikoloji Bölümü  
Çalıştığı Kurumlar: Kumluca Mesleki ve Teknik Eğitim Merkezi  
Serik Atatürk Anadolu Lisesi

### İletişim

E-Posta Adresi: toprak.begum@hotmail.com

preferences

İşleme kondu: 19-Tem-2017 16:22 EEST  
 NUMARA: 831806180  
 Kelime Sayısı: 18048  
 Gönderildi: 1

Orjinallik Raporu

Doküman Görüntüleyici

Öğretmenlerin Eşli  
 Ruminasyon ve Öz-  
 duyarlık...  
 Begüm Toprak tarafından

Benzerlik Endeksi	Kaynağa göre Benzerlik
%17	Internet Sources: %15 Yayınlar: %11 Öğrenci Ödevleri: %8

alınılan dahil et bibliyografyayı dahil et 5 kelime > cıkanın eşleşmeler

mod: en yüksek eşleşme oranlarını bir arada göster

**BİRİNCİ BÖLÜM GİRİŞ** Bu bölümde araştırmaya dayanak oluşturulan **problem durumu**, araştırmanın **amacı ve önemi**, araştırmanın **problemi, alt problemler, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlar** yer almaktadır. **1.1 Problem Durumu** İnsan hayatının en

büyük parçalarından biri çalışma yaşamıdır. İnsanların günlük vakitlerinin çoğu işle ilgili durumlarla ilgilenmekle geçer. Bundan dolayı hayatın her alanında olduğu gibi, iş hayatında da olumsuz durumlarla karşılaşmak, stres yaşamak kaçınılmazdır (Cemaloğlu, Erdemoğlu ve Şahin, 2007). Maruz kalınan yoğun stres, aşırı iş yükü veya olumsuz durumlarla baş etmede kullanılan yoğun çaba sonucu bireylerde tükenmişlik baş gösterebilir. Maslach (2003), tükenmişliği iş ortamında maruz kalınan yoğun stres sonucunda gerçekleşen psikolojik bir sendrom, yapılan iş ile çalışan arasında uyumsuzluk sebebiyle oluşan kronik bir gerginlik durumu olarak tanımlar. Tükenmişlik yaşayan kişilerde performans azalması, işe gelme, fizyolojik hastalıklar, davranış bozuklukları, endişe artışı, depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklar görülebilmektedir (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2001). Tükenmişlik, giderek yıpratıcı hale gelen iş hayatında küçük ipuçları ile başlar. Potter'a (1995) göre, engellenmişlik hissetme, duygularda aşırı yoğunluk, yalnız kalma isteği, kendisine ve çevresine yabancılaşma ve performans azalması bu sinyallerden bir kağıdır. Tükenmişlik, başarısızlığa maruz kalma, güç kaybı, karşılaşılan durumlara karşı gösterilen enerjisizlik, bitkinlik ve bundan dolayı bireyin iç kaynaklarında tükenme durumudur (Freudenberger, 1974). Tükenmişliği etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Tükenmişliği etkileyen örgütsel faktörler arasında iş yükü, kontrol, ödüller, çalışma arkadaşları gibi faktörler öne çıkmaktadır (Leiter ve Maslach, 2005, akt. İnce ve Şahin, 2015). Tükenmişliği etkileyen bireysel faktörler arasında ise kişinin cinsiyeti, medeni durumu, yaşı, hizmet yılı gibi demografik özelliklerin yanı sıra çalışanların kişilik yapıları da yer almaktadır (Wallin, 2010, akt. İnce ve Şahin, 2015). Farklı meslek grupları değişen oranlarda tükenmişlik riski taşımakla birlikte insanlara hizmet sunan mesleklerde çalışanların tükenmişlik yaşama risklerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. İnsanlara hizmet sunmayı içeren işlerde görev yapan kişiler sıklıkla zamanlarının çoğunu diğer insanlarla meşgul olarak geçirirler. Onlar için müşteri- çalışan ilişkisi daha çok müşterinin güncel sorunları (psikolojik, sosyal veya fiziksel vb.), kızgınlık, utanç, korku, hayal kırıklığı gibi duygularına odaklanmakla ilgilidir. Bunlar ile uğraşmak ve çözüm bulmak sıklıkla kolay ulaşılabilir ve hızlı değildir. Bu durum, bu işlerle uğraşan kişilerde kronikleşmiş yorgunluk, stres ve tükenmişliğe yol açabilmektedir (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Yukarıda bahsedilen mesleklerden biri de öğretmenlik. Öğretmenlik çok emek isteyen ve beklentilerin fazla olduğu bir meslektir. Her öğretmenin kriz durumlarının yüksek olduğu olaylarla karşılaşma

- 1 %1 eşleşme (02-Haz-2016 tarihli internet) <http://dergipark.ulakbim.gov.tr>
- 2 %1 eşleşme (15-Oca-2015 tarihli internet) <http://adumilas.adu.edu.tr>
- 3 %1 eşleşme (21-Şub-2016 tarihli internet) <http://ebed.ktu.edu.tr>
- 4 %1 eşleşme (19-Nis-2016 tarihli internet) <http://dergipark.ulakbim.gov.tr>
- 5 %1 eşleşme (07-Oca-2016 tarihli öğrenci ödevleri) [Submitted to Marmara University](http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr)
- 6 % < 1 eşleşme (07-Nis-2016 tarihli internet) <http://dergipark.ulakbim.gov.tr>
- 7 % < 1 eşleşme (14-Ara-2014 tarihli internet) <http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr>
- 8 % < 1 eşleşme (19-Haz-2015 tarihli internet) <http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr>
- 9 % < 1 eşleşme (15-Mar-2010 tarihli internet) <http://ilkogretim-online.org.tr>
- 10 % < 1 eşleşme (14-May-2015 tarihli internet) <http://cukerisim.istanbulbilim.edu.tr:8080>
- 11 % < 1 eşleşme (04-May-2015 tarihli internet) <http://library.cu.edu.tr>
- 12 % < 1 eşleşme (23-Haz-2014 tarihli internet) <http://library.cu.edu.tr>
- 13 % < 1 eşleşme (09-Haz-2015 tarihli internet) <http://pdrdergisi.org>
- 14 % < 1 eşleşme (03-Ara-2015 tarihli internet)

Doç. Dr. S. Gülferm ÇAKIR

