



**MESLEK LİSELERİNDE GÖREV YAPAN
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ
ANKARA YENİMAHALLE İLÇESİ ÖRNEĞİ**

Hakan AKBABA

**YÜKSEK LİSANS TEZ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

MART,2016

TELİF HAKKI ve TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren(…) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Hakan

Soyadı : AKBABA

Bölümü : Beden Eğitimi

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Meslek Liselerinde Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin
Tükenmişlik Düzeyleri: Ankara Yenimahalle İlçesi Örneği

İngilizce Adı : Burnout Levels Of Physical Education Teachers Who Work At
Vocational High Schools: Sample Of Ankara Yenimahalle District

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Hakan AKBABA

İmza:

Jüri Onay Sayfası

Hakan AKBABA tarafından hazırlanan “Meslek Liselerinde Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyleri:Ankara Yenimahalle İlçesi Örneği” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Büro Yönetimi Eğitimi Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç. Dr. Haluk KOÇ

Beden Eğitimi ve Spor , Gazi Üniversitesi

.....

Başkan: Doç. Dr. Haluk KOÇ

Beden Eğitimi ve Spor , Gazi Üniversitesi

.....

Üye : Yrd. Doç. Dr. Seyfi SAVAŞ

Beden Eğitimi ve Spor , Gazi Üniversitesi

.....

Üye: Yrd. Doç. Dr. Veleddin BALCI

Beden Eğitimi ve Spor, Ankara Üniversitesi

.....

Tez Savunma Tarihi: 02/03/2016

Bu tezin Büro Yönetimi Eğitimi Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Tahir ATICI

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

.....



Oğlum'a

TEŞEKKÜR

Çalışmamın her aşamasında destek ve yönlendirmesini esirgemeyen, çalışmama yön veren tez danışmanım Doç. Dr. Haluk KOÇ'a çok teşekkür ederim. Çalışmamın ve yaşamımın birçok evresinde manevi desteğini her zaman hissettiğim sevgili hayat arkadaşım Seval AKBABA'ya çok teşekkür ederim. Bu güne kadarki eğitim ve özel hayatımda her zaman yanımda olan, bu güne gelmemde çok büyük katkıları olan canım annem Ülker AKBABA ve değerli babam Hamit AKBABA'ya teşekkürlerimi sunarım.

**MESLEK LİSELERİNDE GÖREV YAPAN BEDEN EĞİTİMİ
ÖĞRETMENLERİNİN TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ:
ANKARA YENİMAHALLE İLÇESİ ÖRNEĞİ**

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Hakan AKBABA

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Ocak 2015

ÖZ

Araştırmanın amacı, Ankara ili Yenimahalle ilçesindeki Meslek Liselerinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerini belirlemek ve tükenmişlik düzeylerini yaş, cinsiyet, medeni durum, mesleki hizmet yılı ve haftalık ders yüküne göre karşılaştırmaktır. Araştırmanın örneklemini, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Ankara ili Yenimahalle ilçesinde çalışan, beden eğitimi öğretmenleri oluşturmuştur. Öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerini belirlemek için “Maslach Tükenmişlik Ölçeği” ve kişisel bilgiler için de “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Verilerin analizinde “Tek Yönlü Varyans Analizi, t-testi ve Tukey Testi’nden” yararlanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin; duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutlarında düşük, kişisel başarı boyutunda yüksek düzeyde oldukları görülmüştür. Buradan hareketle araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişliklerinin düşük olduğu sonucu çıkarılabilmektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin; yaşlarına, cinsiyetlerine, medeni durumlarına ve haftalık ders yüklerine göre tükenmişliklerine bakıldığında ise duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı boyutlarında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Öğretmenlerin mesleki hizmet yıllarına göre tükenmişliklerine bakıldığında ise duyarsızlaşma boyutunda anlamlı fark olduğu görülmüş ve bu farkın hizmet yılı 10 ve daha az olan öğretmenlerden kaynaklandığı bulunmuştur. Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişliklerinin düşük düzeyde olduğu ve tükenmişlik düzeylerinin hizmet yılına göre değişiklik gösterirken; yaş, cinsiyet, medeni durum ve haftalık ders yükü gibi değişkenler açısından, farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır.

Bilim Kodu :

Anahtar kelimeler : Beden Eğitimi Öğretmeni, Tükenmişlik, Duyarsızlaşma,

Sayfa Adedi : 67

Danışman : Doç.Dr. Haluk KOÇ

**BURNOUT LEVELS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS
WHO WORK AT VOCATIONAL HIGH SCHOOLS: SAMPLE OF
ANKARA YENİMAHALLE DISTRICT**

(M.S. Thesis)

Hakan AKBABA

GAZI UNIVERSITY

INSTITUTE OF EDUCATION SCIENCES

March, 2015

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the burnout levels of the teachers who work at vocational high schools in Yenimahalle, Ankara and to compare their burnout levels in terms of age, gender, marital status, weekly schedule rates and their years of service. The samples of the study consist Physical Education Teachers working in Yenimahalle, Ankara. “Maslach Burnout Levels Scale” was used to determine teachers’ burnout levels and “Personal Information Form” was used to get personal information. One Way Analysis of Variance, t-test and Tukey tests were applied for analysis. According to the results of the study, the emotional burnout and depersonalisation levels of teachers are low and the levels of the personal success are high. Therefore it can be said that the teachers’ burnout levels are low. As we compare in terms of age, gender, marital status, weekly schedule rates and their years of services, the results show that there is no significant difference in terms of their emotional burnout, depersonalisation and their personal success. When their years of services are analysed, it shows that there is a significant difference. The reason for this difference is the teachers whose years of service are less than 10 years. Finally, the Physical Education teachers’ burnout levels are low and this can change according to their years of services.

Science Code :
Key Words : Physical Education Teacher, Burnout, Depersonalization
Number of Page : 67
Supervisor : Doç.Dr. Haluk KOÇ

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	v
ÖZ.....	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	5
1.2.Problem	5
1.3.Alt Problemler	5
1.4.Sınırlıklar.....	6
1.5.Sayıtlar.....	6
1.6.Tanımlar	6
1.7.Araştırmanın Önemi.....	7
BÖLÜM II	9
KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	9
2.1.Tükenmişlik Tanımı	9
2.2.Tükenmişliğin Belirtileri	11
2.3.Tükenmişliğin Evreleri.....	12
2.3.1.Evresi: Şevk ve Coşku Evresi (Enthusiasm)	12
2.3.2.Evresi: Durağanlaşma Evresi (Stagnation).....	12
2.3.3.Evresi: Engellenme Evresi (Frustration).....	12
2.3.4.Evresi: Umursamazlık Evresi (Apathy)	12
2.4.Tükenmişlik Modelleri	13
2.4.1.Cherniss Tükenmişlik Modeli.....	13
2.4.2.Edelwich ve Brodsky Tükenmişlik Modeli.....	13

2.4.3.Pines Tükenmişlik Modeli.....	14
2.4.4.Pearlman ve Hartman Tükenmişlik Modeli	15
2.4.5.Meier Tükenmişlik Modeli	15
2.4.6.Suran ve Sheridan Tükenmişlik Modeli.....	15
2.4.7.Maslach Tükenmişlik Modeli	15
2.5. Duygusal tükenme (emotional exhaustion).....	16
2.6.Duyarsızlaşma (depersonalizasyon)	16
2.7.Kişisel başarının azalması (lack of personal accomplishment)	16
2.8.Tükenmişliğin Nedenleri	17
2.8.1.Çevresel nedenler.....	17
2.8.2.Kişisel nedenler	17
2.9.Tükenmişliğin Sonuçları	18
2.10.Önleme ve Tedavi.....	19
2.11. Tükenmişlikle İlgili Yurtiçi ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	20
BÖLÜM III.....	22
YÖNTEM.....	22
3.1. Araştırmanın Modeli	22
3.2.Evren ve Örneklem	22
3.3. Veri Toplama Aracı	22
3.4.Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Puanlanması.....	23
3.5.Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Puanlarının Yorumu	24
3.6.Verilerin Toplanması.....	24
3.7.Verilerin Çözümlemesi.....	25
BÖLÜM IV	26
BULGULAR ve YORUM.....	26
BÖLÜM V.....	36
TARTIŞMA ve SONUÇ	36
5.1. Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç.....	36
5.2. Öneriler	39
KAYNAKLAR	40
EKLER.....	44
ÖZ GEÇMİŞ.....	53

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Puanlarının Yorumu	24
Tablo 2. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Cinsiyetlerine Göre Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarı Alt Boyutlarının Nasıl Olduğuna İlişkin Bulgular	27
Tablo 3. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Medeni Durumlarına Göre Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarı Alt Boyutlarının Nasıl Olduğuna İlişkin Bulgular	28
Tablo 4. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Hizmet Yıllarına Göre Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarı Alt Boyutlarının Nasıl Olduğuna İlişkin Bulgular	29
Tablo 5. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Haftalık Ders Yüklerine Göre Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarı Alt Boyutlarının Nasıl Olduğuna İlişkin Bulgular	31
Tablo 6. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişliklerinin Cinsiyete Göre Tükenmişlik Durumları Arasında Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular	32
Tablo 7. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişliklerinin Medeni Duruma Göre Tükenmişlik Durumları Arasında Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular	32
Tablo 8. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Hizmet Yıllarına Göre Tükenmişlik Durumları Arasında Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular	33
Tablo 9. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişliklerinin Haftalık Ders Yüküne Göre Tükenmişlik Durumları Arasında Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular	34

KISALTMALAR LİSTESİ

BESYO	Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu
MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
MBI	Maslach Tükenmişlik Ölçeği (Maslach Burnout Inventory)
DT	Duygusal Tükenme
D	Duyarsızlaşma
KB	Kişisel Başarı (Kb)
s.	Sayfa
vd.	ve diğerleri

BÖLÜM I

GİRİŞ

Günümüzde bireyler, her alanında kendini hissettiren zorlamalarla dolu bir yaşamla karşı karşıyadırlar. Bu zorlamalar bireyin psikolojik dengesini bozarak, bir taraftan yaşamın devamı için gerekli olan enerjiyi açığa çıkarırken, diğer taraftan tüm enerjisini yok edebilecek bir paradoksla bireyi çaresiz, savunmasız ve zayıf bırakabilmektedir. Bu durum karşısında bireyler tükenmişlik durumuyla karşı karşıya kalmaktadır. Tükenmişlik uzun süren iş yoğunluğu ile ilgili stres sonucu, bireyin işinde etkili olamamasıdır.

Tükenmişlik kavramı ilk kez Freudenberger tarafından 1974 yılında ortaya atılmış ve insanların aşırı çalışmaları sonucu işlemlerinin gereklerini yerine getiremez bir duruma gelmeleri anlamını taşıyan duygusal tükenme durumu olarak tanımlanmıştır (Freudenberger, 1974, s.159). Daha sonra Maslach ve Jackson, 1981 yılında konuyu yeniden ele almış, tükenmişliğin en çok kabul gören modelini geliştirmiş ve tükenmişliği, duygusal tükenme, duyarsızlaşmada artış ve kişisel başarı duygusunda azalma olarak tanımlamıştır (Maslach ve Jackson, 1981, s.33). Tükenmişlik, bir stres denklemdir ve ilerleyici bir süreçtir (Çam, 1992, s.156; Ergin, 1992, s.143).

Cherniss (1980), tükenmişliği yoğun stres ve doyumsuzluğa tepki olarak bireyin kendini psikolojik olarak işinden soğuması olarak özetler. İş stresine cevap olarak güdüsel, duygusal, tutumsal ve davranışsal değişiklikleri oluşturan tüm olguların bileşkesine eşdeğer bir baskı olduğunu ve baskının geçici bir yorgunluk ve zorlanma olmadığını kabul eder (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman 2005, s.116).

İş ortamındaki stres, günlük iş taleplerinin bir parçası olarak kabul edilirken, söz konusu iş talepleri ile birey kendini ortaya koyma fırsatı bulamazsa ve desteklenmezse, bireyin uzun süreli stres yaşamasına neden olarak tükenmişliğe dönüşebilmektedir (Çokluk, 2000, s.118). Tükenmişlik, örgüt ve birey açısından ağır ve ciddi sonuçları beraberinde getireceği

için önlem alınması gereken bir durum olarak kabul edilmektedir (Ağaoğlu ve diğ., 2004, s.3).

Freudenberger ve Richelson (1980) tükenmişliği; bir nedene bağlılık, yaşam biçimi ya da ilişkiler nedeni ile oluşan asabiyet ya da yorgunluk olarak tanımlarken; Maslach (1976) profesyonellerdeki bütün ilginin, beraber çalışılan kişilere ilişkin duygusal duyarlılığın kaybı ve tedavide insancıl olmayan yollara yönelme ya da ayırım yapma olarak tanımlamıştır (Farber, 1984, s.325).

Konuyla ilgili olarak yapılan çalışmalarda, birçok kişiyi etkilemesine rağmen gerçekte tükenmişliğin ne olduğu ile ilgili anlaşılmayan noktalar olduğu belirtilmiştir (Maraşlı, 2003, s.29).

Maslach (1978), yaptığı araştırmalar sonucunda tükenmişliğin en iyi biçimde, işle ilgili stresin sosyal ve durumsal kaynakları içinde anlaşılabilirliğini belirtmiştir. Organizma strese karşı kendini korumak için alarm durumuna geçer, daha sonra normal olarak direnç gösterir ve son olarak bitip, tükenme ile sonuçlanan ciddi düzeylere ulaşır. Bu belirtiler tükenmişliğin belirtileri ile çok benzerdir. Tükenmişlik bireysel düzeyde yaşanan bir olgudur olumsuz duygusal yaşantıyı içerir, kronik ve kesintisiz süren bir duyguya dayanmaktadır (Maraşlı, 2003, s.30).

Tükenmişlik genellikle insanlara hizmet veren mesleklerde çalışanlarda sıklıkla görülen alaycı tutum ve duygusal tükenme sendromudur. Başka bir deyişle kişinin hizmet verdiği bireylere karşı olumsuz, alaycı tutumlar ve duygular geliştirmesidir (Devrimci-Özgüven ve Haran, 2000, s.72). Duygusal ve fiziksel potansiyelin azalmasının bir sonucudur. Son yıllarda yardım mesleklerindeki kişilerde duyarsızlaşma ve kişisel başarıda düşmeyi içeren bir sendrom biçiminde oldukça fazla görülmektedir (Niebrugge, 1994). Genellikle kendinden şüphelenme ve kendini suçlama ile başlayan ve üç aşamayla seyreden çok boyutlu bir problemdir. Bir ürün olarak değil de bir süreç olarak ele alınmalıdır (Maraşlı, 2003, s.30).

Tek bir belirti olmayıp, belirtilerin oluşturduğu bir sendrom olmasından dolayı Maslach ve Jackson, tükenmişliği tanımlarken üç boyut ortaya koymuşlardır. Bunlar; duygusal tükenme (emotional exhaustion), duyarsızlaşma (depersonalization) ve düşük kişisel başarıdır (personal accomplishment). (Çam,1992; Ergin, 1992, 1996; Maslach ve Goldberg, 1998) Bu üç boyutlu tükenmişlik kavramının temelinde “duygusal tükenme” boyutunun yer aldığı, diğer iki boyutun ise bunu tamamlayan boyutlar olduğu ileri

sürülmektedir (Ergin, 1992, s.144). Özellikle öğretmenlik mesleğinde tükenmişlik durumu önemli bir etkiye sahiptir.

