



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Berkan GÜLER

ÖZEL EĞİTİM OKULUNDA ÇALIŞAN ÖĞRETMENLERİN GENEL ÖZ YETERLİK VE
TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Rekreasyon Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2021



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Berkan GÜLER

ÖZEL EĞİTİM OKULUNDA ÇALIŞAN ÖĞRETMENLERİN GENEL ÖZ YETERLİK VE
TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Erdi KAYA

Rekreasyon Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2021

T.C.
Akdeniz Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Berkan Güler'in bu çalışması, jürimiz tarafından Rekreasyon Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan	: Dr. Öğr. Üyesi Ahmet ŞAHİN	(İmza)
Üye (Danışmanı)	: Dr. Öğr. Üyesi Erdi KAYA	(İmza)
Üye	: Doç. Dr. Mustafa YILDIZ	(İmza)

Tez Başlığı: Özel Eğitim Okulunda Çalışan Öğretmenlerin Genel Öz Yeterlik ve Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Onay: Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Tez Savunma Tarihi : 29/06/2021

Mezuniyet Tarihi : 29/07/2021

(İmza)

Prof. Dr. Suat KOLUKIRIK

Müdür

AKADEMİK BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Özel Eğitim Okulunda Çalışan Öğretmenlerin Genel Öz Yeterlik ve Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” adlı bu çalışmanın, akademik kural ve etik değerlere uygun bir biçimde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım bütün eserlerin kaynakçada gösterildiğini ve çalışma içerisinde bu eserlere atıf yapıldığını belirtir; bunu şerefimle doğrularım.

(İmza)

Berkan GÜLER





T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



27 / 07 / 2021

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU BEYAN BELGESİ

Öğrenci Bilgileri	
Adı-Soyadı	Berkan Güler
Öğrenci Numarası	20185257006
Anabilim Dalı	Rekreasyon
Programı	Tezli Yüksek Lisans
Danışman Öğretim Üyesi Bilgileri	
Unvanı, Adı-Soyadı	Dr. Öğr. Üyesi Erdi Kaya
Yüksek Lisans Tez Başlığı	Özel Eğitim Okulunda Çalışan Öğretmenlerin Genel Öz Yeterlik ve Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi
Turnitin Bilgileri	
Ödev Numarası	1624649672
Rapor Tarihi	27.07.2021
Benzerlik Oranı	Alıntılar hariç: %14 Alıntılar dahil: %17
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE, Yukarıda bilgileri bulunan öğrenciye ait tez çalışmasının a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana Bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 65 sayfalık kısmına ilişkin olarak Turnitin adlı intihal tespit programından Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarında belirlenen filtrelemeler uygulanarak yukarıdaki detayları verilen ve ekte sunulan rapor alınmıştır. Danışman tarafından uygun olan seçenek işaretlenmelidir: (X) Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşmıyor ise: Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylarım. () Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşıyor, ancak tez/dönem projesi danışmanı intihal yapılmadığı kanısında ise: Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylar ve Uygulama Esaslarında öngörülen yüzdelik sınırlarının aşılmasına karşın, aşağıda belirtilen gerekçe ile intihal yapılmadığı kanısında olduğumu beyan ederim.	
Gerekçe:	
Benzerlik taraması yukarıda verilen ölçütlere uygun olarak tarafımda yapılmıştır. İlgili tezin orijinallik raporunun uygun olduğunu beyan ederim.	
Danışman Öğretim Üyesi Dr.Öğr.Üyesi ERDİ KAYA (İmza)	

İÇİNDEKİLER

TABLolar LİSTESİ.....	iv
ÖZET.....	v
SUMMARY.....	vi
ÖNSÖZ.....	vii
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

TÜKENMİŞLİK

1.1 Tükenmişliğin Tanımı	3
1.2. Tükenmişlik Modelleri	4
1.2.1 Freudenberg'er'in Katkıları.....	4
1.2.2. Maslach'ın Tükenmişlik Modeli	4
1.2.2.1. Duygusal Tükenme.....	4
1.2.2.2.Duyarsızlaşma	5
1.2.2.3 Kişisel Başarısızlık	5
1.2.3. Perlman ve Hartman'ın Tükenmişlik Modeli	5
1.2.4. Meier'in Tükenmişlik Modeli	6
1.2.4.1. Pekiştirme beklentileri	6
1.2.4.2. Sonuç beklentileri.....	6
1.2.4.3. Yeterli Olma Beklentileri	7
1.2.4.4. Bağlamsal İşleme Süreci.....	7
1.2.5. Edelwich Modeli.....	7
1.2.6. Suran ve Sheridan'ın Tükenmişlik Modeli	7
1.2.7. Cherniss Modeli.....	8
1.3. Tükenmişliğin Nedenleri	8
1.4. Tükenmişliğin Belirtileri	9
1.4.1. Fiziksel Belirtiler	9
1.4.2. Davranışsal Belirtiler	10
1.4.3. Psikolojik Belirtiler.....	10
1.5. Tükenmişliğin Sonuçları	11
1.5.1. Tükenmişliğin Kişisel Boyutu	12
1.5.2. İş Hayatına Etkileri	12
1.5.3. Davranış Bozuklukları	13
1.5.4. Kararsızlık	13