Öğretmenlik, alan ve meslek bilgisinin yanı sıra özveri, hoşgörü, sürekli kendini yenileme, mesleği severek yerine getirme gibi özellikleri de gerektiren bir meslektir. Ancak şu da unutulmamalıdır ki, öğretmenlik mesleği, bazı stres kaynaklarından dolayı, özellikle öğretmenlerin ruh sağlığının olumsuz yönde etkilenebilmesi açısından da riskli bir meslektir. Bu tür etkilenmeler, öğrenciler için çok önemli olan öğretmenin, öğrencilerine, işine, diğer insanlara karşı ilgisini, sevecenliğini ve mesleki rolünün gerektirdiği sorumlulukları yerine getirmedeki etkililiğini azaltabilir. Literatürde bu tür olumsuzlukların yaşanması, yani enerji kaybı ya da aşırı talepler sonucu bazen fiziksel rahatsızlıklarla karakterize, ruhsal ve fiziksel enerji azalması durumu “tükenmişlik” olarak karşımıza çıkmaktadır. Öğretmen tükenmişliğinin sonucunda oluşan sorunlar ne yazık ki, yalnızca o kişiyi ilgilendirmekle kalmayıp onun ötesinde öğrencilere, okula, veliye, kendi yakın çevresine de yansımaktadır. Bu durumda verilen eğitim-öğretim hizmetlerinin nitelik ve niceliğinde belirgin bozulmalar görülmektedir (Girgin ve Baysal, 2005, s.174).

Bu temel nedenlerden dolayı öğretmenlerin tükenmişlik konusunda bilgilenme, tükenmişliğin nedenlerini anlama ve tükenmişlikle baş etmek için gereken önlemleri öğrenmede yardıma gereksinim duydukları açıktır.

Öğretmenlerde tükenmişliğin ortaya çıkmasının ve yaygınlaşmasının, çeşitli toplumsal, ekonomik ve teknolojik gelişmelere paralel olarak değişebilen eğitim-öğretim felsefesi ve çalışmalarından kaynaklandığı ifade edilebilir. 30-40 yıl öncesine kadar eğitimciler, eğitim-öğretim çalışmalarına ilişkin olarak alınan kararlar üzerinde baskın bir öge olup toplumdan destek görürken; özellikle yetmişlerin ortasından itibaren bazı farklılıklar ortaya çıkmış ve eğitimcilerin etkinliği azalmıştır (Iwanicki, 1983, s.29). Değişen eğitim politikalarıyla birlikte, olumsuz koşullar ve gerilim altında çalışma, bir yandan öğretmenlerin verdiği hizmetin niteliğinde ve niceliğinde bozulmaya neden olurken (Baysal, 1995), diğer yandan birey olarak sağlığını da etkilemiştir. Bu etkileniş, öğretmenlerin öğrencilerine, yöneticilere, velilere ve genel olarak işine ilgisini, sevecenliğini, idealizmini azaltmakta; hizmet verirken etkileşimde bulunduğu kişilere olumsuz duygular geliştirmelerine neden olmaktadır (Schwab, Jackson ve Schuler, 1986, s.16). Buradan hareketle, öğretmenlerle ilgili stres ve tükenmişlik çalışmalarında özellikle yetmişli yıllar ve sonrasında önemli artışlar olmuştur.

Tükenmişliğin sonucunda; öğretmenler kendilerini öğrencilerden, anne babalarından, arkadaşlarından ve ailelerinden uzaklaşmış bulurlar ve günlük rutinlerden kendilerini geri çekerler. Zihinsel olarak tükenirler ve fiziksel olarak çevredeki virüslere açık hale gelirler. Çok uğraşmalarına karşın takdir göremedikleri sürece yetenekleri hakkında şüphe geliştirirler. Onlar için öğretmenlik, artık mesleğe ilk başladıkları günlerdeki kadar çekici gelmez olur (Hamann ve Gordon, 2000, s.35).

Öğretmenin fiziksel, akademik ve sosyal performansını doğrudan etkileyen bir sendrom olarak görülen tükenmişlik, işin getirdiği stresli durumlara uygun olan ya da uygun olmayan tepkilerin verilmesi sonucunda oluşan bir süreçtir (Sears, Urizar ve Evans, 2000). Bu sürecin oluşmasında iş yükü (Sarros ve Sarros, 1987), sosyal destek (Cheuk ve Sail, 1995), yönetim desteğinin azlığı (Brissie, Hoover, Dempsey ve Bassler, 1992), yaş (Baysal, 1995), hizmet yılı (Girgin, 1995) gibi dışsal değişkenlerin etkisi olduğu gibi; stresle başa çıkma biçimi (Chan ve Ek, 1995), kontrol odağı (Lunenburg ve Cadavid, 1992) gibi kişisel özelliklerin de etkisi bulunmaktadır (Gündüz, 2005, s.154).

Bu temel nedenlerden dolayı öğretmenlerin tükenmişlik konusunda bilgilenme, tükenmişliğin nedenlerini anlama ve tükenmişlikle baş etmek için gereken önlemleri öğrenmede yardıma gereksinim duydukları açıktır.

Çalışılan kurumun tipi, kurumun özellikleri, haftalık çalışma süresi, iş yükü, işin niteliği, iş gerilimi, rol belirsizliği, yönetimle ilgili işlerde geçirilen zaman miktarı, kişinin eğitim durumu, yeterli ya da yetersiz oluşu, önemli kararlara katılamama, örgütsel işleyişteki kusurlar, işin yüksek performans gerektirmesi, hizmet verilen insanlarla ilişkiler, yetersiz personel, yetersiz araç, örgütün havası, örgüt ortamı, ekonomik ve toplumsal nedenler gibi birçok etken ise tükenmenin örgütsel nedenleri olarak kabul edilmiş ve araştırmalara konu olmuştur (Çam, 1991, s.5).

Tükenmişlikte bazı sosyodemografik ve işle ilgili değişkenlerin önemli olduğu belirlenmiştir. Genç, bekar ve çocuksuz kişilerde, evli, yaşlı ve çocuklulara göre, meslekte daha yeni ve deneyimsiz olanlarda, daha uzun süredir çalışan ve daha deneyimlilere göre tükenmenin daha yüksek düzeylerde yaşandığı bildirilmektedir. İş yükünün ağır, günlük çalışma süresinin uzun olup çalışma koşullarının olumsuz olarak algılanması da tükenmişlik durumunu etkilemektedir (Aslan, Gürkan, Alparslan ve Ünsal, 1996, s.41). Öte yandan cinsiyet konusundaki araştırmalar tutarlı sonuçlar ortaya koymamıştır (Torun, 1996, s.44).

Farklı araştırmacılar tarafından, tükenmişliğe etki eden birçok faktör sıralanabilmektedir. Yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi gibi demografik faktörler; kişilik yapısı, iç / dış kontrol odaklı olma, empati yeteneği, duygusal kontrol, bireysel ihtiyaçlar, beklenti düzeyi, işkolik olma gibi kişisel faktörler; işin niteliği, müşteri yoğunluğu, çalışma saatleri, iş yükü, iş güvenliği, iş ortamındaki iletişim, aidiyet duygusu, kontrol eksikliği / fazlalığı, çalışma arkadaşları ve yöneticilerle ilişkiler, kurumun plan ve politikaları, adalet, yetersiz ücret, ilerleme fırsatlarının olmaması, kararlara katılamama, özerkliğin olmaması, ödüllendirme eksikliği, eğitim, teknolojik değişimler, iş yerinin fiziksel koşulları, rol çatışması ve belirsizliği, meslekte çalışma süresi, iş yerinde cinsel taciz, sosyal destek ve bunun gibi örgütsel faktörler, tükenmişliğe etki eden faktörler içinde yer almaktadır.

Tükenmişliği etkileyen demografik faktörlere bakıldığında; yaş, cinsiyet, medeni durum; haftalık çalışma saati (iş yükü) ve meslekteki hizmet yılı gibi örgütsel faktörlerin önemli olduğu düşünülmüştür.

Araştırma bu yönde biçimlenmiş ve meslek liselerinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin yaş, cinsiyet, medeni durum, iş yükü ve mesleki hizmet yılı gibi değişkenler açısından tükenmişlik düzeyleri belirlenmiş ve bu değişkenlere göre öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, Ankara ili Yenimahalle ilçesindeki Meslek Liselerinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerini belirlemek ve tükenmişlik düzeylerini yaş, cinsiyet, medeni durum, mesleki hizmet yılı ve haftalık ders yüküne göre karşılaştırmaktır.

1.2.Problem

Araştırmanın amacı, Ankara ili Yenimahalle ilçesindeki Meslek Liselerinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri nasıldır ve tükenmişlik düzeyleri öğretmenlerin bazı özelliklerine göre farklılık göstermekte midir?

1.3.Alt Problemler

1. Beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında tükenmişlik düzeyleri nasıldır ve farklılık göstermekte midir?

2. Beden eğitimi öğretmenlerinin medeni durumlarına ona göre duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında tükenmişlik düzeyleri nasıldır ve farklılık göstermekte midir?

3. Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki hizmet yıllarına göre duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında tükenmişlik düzeyleri nasıldır ve farklılık göstermekte midir?

4. Beden eğitimi öğretmenlerinin haftalık ders yüklerine göre duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında tükenmişlik düzeyleri nasıldır ve farklılık göstermekte midir?

1.4.Sınırlılıklar

Bu araştırma, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Ankara ili Yenimahalle ilçesindeki Meslek Liselerinde 2015–2016 öğretim yılında görev yapan beden eğitimi öğretmeniyle sınırlandırılmıştır.

Diğer bir sınırlılık ise ölçeğin değerlendirilmesiyle ilgili olup genel tükenmişlik puanının alınamamasıdır. Tükenmişliğin; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı boyutları arasındaki ilişki ile ilgili olarak, her alt ölçeğin puanı ayrı ayrı değerlendirilir ve tek bir toplam puanla birleştirilemez. Sonuç olarak, her birey için üç ayrı puan hesaplanır (Çam, 1991, s.85).

1.5.Sayıtlılar

Araştırmada ulaşılan bulguların yorumlanmasında araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin anket maddelerine verdikleri cevapların içten, doğru ve güvenilir nitelikte olduğu sayıtlısından hareket edilmiştir.

1.6.Tanımlar

Beden eğitimi: Hareket etmeyi öğrenmek, "koşmak, atlamak, atmak" gibi temel hareketlerin, cimmastik ve spor becerilerinin, dans ve suda yapılan çok çeşitli fiziksel etkinliklerin öğrenilmesidir. Hareket yoluyla öğrenmek ise beden eğitiminin çocuklara zihinsel, sosyal ve duygusal açıdan olumlu bir katkıda bulunmasını temel alır (Nebioğlu, 2004, s.442).

Beden eğitimi öğretmeni: Türk gençliğinin fiziksel ve ruhsal yönden sağlıklı bir şekilde gelişimini sağlayan, sporu kitlelere yayan ve sevdiren, Türk sporunun ve sporcusunun uluslararası alanlarda başarılı olmasını sağlayan, aynı zamanda ilköğretim ve ortaöğretim düzeyinde beden eğitimi öğretmenliği yapan kişidir (M.E.B., 1998).

Haftalık ders yükü: Öğretmenin bir hafta içerisinde derslerinden sorumlu olduğu sınıfların toplam ders saati süresidir.

Tükenmişlik: Kavla (1998) 'ya göre, tükenmişlik, negatif bir deneyimdir ve kişi ile çevresi arasında olan karşılıklı etkileşim ile sonuçlanır. Kronik iş stresine bir tepkidir. Bireylerde oluşan tükenmişliğin düzey, şekil ve durumlarını tanımlamasına göre farklı şekillerde gruplandığı görülmektedir.

1.7.Araştırmanın Önemi

Çalışan insanların, yaşamlarının büyük bir kısmı iş ortamında geçmektedir. İş ortamında karşılaşılan her farklı durum birey için sorun haline gelebildiği gibi, bireyin gelişimine katkıda sağlayabilir. İnsanlarla çalışmayı gerektiren mesleklerde; duygusal süreçlerin yoğunluğu, sürekli insanlarla ilişki ve etkileşimin gerekliliği, kişilik özelliklerinin çalışmaları etkilemesi stresin daha yoğun yaşanmasına neden olabilmektedir (Ergin, 1992, s.143).

Bu çalışmada Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Ankara ili Yenimahalle İlçesindeki Meslek Liselerinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin, mesleklerinin onlara yüklediği sorumluluklar ve özel uygulamalar nedeniyle bu sendroma yakın oldukları düşünülerek mesleki tükenmişlik düzeyleri araştırmaya değer bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde, yurt dışında tükenmişlik ve öğretmen tükenmişliği konusunda yapılmış çok sayıda araştırma olmasına karşın yurt içinde konuyla ilgili çalışmaların özellikle son zamanlarda arttığı görülmektedir.

Son yıllarda tükenmişlik sendromu hakkında birçok kitap ve makale yazılmış; tükenmişlik kavramının, nedenleri ve sonuçları açıklanmaya çalışılmıştır. Bilgilere göre, insanlarla yüz yüze çalışan, hizmet veren ve yardım eden iş ve meslek gruplarının tükenmişlik açısından risk oluşturduğu kabul edilmekte, öğretmenler ise bu meslek grupları arasında en önemlilerinden birini oluşturmaktadır. Öğretmenler genellikle uygun olmayan koşullarda öğretim yapmaya çalışmakta, işlerinde kendilerini geliştirebilecekleri şartlar elde edememekte ve oldukça düşük ücret karşılığında çalışmaktadırlar. Ayrıca terfi ve ilerleme

ile ilgili güçlüklerle karşı karşıya kalmakta, işleriyle ilgili olarak kendilerini daha fazla geliştirememekte, birçok öğretmen işe başladıktan bir süre sonra meslekleri, öğrencileri ve kendileri hakkında olumsuz tutumlar geliştirmeye başlamaktadırlar (Schwab, Jackson ve Schuler, 1986, s.17). Olumsuz koşulların uzun sürmesi ile öğretmenlerin işe ilişkin çabaları ve iş doyumları azalmakta, işe olabildiğince az gitmeye çalışmakta ve göreve başladıktan kısa bir süre sonra pek çok öğretmen mesleğini terk etmek istemektedir. Tükenmişlik, bu duruma yol açan temel nedenlerden birisi olarak kabul edilmekte, bu nedenle de öğretmenlerde sıklıkla gözlenen tükenmişliği ortaya çıkaran değişkenlerin belirlenmesinin, konuya ilişkin gerekli tedbirlerin alınmasının ve bu sendromun önüne geçilmesinin gerekliliği tartışılmaktadır (Anderson ve Iwanicki, 1984, s.20; Mazur ve Lynch, 1989, s.340).

Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin saptanması ve bu doğrultuda tükenmişlikle baş edebilme yollarını öğrenmeleri yalnızca kendileri için değil çevrelerindeki kişiler açısından da önem taşımaktadır. Öğretmenlerin tükenmişlik yaşamaları derslerindeki başarılarını düşüreceği belki de mesleği bırakmayı istemelerine neden olacağı düşüncesi araştırmanın gerekliliğini ortaya koymuştur.