İKİNCİ BÖLÜM

GENEL ÖZ YETERLİLİK

2.1. Öz Yeterlilik Tanımı	14
2.1.1. Karşılıklı Belirleyicilik	14
2.1.2. Sembolleştirme Kapasitesi	14
2.1.3. Öngörü Kapasitesi	14
2.1.4. Dolaylı Öğrenme Kapasitesi	14
2.1.5. Öz Düzenleme Kapasitesi	15
2.1.6. Ön Yargılama Kapasitesi	15
2.2. Öz Yeterliliğin Gelişimi	15
2.3. Öz Yeterlilik Tipleri	16
2.4. Öz Yeterliliğin Etkileri	16
2.4.1. Bilişsel Sürece Etkisi	16
2.4.2. Motivasyona Etkisi	17
2.4.3. Olumsuzluklarla Baş Etmeye Etkisi	17
2.4.4. Hayatı Yaşayış Biçimine Etkisi	18
2.5. Öz Yeterliliğin Kaynakları	18
2.6. Öz Yeterliliğin Boyutları	19
2.6.1. Düşük ve Yüksek Öz Yeterliliği Olan Bireyler	19

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ÖZEL EĞİTİM OKULUNDA ÇALIŞAN ÖĞRETMENLERİN GENEL ÖZ YETERLİLİK VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi	22
3.2. Araştırmanın Kapsamı ve Yöntemi	22
3.3. Araştırmanın Hipotezleri	22
3.4. Ana Kütle ve Örneklem Seçimi	23
3.5. Veri Toplama Yöntemi ve Araçları	23
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu	24
3.5.2. Maslach Tükenmişlik Ölçeği	24
3.5.3. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği	25
3.6. Araştırmada Kullanılan Analiz Yöntemi	25

SONUÇ.....	34
ÖNERİLER.....	40
KAYNAKÇA.....	42
EKLER.....	49
ÖZGEÇMİŞ.....	52



TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Ölçek Puanlarına İlişkin Güvenilirlik Analizi Sonuçları.....	25
Tablo 3.2. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımları.....	26
Tablo 3.3. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Ölçek Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	27
Tablo 3.4. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Ölçek Puanlarının Yaş Grubu Değişkeni Açısından Karşılaştırılması.....	27
Tablo 3.5. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Ölçek Puanlarının Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılması.....	28
Tablo 3.6. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Ölçek Puanlarının Medeni Durum Değişkeni Açısından Karşılaştırılması.....	28
Tablo 3.7. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Ölçek Puanlarının Görev Yaptığı İlçe Değişkeni Açısından Karşılaştırılması.....	29
Tablo 3.8. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Ölçek Puanlarının Aylık Gelir Durumu Değişkeni Açısından Karşılaştırılması.....	29
Tablo 3.9. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Ölçek Puanlarının Özel Eğitim Okulunda Çalışma Süresi Değişkeni Açısından Karşılaştırılması.....	30
Tablo 3.10. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Ölçek Puanlarının Haftalık Egzersiz Yapılan Gün Sayısı Değişkeni Açısından Karşılaştırılması.....	31
Tablo 3.11. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Ölçek Puanlarının Lisanslı Sporcu Olma Değişkeni Açısından Karşılaştırılması.....	32
Tablo 3.12. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Ölçek Puanlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	32