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1.Tükenmişlik

Tükenmişlik ilk kez klinik psikolog Herbert Freudenberger tarafından tanımlanmıştır (Freudenberger, 1974, s.159). Freudenberger’e göre tükenmişlik; yorgunluk, hayal kırıklığı ve iş bırakma ile kendini gösteren bir sendromdur. Maslach ise tükenmişliği, kronik yorgunluk, çaresizlik ve ümitsizlik duyguları, olumsuz benlik kavramının gelişmesi, iş, yaşam ve diğer insanlara karşı olumsuz tutumlarla belirginleşen fiziksel, mental ve duygusal bir tükenme hali olarak ifade etmiştir (Maslach, 1976, s.16; Maslach ve Jackson 1981, s.99).

Tükenmişlik 1970’li yılların başlarında Freudenberger, Maslach ve Pines tarafından ayrı ayrı tanımlanmış ve son 20-30 yıldır üzerinde yoğun bir şekilde çalışılan bir konu olmuştur. Birçok araştırmacı tükenmişliğin, beklentiler, tutumlar, güdüler ve duygular içeren, bireysel düzeyde ortaya çıkan, içsel psikolojik bir deneyim olduğu konusunda fikir birliğine varmıştır (Hock, 1988, s.169).

Maslach ve Jackson (1986)’a göre, tükenmişlik üç temel boyutta tanımlanan bir kavramdır. Bunlardan duygusal tükenme; bireylerdeki yorgunluk, duygusal yönden kendini yıpranmış hissetme gibi duygulardaki artış olarak tanımlanmaktadır. İkinci boyut duyarsızlaşmadır ve başkalarına karşı olumsuz ve alaycı tutumlar ile ifade edilmektedir. Kişisel başarı ise kişinin meslek yaşamındaki başarıları yönünden ele alınmaktadır. Ancak bu boyut, kişisel başarı duygusunda noksanlıklar olduğunda tükenmişlik kavramı ile ilişkili olmaktadır (Torun, 1996, s.308).

Glanse (1986)’e göre tükenmişlik kavramının sözlük anlamı; “Enerji, güç ya da kaynakların aşırı talepler yoluyla tükenmesi, yorulma, başarısız olma” şeklindedir (Baysal 1995, s.2). Tükenmişlik, bazen fiziksel rahatsızlıklarla karakterize olan, değişmeden kalan,

işle ilişkin kronikleşmiş stres durumlarından sonra gelişen ruhsal ve fiziksel enerji azalması durumu için kullanılan popüler bir terimdir (Baysal, 1995, s.2).

Tükenmişlik; bireyin sahip olduğu değerlerde, itibarda ve maneviyatta bir aşınmayı temsil eder. En yalın haliyle, tükenmişlik, insan ruhunun çöküşüdür. Tükenmişlik; yavaş yavaş ve sürekli olarak gelişen, insanı, kurtuluşu zor bir girdabın içine sürükleyen bir hastalıktır (Maslach, Leiter, 1997, s.17). Storlie (1979)'ye göre; çoğu zaman bu duruma engel olmaya çalışılmaz, hatta bazen uyum gösterilir. Yaratıcılık yok olur ve daha iyisi için uğraş verilmez. Bu bir anlamda, gücün güçsüzlüğe teslim oluşudur (Çam, 1992, s.155).

Bireyin enerji kaynaklarının stres yapıcı koşullar altında azalmasını ifade eden tükenmişlik, çalışma yaşamının değişik evrelerinde ortaya çıkabilir (Torun, 1997, s.47). Tükenmişlik sürekli bir değişken olup “ya hep ya hiç” şeklinde sınıflandırılmamaktadır (Ergin, 1992, s.144). Edelwich (1980) tükenmişliği; “Başkalarına yardım sağlayan mesleklerde çalışan bireylerde, çalışma koşullarının bir sonucu olarak görülen; idealizm, enerji ve amaçta sürekli artan bir kayıp” şeklinde tanımlamıştır. Tanımda yer alan “çalışma koşulları” kapsamında; yetersiz eğitim, müşteri yoğunluğu, uzun mesai saatleri, düşük ücret, yapılan işe minnet duymayan müşterilerle uğraşma, bürokratik ya da politik zorlamalar / sınırlamalar, kişisel idealler ve istekler ile ulaşılan nokta arasındaki uçurum gibi etmenler sayılabilmektedir. Başka bir deyişle, bir yanda kişisel idealler ve istekler, diğer yanda çalışma koşullarının bozulması arasındaki etkileşim süreci, tükenmişliğe neden olmaktadır (Suran ve Sheridan, 1985, s.742).

Maher (1983)'e göre tükenmişlik, “Psikosomatik hastalığı, uykusuzluğu, iş ve müşterilere karşı negatif tutumu, işe gelmemeyi, alkol ya da ilaç kullanımını, suçluluğu, kötümserliği, ilgisizliği ve depresyonu içeren kompleks bir sendromdur” ve enerjinin bol kullanımı sonucu önemli düzeyde enerji eksikliği yaşanması şeklinde görülmektedir (Kırlangıç, 1995, s.24). Spanial ve Caputo (1979) ise tükenmişliği, “İş ve özel yaşamdaki stresle baş edebilme konusundaki yetersizlik” olarak tanımlamaktadır (Sürgevil, 2006, s.4).

Bazı araştırmalarda, medeni durumun, tükenmişliği yordamada önemli bir faktör olduğu gözlenmiştir. Yani evli olmanın tükenmişliği önleyici bir etken olduğu söylenebilir. Greenglass ve Burke (1988) evlilikten memnun olup olmamanın, Ergin (1992) de medeni durumun, tükenmişliği yordayıcı bir değişken olduğunu belirtmişlerdir. Girgin (1995)'e göre de medeni durum tükenmişliğin kişisel nedenleri arasındadır. Tükenmişliğin yaşanmamasında ve azaltılmasında sosyal destek faktörleri de oldukça önem taşımaktadır.

Evli olmanın da sosyal destek faktörü olduğu düşünülürse araştırma sonuçlarının neden bu biçimde çıktığı anlaşılabilir (Maraşlı, 2005, s.31).

2.2.Tükenmişliğin Belirtileri

Tükenmişlik yavaş ve sinsice başlayan, ortaya çıkışı ne kadar ani de olsa, sürekli gelişen, kronik bir olgudur. Bireyin bir gün içinde ani bir şekilde yaşadığı bir olay, yaşanan tükenmişliğin belirtisi haline gelebilir. Tükenme durumuna gelmeden kısa bir süre önce; genellikle ya bir iş veya sınav baskısı, ya bir aile üyesinin hastalığı ya da arka arkaya gelen stres yaratıcı olaylar gibi bazı çevresel koşullara rastlanır. Bazen çok seyrekte olsa tükenmişlik herhangi bir olay olmadan birdenbire ortaya çıkıverir. Tükenmiş kişiler genellikle, zayıf yönlerini iyi gizleyebilen, yetenekli insanlar oldukları için çoğunlukla bu durumun ilk dönemlerinde içlerinde olup bitenlerin farkında bile değildirler (Freudenberger ve Richelson; 1981, s.13-14).

Günümüzün gittikçe karmaşılaşan iş dünyasında tükenmişlik küçük sinyaller vererek başlar. Potter (1995)'e göre; bu uyarı sinyalleri; engellenmişlik hissi, duygu patlamaları, rahatsız edilmeme isteği, yabancılaşma duygusu, düşük performans, ilaç ve alkol kullanımında artış şeklinde sıralanabilir (Sürgevil, 2006, s.18).

Tükenmişliğin belirtileri çok çeşitlilik göstermektedir. Bu belirtiler; uykusuzluk-uyuşukluk, yorgunluk-bitkinlik duygusu, sık sık geçirilen soğuk algınlığı, nedeni bilinmeyen baş ağrıları ve genel vücut ağrıları, kilo kaybı, mide-bağırsak sistemi rahatsızlıkları, deri yakınlmaları, solunum güçlüğü, kalp hastalıkları gibi fiziksel, işe uyumda güçlük, duygulanım bozuklukları, çabuk öfkelenme, kaba davranışlarda bulunma, takdir edilmediğini düşünme ve alınganlık, işe gitme isteğinde azalma, işten kaçma, iş doyumsuzluğu, sık sık işi bırakmayı düşünme gibi davranışsal olabilmektedir (Maraşlı, 2003, s.23).

Tükenen biri dışardan bakıldığında pek sempatik değildir. Bu insanlar garip, eleştirici, kızgın, katı, önerilere / eleştirilere kapalı ve insanları iten davranışlar içinde görülürler. Bu görüntü biraz aralanıp altındaki kişinin acı çektiği görülmezse, bu kişinin yanından uzaklaşmak istenebilir. Ancak bilinmesi gereken, kötü niyetten oluşan bir olgu değildir; tersine iyi niyetten doğan bir sorundur. Tükenen kişilerin çoğu bir zamanlar belli bir amaca ulaşmak için çabalamış kişilerdir. Tükenmenin nedenleri, insanların bu idealleriyle ilişkilidir (Freudenberger, ve Richelson; 1981, s.11-13).

2.3.Tükenmişliğin Evreleri

Tükenme dört evre ile tanımlanmıştır. Bu evrelendirme tükenmeyi anlamayı kolaylaştıran bir bakış açısı sağlamaktadır. Ancak aslında tükenme kişinin bir evreden diğerine geçtiği kesikli bir süreç değil, sürekli bir olgudur (Ergin, 1992, s.146).

2.3.1.Evresi: Şevk ve Coşku Evresi (Enthusiasm)

Bu evrede yüksek bir umutluluk, enerjide artma ve gerçekçi olmayan boyutlara varan mesleki beklentiler sergilenmektedir. Kişi için mesleği her şeyin önündedir, uykusuzluğa, gergin çalışma ortamlarına, kendine ve yaşamın diğer yönlerine zamanını ve enerjisini ayıramayışına karşı üstün bir uyum sağlama çabasındadır.

2.3.2.Evresi: Durağanlaşma Evresi (Stagnation)

Bu evrede artık istek ve umutlulukta bir azalma olur. Mesleğini uygularken karşılaştığı güçlüklerden, daha önce umursamadığı ya da yadsıdığı bazı noktalardan giderek rahatsız olmaya başlamıştır. Sorgulanmaya başlanan “işten başka bir şey yapmıyor olmak”tır. Zira mesleği kuramsal ve pratik tüm yönleri ile kişinin varoluşunu tamamen dolduramamıştır.

2.3.3.Evresi: Engellenme Evresi (Frustration)

Başka insanlara yardım ve hizmet etmek için çalışmaya başlamış olan kişi, insanları, sistemi, olumsuz çalışma koşullarını değiştirmenin ne kadar zor olduğunu anlar. Yoğun bir engellenmişlik duygusu yaşar. Bu noktada üç yoldan biri seçilmektedir. Bunlar; uyumlu (adaptif) savunma ve başa çıkma stratejilerini harekete geçirme, kötü uyumlu (maladaptif) savunmalar ve başa çıkma stratejileri ile tükenmişliği iletme, durumdan kendini çekme veya kaçınmadır.

2.3.4.Evresi: Umursamazlık Evresi (Apathy)

Bu evrede, çok derin duygusal kopma ya da kısırlaşma, derin bir inançsızlık ve umutsuzluk gözlenmektedir. Mesleğini ekonomik ve sosyal güvence için sürdürmekte, ondan zevk almamaktadır. Böyle bir durumda iş yaşamı kişi için bir doyum ve kendini gerçekleştirme alanı olmaktan çok uzak, kişiye ancak sıkıntı ve mutsuzluk veren bir alan olacaktır (Düzyürek ve Ünlüoğlu, 1992, s.109).

Bryne (1998)’e göre öğretmenlerdeki tükenmişlik beş aşamada gerçekleşir. Birinci basamak “balayı” olarak adlandırılan dönemdir. Yüksek enerjinin, hırslı ve iş

memnuniyetinin kaybı ile karakterize olur. Birçok öğretmen bir öğretim yılı içinde bu dönemi en az bir kere yaşar. Fark edilirse bu düzeydeki tükenmişlik kolay tedavi edilebilir. Herhangi bir önlem alınmadığında kolaylıkla “enerji kaybı (fuel shortage)” adı verilen ikinci döneme geçilir. Bu dönem işte yetersizliği, hoşnutsuzluğu, uykusuz geceleri, sigara ve alkol kullanımındaki artışları içerir. Bu dönemdeki tükenmişlik acil müdahale ile tedavi edilebilir. Kronikleşmiş tükenme, fiziksel hastalık, öfke ve depresyonla karakterize olan üçüncü düzey tükenmişlik “kronik semptomlar dönemi” olarak adlandırılır. Bu dönemde öğretmen içe dönmeye başlar. Hastalığa ya da işi kaybetmeye meyillidir. Öğrencilere, velilere, arkadaşlarına ve ailesine karşı değişmeye başlar. Tükenmişliğin “kriz” aşamasında problem oldukça belirgin hale gelir. Öğretmeninde şiddetlenmiş hastalık ve öfke biçiminde saplantılar (obsesyonlar) görülür. Son tükenmişlik dönemi “duvara çarpmak (hitting the wall)” olarak adlandırılır. Bu dönem, profesyonel yetersizlik, fiziksel ve psikolojik işlevsizlik biçiminde karakterize olur (Maraşlı, 2005, s.29).

2.4.Tükenmişlik Modelleri

2.4.1.Cherniss Tükenmişlik Modeli

Tükenmişlik literatürüne önemli katkılarda bulunan isimlerden biri olan Cary Cherniss, 1980 yılında tükenmişlik ile ilgili bir model öne sürmüştür. Cherniss bu modelde tükenmişliği, “İşle ilgili stres kaynaklarına bir tepki olarak başlayan, başa çıkma davranışlarını içeren ve işle psikolojik ilişkiyi kesmeyle son bulan bir süreç” olarak tanımlamıştır (Yıldırım, 1996, s.4). Bu modelde tükenmişlik, başarısız başa çıkma stratejilerinin bir sonucu olarak ele alınmıştır.

Cherniss öne sürdüğü, örgütsel, kişisel ve kültürel faktörleri içeren bu modelde aynı zamanda konuyu karmaşıklığını da gözler önüne sermiştir (Örmen, 1993, s.5).

2.4.2.Edelwich ve Brodsky Tükenmişlik Modeli

Edelwich ve Brodsky (1980) tükenmişliğin birbirini izleyen ve belirlenebilir aşamalardan geçtiğini ve bir süreç sonunda ortaya çıktığını öne sürmüşler ve çoğu zaman akla gelen bu aşamaları “İdealistik çöşku, durgunluk, engellenme ve apati (duygusuzlaşma)” şeklinde ifade etmişlerdir.

İdealistik coşku; heves, şevk (enthusiasm) ya da coşku ve mesleğe bağlılık olarak da adlandırılabilen (Sılığ, 2003, s.13; Girgin, 1995, s.19; Yıldırım, 1996, s.7) bu aşama, genellikle çalışma hayatına yeni başlayan bireylerde görülen; fazla enerjiye, yüksek beklentilere ve umutlara, seçilen meslekteki amaçlara ulaşabilmek için şiddetli motivasyona sahip olunan aşamadır.

Durgunluk; idealistik coşkudan durgunluğa geçiş sırasında işi yavaşlatmayı düşünen birey ilk aşamada karşılaştığı sorunların peşine düşmekten yorulmuştur (Baysal, 1995, s.28). Bu aşamada bireyin ilgisi, ideallerinden çok, daha fazla para kazanmak, daha iyi yaşamak, boş zamanlarını daha iyi değerlendirmek gibi iş dışı faaliyetlere yönelmiştir (Sılığ, 2003, s.13).