ÖZET

Araştırmanın amacı, özel eğitim okulunda çalışan öğretmenlerin genel öz yeterlilikleri ile tükenmişlik düzeylerinin, yaş, medeni durum, gelir, cinsiyet, görev yaptığı yer, çalışma süresi, haftalık egzersiz yapma durumu, lisanslı sporcu olma durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda amaçlı örneklem yöntemiyle seçilmiş olan Antalya'nın Kepez, Muratpaşa ve Konyaaltı ilçelerine bağlı özel eğitim okullarında ki öğrencilerle çalışan öğretmenler oluşturacaktır. Araştırmanın örneklemini Antalya ilinin Kepez, Muratpaşa ve Konyaaltı ilçelerinde ki özel eğitim okullarında görev yapan öğretmenler oluşturmaktadır. Yaptığımız çalışmada, araştırma sahibi tarafından oluşturulmuş kişisel bilgi formuna ek olarak Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlanması 1992 yılında Ergin tarafından yapılan "Maslach Tükenmişlik Ölçeği" ile Sherer ve arkadaşları (1982) tarafından hazırlanan 2010 yılında Yıldırım ve İlhan tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Genel Öz Yeterlilik Ölçeği" kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda; araştırmaya katılan öğretmenlerin engellilere yönelik genel öz yeterlilik düzeyleri ile duygusal tükenmişlik düzeylerinin arasında negatif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu, öğretmenlerin engellilere yönelik genel öz yeterlilik düzeyleri ile duyarsızlaşma düzeylerinin arasında negatif ve orta düzeyin altında anlamlı ilişki olduğu, öğretmenlerin engellilere yönelik genel öz yeterlilik düzeyleri ile kişisel başarı tükenmişlik düzeylerinin arasında ise pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Tükenmişlik, Genel Öz Yeterlilik, Özel Eğitim Okulu, Öğretmenler

SUMMARY
EXAMINATION OF GENERAL SELF-EFFICIENCY AND BURNOUT
LEVEL OF TEACHERS WORKING IN SPECIAL EDUCATION SCHOOLS IN
TERMS OF SOME VARIABLES

The aim of the research is to study in special education education, in general, with self-efficacy and education, benefit from education, benefit from education, education, education status, being licensed students. For this purpose, teachers who work with education in Antalya Kepez, Muratpaşa and Konyaaltı special education schools, which can be applied with the teaching method, will be formed. The research sample consists of those who work in special education schools in Kepez, Muratpaşa and Konyaaltı districts of Antalya. In our study, the personal information formula applied by the owner was additionally made by Maslach and Jackson (1981) and adapted to Turkish by “Maslach Burnout Scale”, which was adapted to Turkish by Ergin, and by Yıldırım and İlhan in 2010, which was made by Sherer and tried (1982). The adapted “Self-Efficacy Scale” was used.

As a result of the research; There is a negative and moderately significant relationship between the self-efficacy levels of the teachers who participated in the study and their emotional burnout, there is a negative and below-moderate significant relationship between the teachers' self-efficacy levels for disabled people and their depersonalization levels, the teachers' self-efficacy levels and personal achievement burnout There is a positive and moderately significant relationship between the levels.

Keywords: Burnout, General Self-Efficacy, Special Education School, Teachers

ÖNSÖZ

Hep yanımda olan, beni bu günlere getiren dualarını eksik etmeyen ve yanımda olacağını bildiğim, her zaman, her koşulda beni hep destekleyen, annem, babam ve kardeşlerime,

Sayın Hocam, Dr. Öğr. Üyesi Erdi KAYA tez danışmanım olarak çalışmanın oluşturulması, yönlendirilmesi ve gerçekleşmesi açısından hem akademik hayatta hem de sosyal hayatta sürekli destek olmuş, yol göstermiş, değerli zamanını ayırmış ve önemli katkılarda bulunmuştur. Kendilerine sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Berkan GÜLER

Antalya, 2021

GİRİŞ

İnsanlığın varoluşundan bugüne kadar bir değişim söz konusudur. Taşın kullanılması bakırın ve diğer madenlerin kullanılması ateşin bulunması tekerleğin icadı ve daha sayabileceğimiz birçok icat ve keşifle başlayan değişim yakın tarihte yaşanan sanayi devrimi sonucunda radyo televizyon telefon icatlarıyla sürekliliğini devam ettirmiştir. Bu değişimin temel işleyişi deneme-yanılma, öğrenme, uygulama şeklinde ilerlemiştir. İnsan öğrenmek için doğayı canlıları kimi zamanda kendini rehber edinmiştir. Ancak uzun yıllardır bu durum gerek toplumlar gerekse devletler sayesinde eğitim-öğretim sistemi haline getirilmiştir. Ve tabi ki bu sistemde öğretmenlerin rolü çok önemlidir. Öğretmenlerin iş yaşantılarında bir takım zorlanmalara diğer bir deyişle tükenmişliğe neden olan süreçler başlamaktadır. Peki tükenmişlik nedir?