Engellenme; zaman geçtikçe, çalışan kişi, mesleğine ilişkin amaçlarını başarabilmek için engellendiğini düşünmeye başlar. Engellenme, çalışanın hizmet verdiği kişilerin gereksinimlerini gideremeyerek engellenmesi ve çalışanın hizmet verdiği kişilerin gereksinimlerini doyumak için kendi gereksinimlerini gözden çıkarması olarak iki şekilde gerçekleşir (Baysal, 1995, s.29).

Apati (Duygusuzlaşma, İlgisizleşme); “Engellenmeye karşı kullanılan doğal bir savunma mekanizması” (Sılığ, 2003, s.14) şeklinde ifade edilen ve hizmeti veren kişinin hizmet sunduğu kişilerle olan ilişkilerinin her yönüne yansıyan apatinin tipik belirtileri; duygusal kopma, inançların tamamen yitirilmesi, umutsuzluk, işe geç gelme, hizmet verilenlerle görüşmeleri kısa kesme, hizmet veren kişide teslim olmuş, her şeyden vazgeçmiş bir görünüş, mekanikleşme ve rutinlerin korunması şeklindedir (Baysal, 1995, s.29; Girgin, 1995, s.20).

2.4.3.Pines Tükenmişlik Modeli

Bu modelde tükenmişlik “Bireyleri duygusal anlamda sürekli olarak tüketen ortamların; bireyler üzerine yol açtığı fiziksel, duygusal ve zihinsel bitkinlik durumu” olarak tanımlamaktadır (Pines, Aronson; 1988, s.9). Bu modele göre tükenmişliğin üç boyutundan biri olan fiziksel bitkinlik; enerji azalması, kronik yorgunluk ve güçsüzlükle karakterize edilmektedir. Tükenmişliğin ikinci boyutu olan duygusal bitkinlik; çaresizlik, umutsuzluk, kapana kısılmış olma, aldanmışlık ve hayal kırıklığı gibi duyguları içermektedir. Modelin üçüncü boyutu olan zihinsel bitkinliğin nitelikleri; bireyin kendisine, yaptığı işe, diğer insanlara ve yaşama karşı olumsuz tutumlar sergilemesi şeklinde sıralanmaktadır (Pines, Aronson; 1988, s.12-13).

2.4.4.Pearlman ve Hartman Tükenmişlik Modeli

Pearlman ve Hartman (1982, s.23) tükenmişlikle ilgili olan bütün tanımlamaların bir sentezini yaparak, kendilerine özgü bir tükenmişlik kavramına ulaşmışlardır. Buna göre tükenmişlik, Sılığ (2003, s.15)'ın belirttiği üzere “Kronik, duygusal strese verilen üç bileşenden oluşan bir yanıttır. Bu bileşenler duygusal ve / veya fiziksel tükenme, düşük iş üretimi ve başkalarına karşı duyarsızlaşmayı içeren davranış boyutundaki reaksiyonlardır”.

2.4.5.Meier Tükenmişlik Modeli

Scott Meier'in tükenmişlik modeli Bandura'nın “Kendini yeterli bulma/ öz yeterlilik (self efficacy)” modelini temel alarak geliştirilmiştir (Meier, 1983, s.1).

Meier (1983)'e göre tükenmişlik; “ Bireyin; işle ilgili olumlu pekiştireci beklentisinin çok düşük, ceza beklentilerinin çok yüksek olduğu; var olan pekiştiricileri kontrol edebilmek için gereken davranışları yapmayla ilgili kişisel yeterlilik beklentilerinin düşük olduğu, tekrarlayan iş yaşantılarının sonucu gelişen bir durumdur” (Sürgevil, 2006, s.32).

2.4.6.Suran ve Sheridan Tükenmişlik Modeli

Suran ve Sheridan (1985)'ın tükenmişlik modelindeki yaklaşımının temelini, Eric Erikson (1950, 1959)'un kişilik gelişimi kuramı oluşturmuştur. Model; 1) Rol belirginliği (kimlik)- Rol karmaşası aşaması, 2) Yeterlilik- Yetersizlik aşaması, 3) Verimlilik- Durgunluk aşaması, 4) Yeniden oluşturma- Hayal kırıklığı aşaması şeklinde dört aşamadan oluşmaktadır (Suran, Sheridan, 1985; s.743-744).

Bu aşamaların her biri, tükenmişlik ile başa çıkma konusunda faydalı olabilecek yaşam kesitlerini içermektedir. Suran ve Sheridan'a göre tükenmişlik, bu aşamaların her birinde yer alan çatışmaların tatmin edici bir şekilde çözümlenememesinin bir sonucudur.

2.4.7.Maslach Tükenmişlik Modeli

Maslach Tükenmişlik modeli, literatürde “Çok boyutlu tükenmişlik modeli” ya da “Üçboyutlu tükenmişlik modeli” olarakda anılmaktadır.

Tükenmişlik kavramı ilk olarak Freudenberger ve Maslach tarafından kullanılmıştır (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Bir psikiyatrist olan Freudenberger (1974, s.159), tükenmişliği, enerji, güç ve kaynaklar üzerindeki aşırı taleplerden dolayı kişinin başarısız

olması, yıpranması ve tükenmesi olarak nitelendirmiştir. Maslach, tükenmişliği üç faktörlü bir yapı olarak ele almaktadır (Maslach, Leiter ve Schaufeli, 2001, s.402). Bunlar; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarının azalması şeklinde ifade edilmektedir.

2.5. Duygusal tükenme (emotional exhaustion)

Duygusal tükenme, karmaşık tükenmişlik sendromunun en açık şekilde gözlenebilen boyutudur. İnsanlar kendilerinin ya da başkalarının yıpranma, enerji kaybı, bitkinlik veya yorgunluklarını ifade etmek için bu boyuttan söz ederler.

2.6.Duyarsızlaşma (depersonalizasyon)

Kendinden ve işinden uzaklaşan çalışanlar, işe yönelik idealizmlerini ve coşkularını kaybederler. Hizmet verilen kişilere aldırış etmeme, düşmanlık içeren olumsuz tepkilerde bulunma sıklıkla görülen davranış biçimleridir. Yapılan araştırmalar duygusal tükenmeyle duyarsızlaşma arasında önemli bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

2.7.Kişisel başarının azalması (lack of personal accomplishment)

Duygusal ve fiziksel olarak tükenen, hizmet verdiği insanlara ve kendine yönelik olumsuz bir tutum içine giren kişiler, yaptıkları işlerin gerektirdiği talepleri yerine getirmekte zorlandıklarından kişisel yeterlik duyguları azalır. Bu anlamda, kişisel başarı duygusunun azalması diğer iki yapıyla birlikte görülür (Maslach, Leiter ve Schaufeli, 2001). Örneğin; bir okulda çalışan ve yöneticisiyle etkileşimlerinde problem yaşayan bir öğretmen öncelikle duygusal tükenme duygusu yaşamakta ve eğer meslektaşlarında yeterince destek alamıyorsa bu duygu duyarsızlaşmaya yol açabilmektedir. Duyarsızlaşmanın yaşandığı süreçte kişinin yeterlik ve başarı duygusunda da azalma ortaya çıkmaktadır (Leiter ve Maslach, 1988). Sürgevil, (2006, s. 44)' in belirttiği üzere “Maslach’ın ortaya koyduğu bu yapı, tükenmişlik araştırmalarında en çok kabul gören tanımlamayı içermektedir”.

Tükenmişlikle ilgili günümüzde en yaygın kabul gören tanım, konuyla ilgili çalışan araştırmacılar arasında en önemli isim olarak anılan ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğini geliştiren Christina Maslach’a aittir. Maslach, tükenmişlik kavramını; duygusal tükenme (emotional exhaustion), duyarsızlaşma (depersonalization) ve kişisel başarıya (personel accomplishment) ilişkin duyguları kategorize eden üç ayrı boyutta ele almaktadır (Ergin, 1992, s.143). Başka bir deyişle Maslach’a göre tükenmişlik “İşi gereği insanlarla yoğun bir

ilişki içerisinde olanlarda görülen duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve düşük kişisel başarı hissi” şeklinde tanımlanmaktadır (Maslach ve Zimbardo, 1982, s.3).

2.8.Tükenmişliğin Nedenleri

İş ortamında uzun süreli strese maruz kalma ve bu stresle başa çıkma becerilerinden yoksun olma tükenmişliği yaratan en önemli etkilerdendir. Çalışma ortamındaki stres yaratan koşulların en önemli özelliği yapılan işin kişiler arası ilişkilere dayanmasıdır (Farber, 1984, s.326). Ayrıca iş ortamında kaynaklanan zorlayıcı faktörlerde tükenmişliğin oluşumunu etkilemektedir. İş yerindeki tükenmişliği artırıcı faktörler üzerindeki deneysel çalışmalar, tükenmişliğin yordanmasında kişiden kaynaklanan faktörlere nazaran koşulların daha fazla etkisi olduğunu göstermiştir (Maslach ve Goldberg, 1998). Tükenmişliğin öncesindeki dönemde hem iş talepleri hem de anahtar kaynakların olmaması önemli bir rol oynamaktadır. Girgin (1995) tükenmişliğe neden olan faktörleri iki ana başlık altında toplamıştır.

2.8.1.Çevresel nedenler

İş ortamı, iş yükü, iş ilişkileri ve rol karmaşası, mesleki kıdem, sosyal desteklerin azlığı, mesleğin tanımının açık bir biçimde yapılmamış olması, yönetime ilişkin sorunlar, ekonomik sorunlar, işyerinin fiziksel koşulları, ailesel ve toplumsal nedenler tükenmişliğin çevresel nedenleri olarak belirlenmiştir.

2.8.2.Kişisel nedenler

Ulaşılmaması olanaksız hedeflere sahip olmak, zihni yorgunluk, bireyin kendisini aşırı güdelemeye çalışması, katı kurallar, her şeyi mükemmel yapma isteği, insanlarla sık sık karşı karşıya gelme ve zamanı gelmeden üstün makamlara terfi etmek gibi faktörler de tükenmişliğe yol açmaktadır (Murat, 2000).

Hamann ve Gordon (2000)’a göre tükenmişlik soğuk algınlığı gibidir. Hemen hemen herkes soğuk algınlığı geçirebilir. Soğuk algınlığının şiddeti ve süresi önemlidir. Aynı zamanda herkes orta ya da şiddetli düzeyde tükenmişlik yaşamaktadır.

Tükenmişliğin sebepleri incelendiği zaman birçok sebepten söz edildiği görülmüştür. Bunlardan bir kısmı kişisel nedenlerden, bir kısmı ise kişinin yaşadığı çevreden kaynaklanmaktadır. Yaş, medeni durum, çocuk sayısı, işe aşırı bağlılık, kişisel beklentiler,

motivasyon, kişilik, performans, kişisel yaşamdaki stresler, mesleki doyum, informal destek, üstlerinden gördüğü destek gibi birçok kişisel özellik tükenmişlikle ilgili araştırmalarda karşılaşılan ve tükenmişlikle ilgili görülen özelliklerin başında gelmektedir (Izgar, 2001, s.11).

Bireysel faktörler kişinin tükenmişliğine neden olan örgütsel kaynaklı (çevresel) faktörlerden etkilenmesini hem azaltıcı hem de güçlendirici bir etkiye sahiptir (Örmen, 1993, s.19). Aynı koşullar altın da bazı bireyler tükenirken, bazılarının tükenmediği gözlenebilir (Lee, Song, Cho, Lee, Daly; 2003, s.535).

Lee ve Ash, (1992); Saxton vd., (1991)'e göre bazı demografik değişkenlerin de, tükenmişlik olgusu üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Genç çalışanların yaşlı çalışanlara göre; bekar çalışanların evli çalışanlara göre; çocuksuz bireylerin çocuklu olanlara göre; üniversite mezunu olanların üniversiteye devam etmemiş veya bitirmemiş olanlara göre; iş deneyimi birkaç yıllık olanların bir yıldan az ve beş yıldan uzun süredir çalışanlara göre; feminin (kadınsı) tarafı ağır basan kişilerin maskülin (erkeksi) tarafı ağır basan veya her iki duygu açısından kendini dengelemiş kişilere göre daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadığı tespit edilmiştir (Torun, 1997, s.48).

Tükenmişlik olgusunun demografik değişkenlerden, yaşla bu yönde bir ilişki göstermesinin bir nedeni, ilerleyen yaşlarda insanların daha dengeli, olgun ve tükenmişliğe dirençli hale gelmeleri şeklinde açıklanabilir (Sürgevil, 2006, s.56).

2.9.Tükenmişliğin Sonuçları

Araştırmalar, tükenmişliğin sonuçlarının çalışan ve hizmet verdiği kişiler için çok ciddi olabileceğini göstermiştir (Greenglass ve Burke, 1988). Bu nedenle bu sendromun mümkün olan en kısa ve kolay yoldan anlaşılması ve tanınması gerekmektedir. Eğer tükenmişlik semptomları yeterince erken keşfedilmezse daha da artar, tıpkı tedavi edilemeyen soğuk algınlığına benzer biçimde peptik ülser ve kalp krizi gibi fiziksel semptomları içeren bir hale gelir (Farber, 1984, s.328).

Tükenmişlik özellikle, işe olumlu beklentilerle, ihtirasla ve kendini insanlara yardım etmeye adanarak giren profesyoneller için trajik bir sondur. İş tükenmişliği istekle çalışmaya başlamış olan bir kişiyi bitmiş, alaycı ve etkisiz hale getirir (Maslach ve Goldberg, 1998).

Tükenmişliğin sonuçları incelendiğinde işi savsaklama, işi bırakma eğilimi ve niyetinde artış, hizmetin niteliğinde bozulma, işe izinsiz gelmeme, izin sonunda rapor vb. yollarla izni uzatma eğilimi, işte ve iş dışında insan ilişkilerinde bozulma ve uyumsuzluk eğilimi, eş ve aile bireylerinden uzaklaşma eğilimi, düşük iş performansı, iş doyumsuzluğu, sebepsiz hastalanma eğilimleri, işteki yaralanma ve iş kazalarında artma gibi olumsuz sonuçlar görülmektedir (Çam, 1991, s.48).

Tükenmişliğe maruz kalan kişilerde yorgunluk, uykusuzluk, iştahsızlık, baş ağrıları, sindirim güçlükleri gibi fiziksel sonuçlar ve depresyon, kaygı, çaresizlik, özsaygının azalması, alınganlık gibi duygusal sorunlar sıklıkla görülmektedir (Torun, 1995, s.26).

2.10. Önleme ve Tedavi

Tükenmişliği önlemede son yıllarda, kişisel ve durumsal faktörlerin arasındaki etkileşime odaklanmış iki yaklaşımdan söz edilmektedir (Maslach ve Goldberg, 1998). Birinci yaklaşım Maslach ve Jackson (1997) tarafından öne sürülen çok boyutlu (multidimensional) modelle temellendirilmiş ve tükenmişliğin tam tersine odaklanmıştır. Bu yaklaşımda birey ile iş arasında daha iyi bir form yaratarak işle meşguliyeti artırmak ön plandadır. İkinci yaklaşım ise karar verme (decision-making) alan yazınına dayanarak şekillendirilmiştir. Bu yaklaşımın odak noktası ise, tükenme riskinin algılanma biçimiyle, tükenmişlik oluşumlarının kişiyi daha az iyimser seçimlere götüreceğidir. Bu yeni yaklaşımlar tükenmişliğin önlenmesinde tipik tek yönlü stres modellerine nazaran daha direkt bir strateji sağlamıştır. Çünkü bu yaklaşımlar çıktıların değerlendirilmesinde ölçütleri sınıflandırma ve durum ile kişi arasındaki ilişkinin üzerine odaklanmıştır (Maraşlı, 2003).

Tükenmişliğin gelişiminde benlik saygısı önemli bir faktördür (Rosse, Boss, Johnson ve Crown, 1991). Maslach ve Jackson (1997) tükenmişliğin boyutlarından biri olarak ortaya koydukları kişisel başarı duygusunda düşüklüğün, direkt olarak benlik saygısını etkilediğini vurgulamışlardır. Düşük benlik saygısı olan bireyler insanlar arası ilişkilerde daha az etkili olma eğilimindedirler. Duyarsız müşterilerle, iş arkadaşlarıyla ve diğer insanlarla olan ilişkilerinde etkisiz olma hissini yaşamaya karşı hazırlıklıdır. Bu bireyler, bu duygularla başa çıkmada yardımcı olacak daha az fiziki kaynağa sahiptirler.

2.11. Tükenmişlikle İlgili Yurtiçi ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Baykoçak (2002), Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki sorunları ve tükenmişlik düzeyleri (Bursa il örneği)", Tuna ve Çimen (2013), Ankara'da görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi, Baydar (2013), ilkokul ve ortaokulda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi, Sözbilir, Ozan ve Akıllı (2007), Yusufeli'de görev yapan öğretmenlerin mesleki tükenmişlik ve mesleki doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi, Ergin (1992) "Doktorlar ve hemşirelerde tükenmişlik ve Maslach tükenmişlik ölçeğinin uyarlanması, Çam (1991), "Hemşirelerde tükenmişlik sendromunun araştırılması", Ensari ve Tuzcuoğlu (1995), "Marmara üniversitesine bağlı fakültelerde görev yapan yönetici ve öğretim elemanlarının meslekten yılmnlıklarında kişilik özelliklerinin rolü", Torun (1995), "Tükenmişlik, aile yapısı ve sosyal destek ilişkileri üzerine bir inceleme", Girgin (1995), "İlkokul öğretmenlerinin meslekten tükenmişliğin gelişimini etkileyen değişkenlerin analizi ve bir model önerisi (İzmir ili kırsal ve kentsel yöre karşılaştırması), "Özer (1998), Rehber öğretmenlerde tükenmişlik düzeyi, nedenleri, çeşitli değişkenlere göre incelenmesi", Tümkaya (1996) Öğretmenlerde tükenmişlik, görülen psikolojik belirtiler ve başa çıkma davranışları", Sucuoğlu ve Koluğolu-Aksaz (1996), Özürlü çocuklarla çalışan öğretmenlerde tükenmişliğin değerlendirilmesi", Tümkaya (1998), "Çukurova üniversitesi öğretim elemanlarının tükenmişlik düzeyleri", Sucuoğlu, Akçamete ve Kaner (1998), "engelli ve normal çocuklarla çalışan öğretmenlerin tükenmişlik ve iş doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi", çokluk (1999), "Zihinsel ve işitme engelliler okullarında görev yapan yönetici ve öğretmenlerde tükenmişliğin kestirilmesi", Aydın (2004), " Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ve tükenmişliği etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi (Aksaray il örneği)",.

Yurt dışında yapılan çalışmalara bakıldığında literatürün oldukça geniş olmasından dolayı sadece öğretmenlerle yapılan birkaç araştırma örnek verilecektir. Kremer ve Hofmann (1985) öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ve ile mesleki kişilikleri arasında önemli ölçüde olumsuz ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

Hughes ve diğerleri (1987), yaptıkları çalışmada kendine güveni daha yüksek, dışa dönük ve duyarlı kişiliğe sahip öğretmenlerin tükenmişliğe karşı daha dayanıklı olduklarını, baskı altında çalışırken kişisel başarıma duygularını koruyabildiklerini, buna karşılık duygusal tiplerin yüksek düzeyde tükenmişliğe müsait olduklarını bulmuşlardır.

Cordes ve Dougherty (1993), hizmet verilen kişilerle olan ilişkilerin sıklığına ve yoğunluğuna bağlı olarak meslekler arasında duygusal tükenme farklarını ortaya çıkabileceğini öne sürmüşlerdir.

Corkery (1994), öğretmenlerin öğrencilerde görülen bazı davranış bozukluklarına karşı gösterdikleri hoşgörü ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi, yaş, mesleki deneyim, eğitim düzeyi, öğretim yaptıkları düzey, mevcut pozisyonda çalışma süreleri gibi bazı demografik değişkene göre incelemiştir. Yapılan analizler, öğretmenlerin yaşı, eğitim düzeyi, öğretim yaptığı okulun düzeyi, deneyimleri ve mevcut pozisyonda çalışma sürelerinin tükenmişlikleri ile anlamlı ilişki göstermediklerini ortaya koymuştur.

DeRobbio (1995), orta öğretim düzeyinde çalışan öğretmenlerde tükenmişliğin, kişisel ve mesleki özelliklerle ilişkisini ve tükenmişlik ve strese neden olan değişkenleri belirlemeye çalışmıştır. Elde edilen bulgular yaş, cinsiyet, çalışılan okul düzeyi gibi değişkenlerin tükenmişlikle ilişkisini ortaya koymuştur. Bu değişkenler özellikle MBI 'in duyarsızlaşma alt boyutunda anlamlı farklılıklara yol açarken, duygusal tükenme ve kişisel başarı alt boyutlarında herhangi bir farklılaşmaya neden olmamıştır.

Chesnutt (1997), öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ile almış oldukları destek ilişkisini incelemiştir. Cinsiyet ve yaş hem sağlanan destek örüntüsünün yapısı hemde tükenmişlikle ilişkili bulunmuştur. Çalışmanın sonuçları sosyal destek ve tükenmişlik arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Sermon (1994), yaş, cinsiyet, çalışma süresi ile orta öğretimde görev yapan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulguları duygusal tükenmenin orta düzeyde, ancak duyarsızlaşma ve kişisel başarının düşük olduğunu ortaya koymuştur.

Kantas ve Eleni (1997), Yunanlı öğretmenlerde mesleki tükenmişlik; “Maslach tükenmişlik ölçeğinin geçerliliği” adlı araştırmayı yapmışlardır. Araştırma sonucunda ölçeğin yapısının ülkenin kültüründen etkilenmediği görülmüştür. Ayrıca, Yunanlı öğretmenlerin, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutlarında diğer ülkelerdeki meslektaşlarından daha düşük düzeyde tükenmişlik yaşadıklarını ortaya koymuşlardır.

Singh ve arkadaşları (1998), yüksek öğretim kurumlarında çalışan öğretim üyeleri üzerine yaptıkları araştırmada, ödül ile tükenmişlik ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmanın bulguları ödül ile mesleki tükenmişlik arasında yüksek düzeyde ilişki bulunduğunu göstermiştir (Izgar, 2001, s.58).

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma için Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Ankara ili Yenimahalle ilçesinde bulunan Meslek Liselerinde, 2014–2015 öğretim yılında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerine Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilen Maslach Tükenmişlik Ölçeği (Maslach Burnout Inventory) uygulanmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Ankara ili Yenimahalle ilçesinde bulunan Meslek Liselerinde, 2014–2015 öğretim yılında görev yapan beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Yenimahalle ilçesinde iki öğretmene ilçe lig heyetinde ve tertip komitelerinde görevli olduğundan dolayı ulaşılamamıştır. Beden eğitimi öğretmeni sayılarının okullara göre dağılımı Ek 3'te verilmiştir.

3.3. Veri Toplama Aracı

Beden eğitimi öğretmenlerinin meslekleri ile ilgili görüşlerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan ve 12 soru maddesini içeren kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Araştırmada tükenmişliğin ölçülmesi için Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilen Maslach Tükenmişlik Ölçeği (Maslach Burnout Inventory) kullanılmıştır. Toplam 22 maddeden oluşan ölçek (MBI) tükenmişliği üç alt boyutta değerlendirmektedir. Bunlardan birincisi, 9 maddeden oluşan Duygusal Tükenme (Emotional Exhaustion) alt ölçeğidir. İkincisi 5 maddeden oluşan Duyarsızlaşma (Depersonalization) alt ölçeği ve üçüncüsü ise 8 maddeden oluşan Kişisel Başarı (Personal Accomplishment) alt ölçeğidir. Ölçekte yer alan her madde 0= hiçbir zaman ve 6=her zaman olmak üzere 7'li dereceleme ile cevaplanmaktadır.

Duygusal tükenme alt ölçeği, kişinin mesleği ya da işi tarafından tüketilmiş ve aşırı yüklenilmiş olma duygularını tanımlar (Izgar, 2001, 85).

Duyarsızlaşma alt ölçeği, kişinin bakım ve hizmet verdiklerine bireylerin kendilerine özgü birer varlık olduklarını dikkate almaksızın duygudan yoksun biçimde davranmalarını tanımlar (Maslach ve Jackson, 1981, 101).

Kişisel başarı alt ölçeği, insanlarla çalışan bir kimsede yeterlilik ve başarıyla üstesinden gelme duygularını tanımlar (Çam, 1991, 83).

Ergin (1992) tarafından Türkçe'ye çevrilen ölçeğin 235 kişilik (doktor, hemşire, avukat, polis vb.) bir grupta ön denemesi yapılmış, bu gruptan elde edilen verilerin analizi sonucunda ölçekte bazı değişiklikler yapılmıştır. Özgün formu “hiçbir zaman- yılda birkaç kere- ayda bir- ayda birkaç kere- haftada bir- haftada birkaç kere- her gün” şeklinde yedi basamaklı cevap seçeneklerinden oluşmaktadır. Türkçe uyarlaması ise “hiçbir zaman- çok nadir- bazen- çoğu zaman- her zaman” şeklinde 5 basamaklı cevap seçeneklerinden oluşmaktadır. Beden eğitimi öğretmenleriyle yapılan bu çalışmada 5 seçenekli form kullanılmıştır.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Ergin (1992) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin üç alt boyutu için iç tutarlık Cronbach Alfa katsayıları şu şekildedir: Duygusal Tükenme (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, ve 20 numaralı maddeler); .83, Duyarsızlaşma (5, 10, 11, 15 ve 22 numaralı maddeler); .65, Kişisel Başarı (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 ve 21 numaralı maddeler); .72. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin tekrar test güvenirlik katsayıları şu şekildedir: Duygusal Tükenme; .83, Duyarsızlaşma; .72, Kişisel Başarı; .67.

Ölçeğin Türkiye'deki uyarlama çalışmaları Girgin ve Baysal (1995) tarafından gerçekleştirilmiştir. Girgin güvenirlik katsayısını duygusal tükenmişlik için 0.87, kişisel başarı için 0.74, duyarsızlaşma için 0.63 olarak saptamıştır. Baysal duygusal tükenmişlik için 0.74, kişisel başarı için 0.77, duyarsızlaşma için 0.75 olarak belirlemiştir.

3.4.Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Puanlanması

Maslach Tükenmişlik Ölçeğini (MBI) puanlama sonucunda toplam puan ve alt ölçek puanları elde edilmektedir. Tükenmişlik bir süreç olduğu ve farklı boyutları olduğu için tek bir puanla ifade edilemez. Her üç alt boyutun sonuçlarının birlikte incelenmesi gerekir (Maslach ve Jackson, 1981).

Alt ölçekler puanlanırken duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt ölçeklerini oluşturan maddeler: Hiçbir Zaman= 0, Çok Nadir= 1, Bazen= 2, Çoğu Zaman= 3, Her Zaman= 4 şeklinde puanlanarak, Kişisel Başarı ölçeğini oluşturan maddeler ise tersine Hiçbir Zaman= 4, Çok Nadir= 3, Bazen= 2, Çoğu Zaman=1 ve Her Zaman= 0 şeklinde puanlanarak alt ölçek puanları ve toplam puan elde edilmiştir.

Tükenmişliğin bu üç yönü arasındaki ilişki ile ilgili olarak, her alt ölçeğin puanı ayrı ayrı değerlendirilir ve tek bir toplam puanla birleştirilemez. Sonuç olarak, her birey için üç ayrı puan hesaplanır (Çam, 1991, 85).

Tükenmişliğin yüksek düzeyi duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutlarında yüksek puanı, kişisel başarı boyutunda düşük puanı yansıtır. Tükenmişliğin orta düzeyi her üç alt boyuttaki orta puanları yansıtır. Tükenmişliğin düşük düzeyi duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında düşük, kişisel başarı alt boyutunda yüksek puanı yansıtır (Baykoçak, 2002).

3.5.Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Puanlarının Yorumu

Tablo 1 Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Puanlarının Yorumu

Tükenmişlik Boyutları		Tükenmişlik Düzeyleri		
		Yüksek	Normal	Düşük
Duygusal Tükenme	DT	18 ve Üzeri	12- 17	0- 11
Duyarsızlaşma	D	10 ve Üzeri	6- 9	0- 5
Kişisel Başarı	KB	0- 21	22- 25	26 ve üzeri

3.6.Verilerin Toplanması

Uygulamaya hazır hale gelen anketlere beden eğitimi öğretmenlerinin samimi ve doğru cevap vermelerini sağlamak amacı ile kendilerinden kimlik bilgileri istenmemiştir. Araştırma kapsamında kullanılan ölçek için, araştırmacı tarafından Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu Müdürlüğü' nün yardımıyla Milli Eğitim Bakanlığı Eğitimi Araştırma ve Geliştirme Müdürlüğü'nden izin alınmıştır (Ek V-VI).

3.7.Verilerin Çözümlenmesi

Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin cinsiyetlerine, medeni durumlarına ve haftalık ders saati yüklerine göre farklı olup olmadığını incelemek amacıyla; bağımsız iki grubun ortalamaları arasındaki farkın önemlilik testi kullanılmıştır. Hizmet yılı ortalamalarının karşılaştırılması için ise “Tek Yönlü Varyans Analizi” ve farkın hangi gruptan kaynaklandığının saptanması için de “Tukey testi” yapılmıştır.



BÖLÜM IV

BULGULAR ve YORUM

Bu bölümde, Beden eğitimi öğretmenlerine ilişkin tanıtıcı bilgilere ve Maslach Tükenmişlik Ölçeği ile elde edilen verilere, bu verilerin istatistiksel analizleri sonucu elde edilen bulgular ve bulgulara ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlerine, medeni durumlarına, mesleki hizmet yıllarına ve haftalık ders yüklerine göre duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında tükenmişlik düzeylerinin saptanmasıyla ilgili olan bulgular sırasıyla “Tablo 2, 3, 4 ve 5’te” yer almaktadır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlerine, medeni durumlarına, mesleki hizmet yıllarına ve haftalık ders yüklerine göre duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında tükenmişlik düzeylerinin farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgular sırasıyla “Tablo 6, 7, 8 ve 9’da” yer almaktadır.

Yapılan analizler sonucunda araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin; duygusal tükenme ($\bar{x} = 11.25 \pm 5.84$) ve duyarsızlaşma ($\bar{x} = 4.15 \pm 3.10$) boyutlarında düşük, kişisel başarı boyutunda yüksek düzeyde oldukları görülmüştür ($\bar{x} = 7.66 \pm 3.92$).

Beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarına ilişkin bulgular Tablo 2. de yer almaktadır.

Tablo 2. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Cinsiyetlerine Göre Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarı Alt Boyutlarının Nasıl Olduğuna İlişkin Bulgular

Duygusal Tükenme (Dt)								
Cinsiyet	Düşük (0-11)	Yüzde (%)	Normal (12-17)	Yüzde (%)	Yüksek (18+)	Yüzde (%)	Toplam	
							(N)	(%)
Kadın	26	20,47	10	7,87	8	6,29	44	34,63
Erkek	41	32,28	25	19,68	17	13,38	83	65,34
Toplam	67	52,75	35	27,55	25	19,67	127	100
Duyarsızlaşma (D)								
Cinsiyet	Düşük (0-5)	Yüzde (%)	Normal (6-9)	Yüzde (%)	Yüksek (16+)	Yüzde (%)	Toplam	
							(N)	(%)
Kadın	30	23,62	11	8,66	3	2,36	44	34,68
Erkek	55	43,30	25	19,68	3	2,36	83	65,34
Toplam	85	66,92	36	28,34	6	5,32	127	100
Kişisel Başarı (Kb)								
Cinsiyet	Düşük (26+)	Yüzde (%)	Normal (22-25)	Yüzde (%)	Yüksek (0-21)	Yüzde (%)	Toplam	
							(N)	(%)
Kadın	44	34,64	-	-	-	-	44	34,64
Erkek	82	64,56	-	-	1	0,78	83	65,34
Toplam	124	99,2	-	-	1	0,78	127	100

Araştırmaya katılan öğretmenlerin 44'ü (% 34,63) kadın ve bunların 26'sı (% 20,47) düşük, 10'u (% 7,87) normal, 8'i (% 6,29) yüksek duygusal tükenme aralığında puan almışlardır. 83 (% 65,34) erkek öğretmenden ise 41'i (% 32,28) düşük, 25'i (% 19,68) normal ve 17'si (13,38) yüksek duygusal tükenme aralığında puan almışlardır.

Duyarsızlaşma boyutunda; kadın öğretmenlerin 30'u (% 23,62) düşük, 11'i (% 8,66) normal, 3'ü (% 2,39) yüksek duyarsızlaşma aralığında puan almışlardır. Erkek öğretmenler ise 55'i (% 43,30) düşük, 25'i (% 19,68) normal ve 3'ü (2,36) yüksek duyarsızlaşma aralığında puan almışlardır.

Kişisel başarı boyutunda; 44 (% 34,64) kadın öğretmenin hepsi düşük; 83 (% 65,34) erkek öğretmenden ise 82'si (% 64,56) düşük, 1 (% 0,78) öğretmen ise yüksek kişisel başarı aralığında puan almışlardır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin medeni durumlarına göre duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarına ilişkin bulgular Tablo 3. de yer almaktadır.

Tablo 3. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Medeni Durumlarına Göre Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarı Alt Boyutlarının Nasıl Olduğuna İlişkin Bulgular

Duygusal Tükenme (Dt)								
Medeni Durum	Düşük (0-11)	Yüzde (%)	Normal (12-17)	Yüzde (%)	Yüksek (18+)	Yüzde (%)	Toplam	
							(N)	(%)
Bekar	8	6,61	8	6,61	6	4,95	22	18,17
Evli	56	46,28	26	21,48	17	14,04	99	81,8
Toplam	64	52,89	34	28,09	23	18,99	121	100
Duyarsızlaşma (D)								
Medeni Durum	Düşük (0-5)	Yüzde (%)	Normal (6-9)	Yüzde (%)	Yüksek (16+)	Yüzde (%)	Toplam	
							(N)	(%)
Bekar	13	10,74	7	5,78	2	1,65	22	18,17
Evli	68	56,19	27	22,31	4	3,30	99	81,8
Toplam	81	66,93	34	28,09	6	4,95	121	100
Kişisel Başarı (Kb)								
Medeni Durum	Düşük (26+)	Yüzde (%)	Normal (22-25)	Yüzde (%)	Yüksek (0-21)	Yüzde (%)	Toplam	
							(N)	(%)
Bekar	22	18,18	-	-	-	-	22	18,18
Evli	98	80,99	-	-	1	0,82	99	81,81
Toplam	120	99,17	-	-	1	0,82	121	100

Araştırmaya katılanların medeni durumlarına bakıldığında 6 kişi dul, 22 kişi bekar ve 99 kişi evlidir. 6 dul öğretmen değerlendirmeyi anlamsızlaştırmaması için değerlendirmeye alınmamıştır. 22 bekar öğretmenin (% 18,17); 8'i (% 6,61) düşük, 8'i (% 6,61) normal ve 6'sı (% 4,95) yüksek duygusal tükenme aralığında puan almışlardır. Evli olan 99 öğretmenin ise; 56'sı (% 46,28) düşük, 26'sı (% 21,48) normal ve 17'si (% 14,04) yüksek duygusal tükenme aralığında puan almışlardır.

Duyarsızlaşma boyutunda; 22 (% 18,17) bekar öğretmenin; 13'ü (% 10,74) düşük, 7'si (% 5,78) normal ve 2'si (% 1,65) yüksek duyarsızlaşma aralığında puan almışlardır. Evli olan

99 (% 81,8) öğretmeninin ise; 68'i (% 56,19) düşük, 27'si (% 22,31) normal ve 4'ü (% 3,30) yüksek duyarsızlaşma aralığında puan almışlardır.

Kişisel başarı boyutunda; 22 (% 18,18) bekar öğretmenin hepsi düşük kişisel başarı aralığında puan almışlardır. Evli olan 99 öğretmenin ise; 98'i (% 80,99) düşük ve 1'i (% 0,82) yüksek kişisel başarı aralığında puan almışlardır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki hizmet yıllarına göre duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarına ilişkin bulgular Tablo 4. de yer almaktadır.

Tablo 4. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Hizmet Yıllarına Göre Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarı Alt Boyutlarının Nasıl Olduğuna İlişkin Bulgular

Duygusal Tükenme (Dt)								
Mesleki Hizmet Yılı	Düşük (0-11)	Yüzde (%)	Normal (12-17)	Yüzde (%)	Yüksek (18+)	Yüzde (%)	Toplam	
							(N)	(%)
1-10	15	11,81	10	7,87	8	6,29	33	25,97
11-15	19	14,96	7	5,51	8	6,29	34	26,76
16+	33	25,98	18	14,17	9	7,08	60	47,23
Toplam	67	52,75	35	27,55	25	19,66	127	100
Duyarsızlaşma (D)								
Mesleki Hizmet Yılı	Düşük (0-5)	Yüzde (%)	Normal (6-9)	Yüzde (%)	Yüksek (16+)	Yüzde (%)	Toplam	
							(N)	(%)
1-10	16	12,59	13	10,23	4	3,14	33	25,96
11-15	23	18,11	10	7,87	1	0,78	34	25,76
16+	46	36,22	13	10,23	1	0,78	60	47,23
Toplam	85	66,92	36	28,33	6	4,7	127	100
Kişisel Başarı (Kb)								
Mesleki Hizmet Yılı	Düşük (26+)	Yüzde (%)	Normal (22-25)	Yüzde (%)	Yüksek (0-21)	Yüzde (%)	Toplam	
							(N)	(%)
1-10	33	25,98	-	-	-	-	33	25,98
11-15	33	25,98	-	-	1	0,78	34	26,76
16+	60	47,24	-	-	-	-	60	47,24
Toplam	126	99,2	-	-	1	0,78	127	100

Araştırmaya katılan öğretmenlerin 33'ü (% 25,97) 1-10 yıl arasında mesleki hizmette bulunmuş ve bu öğretmenlerin; 15'i (% 11,81) düşük, 10' u (% 7,87) normal ve 8'i (% 6,29) yüksek; 11-15 yıl arasında hizmette bulunmuş 34 (% 26,76) öğretmenin, 19'u (% 14,96) düşük, 7'si (% 5,51) normal, 8'i (6,29) yüksek; 16 yıl ve daha fazla süre hizmette bulunmuş 60 (47,23) öğretmenin ise, 33'ü (% 25,98) düşük, 18'i (% 14,17) normal ve 9'u (% 7,08) yüksek duygusal tükenme aralığında puan almışlardır.

Duyarsızlaşma boyutunda; 1-10 yıl arasında mesleki hizmette bulunmuş öğretmenlerin; 16'sı (% 12,59) düşük, 13'ü (% 10,23) normal ve 4'ü (% 3,14) yüksek; 11-15 yıl arasında hizmette bulunmuş 34 (% 26,76) öğretmenin, 23'ü (% 18,11) düşük, 10'u (% 7,87) normal, 1'i (% 0,78) yüksek; 16 yıl ve daha fazla süre hizmette bulunmuş 60 (%47,23) öğretmenin ise, 46'sı (% 36,22) düşük, 13'ü (% 10,23) normal ve 1'i (% 0,78) yüksek duyarsızlaşma aralığında puan almışlardır.

Kişisel başarı boyutunda; 1-10 yıl arasında mesleki hizmette bulunmuş 33 (25,98) öğretmenin hepsi düşük; 11-15 yıl arasında hizmette bulunmuş 34 (% 26,76) öğretmenin, 33'ü (% 25,98) düşük, 1'i (% 0,78) yüksek; 16 yıl ve daha fazla süre hizmette bulunmuş 60 (%47,24) öğretmenin ise hepsi düşük kişisel başarı aralığında puan almışlardır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin haftalık ders yüklerine göre duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarına ilişkin bulgular Tablo 5. de yer almaktadır.

Tablo 5. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Haftalık Ders Yüklerine Göre Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarı Alt Boyutlarının Nasıl Olduğuna İlişkin Bulgular

Duygusal Tükenme (Dt)								
Haftalık Ders Yükü (saat)	Düşük (0-11)	Yüzde (%)	Normal (12-17)	Yüzde (%)	Yüksek (18+)	Yüzde (%)	Toplam	
							(N)	(%)
24 ve Altı	41	32,28	22	17,32	13	10,23	76	59,83
25 ve Üstü	26	20,47	13	10,23	12	9,44	51	40,14
Toplam	67	52,75	45	27,55	25	19,67	127	100
Duyarsızlaşma (D)								
Haftalık Ders Yükü (saat)	Düşük (0-5)	Yüzde (%)	Normal (6-9)	Yüzde (%)	Yüksek (16+)	Yüzde (%)	Toplam	
							(N)	(%)
24 ve Altı	53	41,73	20	15,74	3	2,36	76	59,83
25 ve Üstü	32	25,19	16	12,59	3	2,36	51	40,14
Toplam	85	66,02	36	38,33	6	5,32	127	100
Kişisel Başarı (Kb)								
Haftalık Ders Yükü (saat)	Düşük (26+)	Yüzde (%)	Normal (22-25)	Yüzde (%)	Yüksek (0-21)	Yüzde (%)	Toplam	
							(N)	(%)
24 ve Altı	76	59,84	-	-	-	-	76	59,84
25 ve Üstü	50	39,37	-	-	1	0,78	51	40,15
Toplam	126	99,21	-	-	1	0,78	127	100

Öğretmenlerin haftalık ders yüklerine bakıldığında ise 24 saat ve daha altında ders yükü olan 76 (% 59,83) öğretmenden; 41 (% 32,28) öğretmenin düşük, 22'sinin (% 17,32) normal ve 13'ünün (% 10,23) yüksek; 25 saat ve daha üstünde ders yükü olan 51 (% 40,14) öğretmenden; 26' sı (% 20,47) düşük, 13' ü (% 10,23) normal ve 12' si (% 9,44) yüksek duygusal tükenme puan aralığındadır.

Duyarsızlaşma boyutunda; 24 saat ve daha altında ders yükü olan 53 (% 41,73) öğretmenin düşük, 20'sinin (% 15,74) normal ve 3'ünün (% 2,36) yüksek; 25 saat ve daha üstünde ders yükü olan 51 (% 40,14) öğretmenden; 32'si (% 25,19) düşük, 16'sı (% 12,59) normal ve 3'ü (% 2,36) yüksek duyarsızlaşma aralığında puan almışlardır.

Kişisel başarı boyutunda; 24 saat ve daha altında ders yükü olan 76 (% 59,84) öğretmenin hepsi düşük; 25 saat ve daha üstünde ders yükü olan 51 (% 40,15) öğretmenden; 50'si (% 39,37) düşük, 1'i (% 0,78) yüksek kişisel başarı aralığındadır puan almışlardır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin haftalık ders yüklerine göre duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında aldıkları puanlar Tablo 5. de yer almaktadır.

Tablo 6. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişliklerinin Cinsiyete Göre Tükenmişlik Durumları Arasında Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Sd	t*	p
DT	Erkek	83	1,32	1,169	,245
	Kadın	44	1,17		
D	Erkek	83	0,89	1,623	,109
	Kadın	44	0,70		
KB	Erkek	83	0,95	,282	,779
	Kadın	44	0,93		
Σ	127				

* p> 0.05

Tablo 6 incelendiğinde duygusal tükenme boyutunda erkek öğretmenlerin ($\bar{x}=1,32\pm.68$), kadın öğretmenlerden ($\bar{x}=1,17\pm.66$) daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Duyarsızlaşma boyutunda erkek öğretmenler ($\bar{x}=0,89\pm.58$) kadın öğretmenlerden ($\bar{x}=0,70\pm.65$) daha yüksek puan almışlardır. Kişisel başarı boyutunda da erkek öğretmenler ($\bar{x}=0,95\pm.46$), kadın öğretmenlerden ($\bar{x}=0,93\pm.42$) daha yüksek puan almışlardır. Cinsiyet açısından ele alındığında öğretmenlerin tükenmişlik durumlarında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (p >0,05).

Beden eğitimi öğretmenlerinin medeni durumlarına göre duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında aldıkları puanlar Tablo 7. de yer almaktadır.

Tablo 7. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişliklerinin Medeni Duruma Göre Tükenmişlik Durumları Arasında Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Medeni Durum	n	$\bar{x}$	Sd	t*	p
DT	Bekar	22	1,54	1,921	,065
	Evli	99	1,19		
D	Bekar	22	0,87	,462	,647
	Evli	99	0,80		
KB	Bekar	22	1,13	1,856	,075
	Evli	99	0,89		
Σ	121				

* p> 0.05

Tablo 7 incelendiğinde duygusal tükenme boyutunda bekar öğretmenlerin ($\bar{x}=1,54\pm.79$), evli öğretmenlerden ($\bar{x}=1,19\pm.63$) daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Duyarsızlaşma boyutunda bekar öğretmenler ($\bar{x}=0,87\pm.60$) evli öğretmenlerden ($\bar{x}=0,80\pm.62$) daha yüksek puan almışlardır. Kişisel başarı boyutunda da bekar öğretmenler ($\bar{x}=1,13\pm.56$), evli öğretmenlerden ($\bar{x}=0,89\pm.41$) daha yüksek puan almışlardır. Medeni durum açısından ele alındığında öğretmenlerin tükenmişlik durumlarında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p > 0,05$).

Beden eğitimi öğretmenlerinin hizmet yıllarına göre duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında aldıkları puanlar Tablo 8. de yer almaktadır.