Tükenmişlik 1974 yılında ilk kez Freudenberger' in çalışması ile literatüre girmiştir. Tükenmişlik burada “mesleki bir tehlike” olarak anlandırılmıştır. Freudenberger tükenmişliği, “yıpranma, aşırı yüklenme, başarısız olma sonucu enerji ve güç kaybı veya karşılanamayan istekler sonucu bireyin iç kaynaklarında tükenme durumu” olarak tanımlamıştır (Freudenberger, 1974:159-168). Bireyin içsel olarak geriye düşme halidir. Bu geriye düşme kişinin tükenmişliğe maruz kalmasına neden olmaktadır.

Tükenmişlik, bireyler ve kurumlar yönünden iş hayatını önemli derecede tehdit eden bir problem görülmektedir. Kişinin fiziksel mental ve bakımdan tükenmesi olarak ifade edilir. Tükenmişlik hissine kapılan çalışanlar mesleğin ihtiyaçlarını yerine getiremez hale gelmektedirler. Bireyler kadar örgütleri de olumsuz yönde etkilemektedir(Arı, 2008: 132-136). Tükenmişlik, dinlenerek ortadan kalkan geçici bir yorgunluk değil, iş yaşantısının değişik evrelerinde ortaya çıkabilen bir süreçtir(Çimen,2000: 6).Yukarda bahsettiğimiz değişimleri sağlayan icatlar ve keşifler başarının bir ürünüdür. Başarı ise öğretmenin deneyimlerini, bilgilerini öğrenciye nasıl ve ne kadar aktardığına göre değişim gösterebilir. Nasıl ve ne kadar aktardığı ise birçok sebeple değişiklik gösterir. Bandura sosyal öğrenme kuramında öz yeterlilik inancına değinmiştir. Öz yeterlilik; Kişinin, belirli bir seviyede faaliyetleri yürütebilmesi için bir plan oluşturup, o planı uygulayabilmesidir (Bandura, 1997: 36-39). Öz yeterlilik inancını, problemler karşısında nasıl hareket edeceğini bilerek soğuk kanlılıkla olaya müdahale etmesi ve bu problem karşısında mental kapasitenin en asgari düzeyde olumsuz etkilenmesi ya da etkilenmemesi olarak tarif eder (Bandura, 1994: 71-81).

Genel öz yeterlilik inancı, kişinin belli bir performansı sergilemek için gerekli faaliyetleri hazırlayan ve başarılı bir şekilde yapma kapasitesine ve olası durumlar ile baş

edebilmek için gerekli olan eylemleri ne kadar iyi yapabildiğine ilişkin yargısıdır(Köksoy, 2017: 298).

Diğer bir deyiş ile kişinin problemlere çözüm bulma konusunda kendisine duyduğu inanç ve güvendir. Yeterlik inancı bireylerin davranışlarının en temel belirleyicisidir. Diğer deyiş ile kişiler bir işi yapma konusunda yeterliliğe sahip oldukları konu hakkında bir düşünceye ve algıya sahiplerse o işi yapma konusunda daha istekli olurlar ve gerekli olan bütün davranışları sergilemekte çok net bir ilerleme kaydedebilirler (Erdoğan, 2018: 207).

Yani öz yeterlilik öz güveni ifade eder. Bir durum karşısında sergilenen duruş için sarf edilen psikolojik eforu da ele alır. Yani nasıl durduğundan çok o duruş için harcanan enerji ön plandadır. Enerjisini daha az kullananlar daha avantajlıdır. Bunun sebebi ise enerjinin tasarrufu sayesinde daha az psikolojik yıpranma demektir. Böylece gün içinde başka problemler için yeterli mental kapasiteye sahip oluruz. Bunu bir araba örneği ile ilişkilendirecek olursak; her şeyi ile özdeş ama sadece yakıt farkı olan iki arabanın amacı bir depo yakıt ile 1 günde en fazla yolu almak olan bir yarışta daha az yakan aracın kazanması ile açıklayabiliriz. Öğretmenlerin, görevlerini yaparken sahip olmaları gereken yeterlilikleri, ne kadar iyi eğitim aldıklarının yanı sıra öğrendiklerini mesleki problemler karşısında uygulayıp üstesinden gelebileceğine olan inançlarıdır (Yılmaz, 2004: 58).