Tablo 8. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Hizmet Yıllarına Göre Tükenmişlik Durumları Arasında Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Hizmet Yılı	N	$\bar{x}$	Sd	F	P
Dt	1-10	33	1,42	1,628	,200
	11-15	34	1,30		
	16+	60	1,16		
D	1-10	33	1,10	4,830*	,010
	11-15	34	0,72		
	16+	60	0,73		
Kb	1-10	33	0,99	,473	,625
	11-15	34	0,97		
	16+	60	0,90		
Σ	127				

$p < 0.05$

Tablo 8 incelendiğinde duygusal tükenme boyutunda hizmet yıllarına göre 1-10 yıl arasında çalışmış olan öğretmenlerin ($\bar{x}=1,4\pm.76$); 11-15 ($\bar{x}=1,30\pm.59$) yıl arası ve 16 ve daha fazla ($\bar{x}=1,16\pm.67$) yıl çalışmış olan öğretmenlerden daha yüksek puan aldığı bulunmuştur. Kişisel tükenme boyutunda ise 1-10 yıl arasında çalışmış öğretmenler ($\bar{x}=0,99\pm.45$); 11-15 yıl arası çalışmış öğretmenlerden ($\bar{x}=0,97\pm.52$) ve 16 yıl ve daha fazla çalışmış öğretmenlerden ($\bar{x}=0,90\pm.40$) daha yüksek puan almışlardır. Duyarsızlaşma boyutunda ise 1-10 yıl arasında çalışmış olan öğretmenlerin ($\bar{x}=1,10\pm.70$); 11-15 ($\bar{x}=0,72\pm.60$) yıl arası ve 16 ve daha fazla ($\bar{x}=0,73\pm.53$) yıl çalışmış olan öğretmenlerden

daha yüksek puan aldığı bulunmuştur. Duyarsızlaşma boyutunda anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için ANOVA testi yapılmıştır. Fark anlamlı bulunmuş ve farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için Tukey HSD testi yapılmıştır. İnceleme sonucunda 1-10 yıl arası hizmet etmiş öğretmen grubundan kaynaklandığı bulunmuştur.

Beden eğitimi öğretmenlerinin haftalık ders yüklerine göre duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında aldıkları puanlar Tablo 9. de yer almaktadır.

Tablo 9. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişliklerinin Haftalık Ders Yüküne Göre Tükenmişlik Durumları Arasında Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Haftalık Ders Yüğü	N	$\bar{x}$	Sd	T*	P
Dt	-24	76	1,19	-1,441	,153
	25+	51	1,37		
D	-24	76	0,75	-1,743	,084
	25+	51	0,94		
Kb	-24	76	0,91	-,820	,414
	25+	51	0,98		
Σ	127				

* p> 0.05

Tablo 9 incelendiğinde duygusal tükenme boyutunda 25 saat ve üzerinde ders yükü olan öğretmenlerin ($\bar{x}=1,37\pm.69$), 24 saat ve daha az ders yükü olan öğretmenlerden ($\bar{x}=1,19\pm.66$) daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Duyarsızlaşma boyutunda ise 24 saat ve daha az ders yükü olan öğretmenlerin ($\bar{x}=0,75\pm.61$) 25 saat ve üzerinde ders yükü olan öğretmenlerden ($\bar{x}=0,9451\pm.60$) daha yüksek puan almışlardır. Kişisel başarı boyutunda da 24 saat ve daha az ders yükü olan öğretmenlerin ($\bar{x}=0,91\pm.43$), 25 saat ve üzerinde ders yükü olan öğretmenlerden ($\bar{x}=0,98\pm.47$) daha yüksek puan almışlardır. Haftalık ders yükleri açısından ele alındığında öğretmenlerin tükenmişlik durumlarında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (p >0,05).

Araştırmanın amacı, Ankara ili Yenimahalle ilçesindeki Meslek Liselerinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerini belirlemek ve tükenmişlik düzeylerini yaş, cinsiyet, medeni durum, mesleki hizmet yılı ve haftalık ders yüküne göre düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, mesleki hizmet yılı ve haftalık ders yüküne göre saptamak ve karşılaştırmaktır.

Araştırmada kullanılan tükenmişlik ölçeğinden genel bir puan alınamamasına karşın alt boyutlarıyla değerlendirilmiştir ve yapılan analizler sonucunda araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin; duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutlarında düşük, kişisel başarı boyutunda yüksek düzeyde oldukları görülmüş ve beden eğitimi öğretmenlerinin genel tükenmişliklerinin düşük olduğu sonucuna varılmıştır.



BÖLÜM V

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre tükenmişlik durumlarına bakıldığında; erkek beden eğitimi öğretmenlerinin her üç boyutta da kadın beden eğitimi öğretmenlerinden daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur.

Medeni durum açısından bakıldığında ise; bekar olan beden eğitimi öğretmenlerinin evli beden eğitimi öğretmenlerine göre daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur.

Haftalık ders yükleri açısından bakıldığında ise; ders yükü daha az olan beden eğitimi öğretmenlerinin ders yükü daha çok olan öğretmenlere göre duyarsızlaşma ve kişisel başarı boyutunda yüksek puanlar alırken, duygusal tükenme boyutunda daha düşük puan aldıkları bulunmuştur.

Öğretmenlerin hizmet yılları açısından bakıldığında ise; her üç alt boyutta da gruplar arasında en deneyimsiz olan beden eğitimi öğretmenlerinin her üç alt boyutta da en yüksek puan alan grup olduğu bulunmuştur.

5.1. Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç

Erkek beden eğitimi öğretmenleri daha yüksek tükenmişlik yaşamalarına rağmen başarılıdır, kadın beden eğitimi öğretmenleri ise tükenmişlik düzeyleri düşük olmasına rağmen kendilerini daha başarısız hissetmektedirler denilebilir. Ancak yapılan analizler sonucunda tükenmişlik ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Buna karşın cinsiyetin tükenmişliği etkileyen bir faktör olduğu diğer araştırmacılar tarafından ortaya konmuştur (Ergin, 1992; Torun, 1995; Tümkaya, 1998).

Sucuoğlu ve Kuloğlu (1996) “Özürlü çocuklarla çalışan öğretmenlerde tükenmişliğin değerlendirilmesi” adlı çalışmalarında gruplar arasında cinsiyet açısından anlamlı fark bulunamamıştır. Bu Maslach ve Jackson (1985) ve Greenglass ve Burke (1987)’un çalışmaları sonucunda cinsiyet değişkenin tükenmişlikte önemli bir yordayıcı olmadığını, araştırmalarda kadın ve erkeklerin tükenmişlik düzeyleri arasında çok az bir fark olduğu bu

farkın üzerinde önemli yorumlara gidilmemesi gerektiği biçimindeki yorumunu destekler niteliktedir. Bu çalışmadan elde edilen bulgu diğer çalışmaların sonuçlarıyla tutarlıdır (Sayıl, 1997, s.76).

Cinsiyet açısından, erkekler kadınlara göre, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeyinde, kadınlar ise erkeklere göre kişisel başarı duygusunda azalma düzeyinde daha fazla tükenmişlik yaşamaktadırlar. Benzer çalışmalarda, Friedman (1991) öğretmenlerde tükenmişlik, Tümkiye (1997) öğretim elemanlarında tükenmişlik, Karlıdağ, Ünal ve Yoloğlu (2000) sağlık çalışanlarında iş doyumu ve tükenmişlik konulu çalışmalarında, erkeklerin tükenmişliği daha fazla yaşadıklarını belirtmişlerdir (Şanlı, 2006, s.79).

Beden eğitimi öğretmenlerinin medeni durumları ile tükenmişlikleri arasındaki farka bakıldığında duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında bekar beden eğitimi öğretmenlerinin daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Bu da bekar beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ancak medeni durum ve tükenmişlik arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bazı değişkenlere göre tükenmişlik puanlarının karşılaştırılması incelendiğinde bekar olan katılımcıların evli olan katılımcılara göre duygusal tükenme alt boyutunda anlamlı yükseklik bulunmuştur (Mirzeoğlu ve Özen, 2006, s.16). Medeni durumla tükenmişlik ilişkisi başka araştırmalarda da incelenmiştir. Ergin (1992), Torun (1995), Örmən (1995) yapmış oldukları araştırmalarda medeni durumun tükenmişliği etkileyen bir faktör olduğunu ortaya koymuşlardır.

Öğretmenlerin tükenmişlikleri ile mesleki tecrübe, medeni hal, gelir değişkenlerinin ayrı ayrı farkları incelendiğinde duygusal tükenme, kişisel başarı ve duyarsızlaşma puanlarının medeni duruma bağlı olarak değişmediği bulunmuştur (Tuğrul, 2002, s.9).

Beden eğitimi öğretmenlerinin haftalık ders yükleri ile tükenmişlik düzeylerine bakıldığında ise; 24 saat ve altında ders yükü olan öğretmenlerin duyarsızlaşma boyutunda yüksek tükenmişlik yaşadıkları bulunmuştur. 25 saat ve üstünde ders yükü olan öğretmenlerin duygusal tükenmişliklerinin fazla olmasına karşın kişisel başarılarının da yüksek olduğu dikkat çekicidir.

Haftalık çalışma saatine göre 20-30 saat çalışanlar ile 30-40 saat üzerinde çalışanlar arasında gerek duygusal tükenmişlik, gerekse kişisel başarısızlık açısından istatistiksel olarak anlamlı farkların olmadığı bulunmuştur (Gökçe, 2003).

Beden eğitimi öğretmenlerinin hizmet yıllarına göre bakıldığında her üç alt boyutta da en deneyimsiz olan grubun puanları diğer gruplardan yüksek bulunmuştur. Duyarsızlaşma boyutundaki farklılık anlamlı olduğu ve bu farklılığında yine en deneyimsiz gruptan kaynaklandığı görülmüştür. Mesleki deneyim arttıkça tükenmenin azaldığı görülmüştür.

Duygusal tükenme puanlarında, hizmet süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmıştır (Tablo-3). Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında, duygusal tükenmede en yüksek sıra ortalaması 21-25 yıl arasında iş deneyimi olan öğretmenlerde, en düşük duygusal tükenme ise 16-20 yıl iş deneyimine sahip olan öğretmenlerde olduğu görülmektedir. Bu çalışmanın bulgularına göre duygusal tükenmeyi yaşama oranı yirmi yıl ve üstü görev yapan öğretmenlerde görülmektedir. Başka bir ifadeyle uzun süre görev yapmak duygusal tükenme yaşamaya bir sebep olarak gösterilebilir. Yine araştırmanın bulgularına göre mesleğinde on beş yıl gibi bir süre çalışan öğretmenler duygusal tükenmeyi en az yaşayan grup olarak kabul edilebilir (Avşaroğlu, 2005, s.126).

Hizmet süreleri açısından 0-1 yıllık, 2-5 yıllık ve 6 ve yukarı yıllık psikolojik danışmanlarda duygusal ve kişisel başarısızlık şeklindeki tükenmişliğin görülmesi incelenmiştir. Sonuçlar, tükenmişlik görülme açısından gruplar arasında duygusal tükenmişlik ve kişisel başarısı da anlamlı düzeyde fark olduğunu göstermiş, yapılan diğer testlerinde ise hem duygusal, hem de kişisel başarısızlık şeklindeki tükenmişliğin en çok 2-5 yıllık hizmet süresi olan psikolojik danışmanlarda görüldüğü, onları 0-1 yıllık ve 6 ve yukarı yıllık psikolojik danışmanların takip ettiği bulunmuştur (Gökaçan, 2003).

Maslach ve Jackson (1981)'e göre çalışma süresinin tükenmişlikle ilişkili olup olmadığı yönünde çelişkili bulgular olduğu görülmektedir. Bizim bulgularımız tükenmişlikle çalışma süresinin kişisel başarı alt ölçek puanlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgu Ergin (1992)'in bulgularıyla uyumludur, Ergin hemşirelerle yaptığı çalışma sonucunda çalışma süresi ile kişisel başarı alt ölçek puanlarının ilişkili olduğunu belirlenmiştir (Tuğrul, 2002, s.9).

5.2. Öneriler

İşe yeni başlayan öğretmenler, tükenmişlik ve tükenmişlikle baş edebilme konusunda bilinçlendirilmelidir (Örneğin, adaylık dönemlerinde ve belli aralıklarla öğretmenlere bu konuda hizmet içi eğitim verilmesi gibi).

Okulların zorlu fiziksel şartlara rağmen görevini yerine getiren beden eğitimi öğretmenlerinin özlük haklarına yönelik olarak, her dört yılda bir yıpranma payı verilmesi, ek ders ücretlerinin artırılması, mesleki yeterlikler doğrultusunda kariyer basamaklarında yükseltilmesi, bir teşvik sistemi geliştirilmesi, mesleğinin hak ettiği sosyal ve mesleki itibarın artırılmasına önem verilmelidir.

Hizmet süresi daha fazla olan deneyimli öğretmenler deneyimlerini ve bilgilerini işe yeni başlayan öğretmenlerle paylaşmalı ve çalışmalarında meslektaşlarını desteklemelidirler.

Öğretmenlik mesleğinin özveri, ilgi, mesleğe ve insana sevgi gerektiren bir meslek olması nedeniyle, öğretmen olacak kişilerin seçiminde bu özelliklere sahip olanlara öncelik tanınmalıdır.

Meslek seçimi, insan hayatının daha uzun bir dönemini kapsayan kararlar, yetenek ve ilgiye göre ilköğretimden başlayarak olgunlaşan bir dizi kararla oluşmalıdır.

Eğitim sisteminde meslekten ayrılan öğretmen sayısı ve ayrılma nedenleri, ayrıca yaşanmakta olan stres ve tükenmişliğin boyutları aralıklı olarak saptanmalı, değerlendirilip incelenmelidir

Bu araştırma 2015-2016 eğitim öğretim yılında Ankara ili Yenimahalle İlçesinde Meslek Liselerinde çalışan beden eğitimi öğretmenlerinden seçilen bir örneklem grubu üzerinde yapılmıştır.

KAYNAKLAR

- Ağaoğlu, E., Ceylan, M., Kasım, E., & Madden, T. (2004 Mayıs). *Araştırma görevlilerinin kendi tükenmişlik düzeylerine ilişkin görüşleri*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultay'ında sunulmuş bildiri, Malatya.
- Anderson, M.U. & Iwanicki, F. (1984). "Teacher motivation and its relationship to burnout", *Educational Administration Quarterly* 20(2), 109-132.
- Aslan S.H., Gürkan S.B., Alparslan Z.N. & Ünsal M. (1996). Tıpta uzmanlık öğrencisi hekimlerde tükenme düzeyleri, *Türk Psikiyatri Dergisi*; 7(1), 39-45.
- Avşaroglu, S., Deniz, M. E., & Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi, *Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 115 – 129.
- Aydın, K. (2004). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri ve Tükenmişliği Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi (Aksaray İl Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Balcı, A. (1985). *Eğitim Yöneticisinin İş Doyumu*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baykoçak, C. (2002). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları ve Tükenmişlik Düzeyleri (Bursa İli Uygulaması)*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Baysal, A. (1995). *Lise ve Dengi Okul Öğretmenlerinde Tükenmişliğe Etki Eden Faktörler*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Cheuk, W.H. & Sai, W.K. (1995). *Stress, social support, and teacher burnout in Macau*, *Current Psychology*, 14 (1), 42-46.
- Çam, O. (1991). *Hemşirelerde Tükenmişlik Sendromunun Araştırılması*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Çam, O. (1992 Ekim). *Hemşirelerin (Burnout) Düzeyleri ve Tükenmişliği Etkileyen Bazı Etmenlerin İncelenmesi*. II. Ulusal Hemşirelik Kongresinde sunulmuş bildiri, sunulmuş bildiri, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Çam, O. (1993 Mart). *Maslach Tükenmişlik Envanterinin Geçerlik ve Güvenirliğinin Araştırılması*. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları sunulmuş bildiri, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Çokluk, Ö. (2000). *Örgütlerde Tükenmişlik: Yönetimde Çağdaş Yaklaşımlar*. Ankara: Anı.
- Demirel, Ö. (2005). *Öğretimde Planlama ve Değerlendirme Öğretme Sanatı*. Ankara: Pegem.
- Duman, T. (1991). *Türkiyede Orta Öğretime Öğretmen Yetiştirme*. İstanbul: Milli Eğitim
- Düzyürek S., & Ünlüoğlu G. (1992). *Hekimde tükenmişlik (burnout) sendromu*, Psikiyatri Bülteni, 1:108-112.
- Edelwich J., & Brdosky A. (1980). *Burout: Stages of disillusionment in the helping professions*, New York: Human Sciences.
- Ergin, C. , (1992 Kasım). *Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Uygulanması*. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmalarında sunulmuş bildiri, Türk Psikologlar Derneği Yayını, Ankara.
- Farber, B.A. (1984). *Stress and Burnout in Suburban Teachers*, Journal of Educational Research. 77 (6), 325-332.
- Girgin, G. (1995). *İlkokul Öğretmenlerinde Meslekten Tükenmişliğin Gelişimini Etkileyen Değişkenlerin Analizi ve Bir Model Önerisi*. Doktora Tezi , Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Girgin, G., & Baysal, A. (2005). *Tükenmişlik Sendromuna Bir Örnek: Zihinsel Engelli Öğrencilere Eğitim Veren Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyi*, TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni.
- Gündüz, B. (2005). *İlköğretim Öğretmenlerinde Tükenmişlik*, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(1), 152-166.

- Hamman, D.L., & Gordon, D.G., (2000). "Burnout: an occupational hazard", *Music Educators Journal*, 87(3), 34-39.
- EBSCO (2015). 12 Kasım 2015 tarihinde <https://www.ebscohost.com/academic/eric> sayfasından erişilmiştir.
- Kavla, İ. (1998). *Hemşirelerde İş Doyumu ile Tükenmişlik İlişkisi*. Yüksek Lisan Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Kırılmaz, A.Y., Çelen, Ü. & Sarp, N. (2003). *İlköğretimde Çalışan Bir Öğretmen Grubunda Tükenmişlik Durumu Araştırması*, Ankara Üniversitesi Sağlık Eğitim Fakültesi, İlköğretim-Online, 2 (1).
- Maraşlı, M. (2003). *Lise Öğretmenleri Bazı Özelliklerine Ve Öğrenilmiş Güçlük Düzeylerine Göre Tükenmişlik Düzeyleri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Maslach, C. (1976). "Burnout" Human Behavior, *Journal of Social Issues*, 35(4), 16-22.
- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1981). "The measurement of experienced burnout", *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99-113.
- Maslach, C., Wilmar, B. S., & Leiter, Michael P., (2001). Job burnout, *Annual Review Of Psychology*, 52(1), 397-422.
- Maslach, C., & Philip, G. Zimbardo (1982). *Burnout- the cost of caring*, prentice-hall, inc., Englewood Cliffs, New Jersey.
- Mirzeoğlu, N., & ÖZEN, G., (2006). Bir Spor Örgütünde Çalışan Spor Uzmanlarının Tükenmişlik Ve Örgütsel Bağlılıklarının İncelenmesi, *Spor Yönetimi Ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 1(2), 12-17.
- Niebrugge, K.M. (1994). "Burnout and job dissatisfaction among practicing school psychologists in illinois", Paper Presented at the Annual Meeting of the National Association of School Psychologists. 26th, Seattle, WA, March 4- 5, 1994.
- Pines, A. M., Aranson, E., & Kaffry, D. (1981). *Burnout From Tedium to Personal Growth*. New York: Free
- Örmen, U. (1993). *Tükenmişlik Duygusu Ve Yöneticiler Üzerine Bir Uygulama*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Sarros, J. C., & Sarros, A. M. (1987). *Predictors of teacher burnout*. Journal of Educational Administration, 25, 216-230.
- Schwab, R.L., Jackson, S.E., & Schuler, R.S., (1986). *Educator burnout: Sources and consequences*, Educational Research Quarterly. 10 (3) 14-29.
- Sears, S. F., Jr. Urizar, G. G., Jr. & Evans, G. D. (2000). *Examining a stress-coping model of burnout and depression in extension agents*. Journal of Occupational Health Psychology, 5(1), 56-62.
- Sılığ, A. (2003). *Banka Çalışanlarının Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Suran, Bernard G., & Edward, P. S., (1985). *Management of burnout: training psychologist in Professional life span perspectives*. Professional Psychology, 16 (6), 741-752.
- Tuğrul, B., & Çelik, E., (2002). Normal çocuklarla çalışan anaokulu öğretmenlerinde tükenmişlik, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2(12). 1-12.
- Torun, A. (1996) *Stres ve Tükenmişlik*, , Endüstri ve Örgüt Psikolojisi, Türk Psikologlar Derneği Yayını, 43-53.
- Varış, F. (1994). *Eğitimde Program Geliştirme*, Ankara: Alkım.
- Yıldırım, F. (1996). *Banka Çalışanlarında İş Doyumu Ve Algılanan Rol Çatışması İle Tükenmişlik Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

EKLER



Ek-1

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Meslekleri İle İlgili Görüşlerini Belirlemek Üzere Oluşturulan Soru Formu

AÇIKLAMA:

Bu çalışma siz beden eğitimi öğretmenlerinin meslekleri ile ilgili olarak karşılaştıkları güçlükleri saptamak, deneyimlerinizden yararlanarak çeşitli çözüm yollarının bulunabilmesine katkıda bulunmak amacıyla hazırlanmıştır. İçten ve durumu olduğu gibi yansıtmanız araştırma sonuçlarını güvenilirliğini sağlayacaktır. Tüm soruları yanıtlamanız gerekmektedir. İlginiz için teşekkür ederim.

1. Yaşınız

- a) 25 yaş ve altı
- b) 26- 35 yaş arası
- c) 36 yaş ve üzeri

2. Cinsiyetiniz

- a) Erkek b) Kadın

3. Medeni Durumunuz

- a) Bekar b) Evli
- c) Dul

4. Meslekteki Hizmet Yılıınız

- a) 1- 5 b) 6- 10
- c) 11- 15 d) 16 ve üzeri

5. Haftalık Ders Yükünüz

- a) 5- 10 saat b) 11- 17 saat
- c) 18- 24 saat d) 25 saat ve üzeri

6. Haftalık Ders Dışı Etkinlik Süresi

- a) 2- 3 saat
- b) 4- 6 saat
- c) 7 saat ve üzeri

7. Mesleğinizi isteyerek mi seçtiniz?

- a) Evet b) Hayır

8. Mesleğinizden memnun musunuz?

a) Memnunum b) Memnun Değilim

9. Mesleğinizi kendinize uygun bir meslek olarak görüyor musunuz?

a) Evet b) Hayır

10. Mesleki gelişiminize katkıda bulunacak güncel konuları takip ediyor musunuz?

a) Evet b) Hayır

11. Genel olarak mesleki geleceğinizi düşündüğünüzde kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

a) İyimser b) Kötümser

12. Okuldaki eğitim-öğretim faaliyetlerinizi aşağıdaki durumlar ne şekilde etkiliyor?

	Olumlu	Ne Olumlu Ne Olumsuz	Olumsuz
a) Araç- gereç durumu			
b) Maddi imkansızlıklar			
c) Kutlama programlarının yoğunluğu			
d) Okul içi okul dışı müsabaka yoğunluğu			
e) Öğretmen yetersizliği			

Ek-2

MBI' In Türkçeleştirilmiş Formu

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her cümlenin başında hangi sıklıkla hissedildiğinin işaretleneceği bir boşluk bırakılmıştır. Sıklık 0- 4 rakamları arasındaki rakamlarla belirtilecektir. Toplam 22 cümle vardır. Mutlaka her cümle için en uygun sıklığa denk düştüğünü düşündüğünüz rakamı yazmanız gerekmektedir. İlginiz için teşekkür ederim.

SIKLIK İÇİN PUANLAMA REHBERİ

0	1	2	3	4
Hiçbir Zaman	Çok Nadir	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman

ÖRNEĞİN:

Sıklık Puanı

(0-4)

Cümle

“Kendimi çok enerjik hissediyorum”

NOT: Her gün kendisini çok enerjik hissettiğini düşünen bir kimsenin “4” rakamını boş kısma yazması, bu duyguyu bazen hissettiğini düşünen bir başka kimsenin ise “2” rakamını ya da bu duyguyu çoğu zaman hissettiğini düşünen bir bireyin ise “3” rakamını yazması gerekmektedir.

0	1	2	3	4
Hiçbir Zaman	Çok Nadir	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman

Hangi Sıklıkta	Cümleler
1.....	“İşimden soğuduğumu hissediyorum.”
2.....	“İş dönüşü kendimi ruhen tükenmiş hissediyorum.”
3.....	“Sabah kalktığımda bir gün daha bu işi kaldıramayacağımı hissediyorum.”
4.....	“İşim gereği karşılaştığım insanların ne hissettiğini hemen anlarım.”
5.....	“İşim gereği karşılaştığım bazı kimselere sert davrandığımı fark ediyorum.”
6.....	“Bütün gün insanlarla uğraşmak benim için gerçekten çok yıpratıcı.”
7.....	“İşim gereği karşılaştığım insanların sorunlarına en uygun çözüm Yollarını bulurum.”
8.....	“Yaptığım işten tükendiğimi hissediyorum.”
9.....	“Yaptığım iş sayesinde insanların yaşamına katkıda bulunduğuma İnaniyorum.”
10.....	“Bu işte çalışmaya başladığımdan beri insanlara karşı sertleştim.”
11.....	“Bu işin beni giderek katılaştırmasından korkuyorum.”
12.....	“Çok şeyler yapabilecek güçteyim.”
13.....	“İşimin beni kısıtladığını düşünüyorum.”
14.....	“İşimde çok fazla çalıştığımı hissediyorum.”
15.....	“İşim gereği karşılaştığım insanlara ne oldukları umurumda değil.”
16.....	“Doğrudan doğruya insanlarla çalışmak bende çok fazla stres yaratıyor.”
17.....	“İşim gereği karşılaştığım insanlarla aramda rahat bir hava yaratırım.”
18.....	“İnsanlarla yakın bir çalışmadan sonra kendimi canlanmış hissediyorum.”
19.....	“Bu yolda birçok kayda değer başarı elde ettim.”

- 20..... “Yolun sonuna geldiğimi hissediyorum.”
- 21..... “İşimdeki konulara soğukkanlılıkla yaklaşıyorum.”
- 22..... “İşim gereği karşılaştığım insanların bazı problemlerini sanki ben yaratmışım gibi davrandıklarımı hissediyorum.”



Ek-3

Yenimahalle İlçesi Okulların Listesi

1. Ahi Evran Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
2. Ankara Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
3. Batıkent Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
4. Ostim Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
5. Çiğdemtepe Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
6. Mimar Sinan Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
7. Batıkent Ş. Evliyagil Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
8. Mehmet Rüştü Uzel Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
9. Harun Çakmak Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
10. Mehmet Akif Ersoy Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
11. Zeynep - Salih Alp Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
12. Yenimahalle Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
13. Yunus Emre Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
14. Gazi Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

Ek-4

Sayın Dr. Ayşe Yıldız Kırılmaz'a;

İlköğretimde Çalışan Bir Öğretmen Grubunda "Tükenmişlik Durumu"; Ağustos, 2000 tarihinde MEB' in periyodik olarak düzenlediği "Okul Sağlığı Formatörlük Kursuna" katılan 43 öğretmenle yapılmış olan araştırmanızı okudum.

Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu yüksek lisans öğrencisiyim ve tez çalışmamda "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerini" araştıracağım. Çalışmanızda kullanmış olduğunuz "Maslach Tükenmişlik Ölçeğini (Maslach Burnout Enventory)" yapacağım bitirme projemde kullanmak için izin istiyorum.

Saygılarımla bilginize arz ederim.

Hakan AKBABA

Adres: Turgut Özal Mah. 1949. Cad. Ferah Yaşam Evleri No: 44/a13 Batıkent
Yenimahalle / ANKARA

Not: Çalışmanıza; Kırılmaz,A. Y., Çelen, Ü., Sarp, N. **İlköğretim Online 2 (1), 2003 sf 2-9** numarası ile ulaştım.

ALINAN CEVAP:

Size çalışmalarınızda başarılar diliyorum. İstedığınız zaman bana danışabilirsiniz. Ayrıca çalışmamın size ışık tutması beni sevindirdi. Çalışmalarınızda tekrar başarılar diliyorum.

Dr. Ayşe Yıldız Kırılmaz

Ek-5

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR YÜKSEKOKULU MÜDÜRLÜĞÜNE;

07.12.2015

Yüksekokulumuzun Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü 148194203 numaralı yüksek lisans öğrencisiyim. Tez kapsamında " Meslek Liselerinde Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri Ankara Yenimahalle İlçesi Örneği" isimli araştırmayı 01 Ocak 2016 – 01 Mart 2016 tarihleri arasında; isimlerini EK 3'te belirttiğim okullarda yapabilmem için Ankara Valiliğinden izin almam gerekmektedir. Araştırmada kullanacağım soru formları, araştırma önerimde " EK 1 ve EK 2" olarak bulunmaktadır. Söz konusu istek müdürlüğümüz tarafından uygun görüldüğü takdirde gereğinin yapılmasını saygılarımla arz ederim.

Hakan AKBABA

Adres: Turgut Özal Mah. 1949 cad. No: 44/13 Batıkent Yenimahalle ANKARA

CepTel No: 0507 6801279

E-mail Adresi: hakanvulture@gmail.com

Ekler

EK 1: Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Meslekleri İle İlgili Görüşlerini Belirlemek Üzere Oluşturulan Soru Formu

EK 2: Maslach Tükenmişlik Envanteri'nin (MBI' IN) Türkçeleştirilmiş Formu

Ek 3: Çalışma Yapılacak İlköğretim Okulların Listesi

EK 4: Maslach Tükenmişlik Envanterini kullanabilmek için alınmış olan izin yazısı

ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, Adı : Hakan AKBABA
Uyruğu : T.C.
Doğum tarihi ve yeri : 31 Ocak 1979, Ankara
Medeni hali : Evli
Telefon :
E-posta : hakanvulture@gmail.com

Eğitim Derecesi	Okul/Program	Mezuniyet yılı
Lise	Pr.Dr. Şevket Raşit Hatipoğlu Lisesi	1995
Üniversite	Hacettepe Üniversitesi	2005
Yüksek Lisans	Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü	Devam ediyor.

İş Deneyimi, Yıl	Çalıştığı Yer	Görev
2008-2016	MEB	Beden Eğitimi Öğrt
2010-2011	Hacettepe Üniversitesi	Görv. Öğretim Üyesi

Yabancı Dil: İngilizce



GAZİ GELECEKTİR...