Öğretmenlerin öz yeterliliği hakkında birçok açıklama vardır. Örneğin; Tschannen-Moran ve Woolfolk-Hoy bu açıklamayı, “bir öğretmenin öğrencilerinin istenilen öğrenme sonuçlarını oluşturma kapasitesine veya yeteneğine ilişkin inancı” şeklinde yapmıştır. Diğer yandan Guskey ve Passaro ise “öğretmenlerin, öğrencilerine etkili bir eğitim-öğretim verme konusundaki kendilerine güven duymalarına ilişkin inançları” şeklinde tanımlamıştır (Capri, 2006: 48-61).

Geçmişten günümüze insanlar birçok zorlukla karşılaşmış kimi zaman bu zorlukları kolaylıkla aşmış kimi zaman ise aşmak zaman almıştır. Çözüm yoluna giden bu süreçte bireyin ya da toplumun gösterdiği mücadele ve sabır çözüm süresinde önemli belirleyicilerden olmuştur. Edison’un ampülü icat etmesinde göstermiş olduğu devamlılık ve ısrar bunun bir örneğidir. Onun bu ısrarında ki psikolojik etkenler devamlılık göstermesini sağlamıştır. Stres kaygı onu yıldırmamıştır. İşte Edison’un pozitif bir tutum gösterdiği kaygı ve stres tükenmişliğin başlıca sebeplerindendir. Bütün bunlar göz önüne alındığında genel öz yeterlilik algısının düşük olması yapılan iş kapsamında ortaya çıkan zorluklarla mücadele edememe ya da bu konuda kendini yeterli görmeme fikrini oluşturur. Bu fikir tükenmişliğin en önemli sebeplerinden biri olan stresi tetikler düşüncesiyle genel öz yeterlilik algısının tükenmişlik üzerine olan etkisini araştırdık.

BİRİNCİ BÖLÜM TÜKENMİŞLİK

1.1 Tükenmişliğin Tanımı

Tükenmişlik tanımı 1974 yılında ilk defa Freudenberg tarafından yazılan bir makalede tanımlanmıştır. O dönemlerde tükenmişliği “ mesleki tehlike” olarak görmüşlerdir. Freudenberg tükenmişliği, enerji ve güç kaynaklarının yoğun yaşanması sonucunda oluşan yıpranma, bitkinlik ve başarısızlık duygularının toplamıdır. 1980 yılında Cherniss, tükenmişliği “fazla strese veya doyumsuzluğa tepki olarak işten geri adım atma” olarak tanımlamıştır (Karahan, 2008: 8). 1990 yılında ise Santinello tükenmişliği duyarsızlık ve ilgisizlik içeren mental bir sorun olarak tanımlamaktadır (Santinello, 1993: 529-535). Yine 1979 yılında Storlie tükenmişliği, yolunda gitmeyen işler olduğunda kişi buna inanmaktan vazgeçtiğinde gelişir. Bu durum olumsuzluğun ve ümitsizliğin olduğu bir enerji kaybıdır (Karahan, 2008: 9). Görüldüğü gibi farklı yıllarda tükenmişliğin psikolojik bir olgu olduğu konusunda fikir birliğine varılmasına rağmen, tükenmişliği tanımlama konusunda planlı çalışmalar yapılmamıştır (Aksoy, 2007: 7). Belirli kişiler tarafından tanımı yapılan ve araştırma konusu olan tükenmişliğin en çok bilinen ismi Maslach’ dır.

Günümüzde en çok kullanılan tükenmişlik tanımı ise Maslach ve arkadaşlarına aittir. Tükenmişliği üç boyutlu bir kavram olarak tanımlamışlardır. Maslach ve arkadaşı tükenmişliği; uzun süren yorgunluk, fiziksel bitkinlik, çaresiz kalma, umutsuzluk, işine ve sosyal hayatına karşı sergilediği olumsuz davranışlarının sonucunda fiziksel ve ruhsal yönden yaşanan bir sendrom olarak tanımlamışlardır. Bu tanımdan yola çıkarak, işi gereği diğer insanlarla daha çok zaman geçiren bireylerde sık sık ortaya çıkan üç boyutlu bir sendrom olarak kabul edilmektedir. Bu üç boyut ise duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık olarak belirtilmiştir (Maslach ve Jackson 198: 99-113).

Dünya Sağlık Örgütü’nün 1998 de yayınladığı Dünya Sağlık Raporu’na göre tükenmişlik; çok çalışma ile birlikte ortaya çıkan fazla duygusal yorgunluk sonrasında iş yükümlülüğünün yerine getirilememesidir. Kişi sürekli tekrar eden iş temposuna maruz kaldıktan sonra beliren ve kişinin iş performansını olumsuz yönde etkileyen bir durumdur. Bu durum bireyin aynı zamanda yaşam kalitesini de aşağı yönde etkilemektedir.

Tükenmişlik, bireyin kendisine yüksek hedefler koyduktan sonra, hedeflerini gerçekleştiremediği, hayal kırıklığına uğrayıp yorulduğu ve enerjisinin bittiğini hissetmesi sonucunda mental ve fiziksel olarak yorgun düşmesidir. İş verimliliğinde azalmanın görülmesidir (Oruç, 2007: 11). Kişi kendisine koyduğu hedeflere ulaşmaya çalışana kadar

yaşadığı zorluklar ve engeller sonucu hedefinden vazgeçme eğilimine girmesi de tükenmişliği doğuran bir diğer önemli etkidir.

Tükenmişlik, insanlara hizmet veren, yoğun iletişim isteyen, öğretmenlik, hemşirelik, bakıcılık gibi çoğu sektör de mesleğin getirmiş olduğu yükümlülük gereği sıklıkla yaşanan bedensel, duygusal ve mental olarak ortaya çıkan bir durumdur. Bireyler bir süre sonra etkileşim içinde oldukları insanlara karşı duygusunu kaybedebilmekle birlikte, çevresine olumsuz izlenimler bırakabilmektedir (Gönüldaş, 2017: 8). Bu izlenimler kişinin sosyal hayatını da olumsuz yönde etkilemektedir. Tükenmişlik de önemli olan bir diğer konu da kişinin içinde bulunduğu sosyal çevresi ne kadar çok tükenmişlik görülen bireyler ile dolu ise, kişinin de o derece tükenmişlik yaşaması kaçınılmazdır. Burada tükenmişlik yaşayan kişiye, tükenmişlik ile baş etme durumunda büyük bir gayret düşmektedir.

1.2. Tükenmişlik Modelleri

1.2.1. Freudenberger'in Katkıları

Tükenme belirtilerinin 1974 yılında Freudenberger, kliniklerde ücretsiz olarak çalışan kişilerde gözlemlemiştir. Tükenmişliğin bedensel ve davranışsal yönlerini belirleyerek, tükenmişliği daha somut hale getirmeye çalışmıştır. Tükenmenin bitkin ve yorgun olma halleri, baş ağrıları, mide rahatsızlıkları, nefes almada zorlanma gibi fiziki açıdan belirtileri bulunmaktadır. Çabuk sinirlenme, ani öfkelenmeler, engellenme duygusuna kapılma en çok görülen davranışsal özelliklerdir (Karahana, 2008: 9; Perlman ve Hartman, 1982: 285-305). Bu davranış bozukluklarının insan hayatında ilerleyen dönemlerde kalıcı etkileri olmaktadır. Çocukluk döneminde öğrenilen çabuk sinirlenme, ani öfkeler ve kaygılı olma durumları, ilerleyen yıllarda bireyin hayatına olumsuz anlamda etki etmektedir.

1.2.2. Maslach'ın Tükenmişlik Modeli

1985 yılında Maslach ve Jackson yaptıkları çalışmalar ile mesleklerinden dolayı çevrelerinde ki insanlarla yüz yüze ve etkileşim içinde olmaları, bu kişilerde çok sık görülen tükenmişliği üç boyuta ayırmışlardır (Karahana, 2008: 10). Sosyal hayatta görülen bu tükenmişliğin en temel üç boyutu bulunmaktadır. Bu boyutların her biri kişinin tükenmişlik seviyelerini farklı konu başlıklarında ele almaktadır.

1.2.2.1. Duygusal Tükenme

Tükenmişliğin bireye özel stres boyutunu ifade etmek ile birlikte bireylerin iş yaşantılarında yorgunluklarını ve yıpranmalarını ifade eder (Dinç, 2018: 9). Tükenmişliğin bu boyutu insanlarla daha fazla yüz yüze ve etkileşim içinde olan meslek çalışanlarında görülmektedir. Bu boyuta göre çalışanların duygusal ve yorgunluk bakımından kendilerini

yıpranmış hissetmesi gibi duygularda artışın yaşanması olarak tanımlanmaktadır (Maslach ve Jackson 1981: 99). Bu tükenmişliğe maruz kalan bireylerde kolay arkadaş edinme durumu zorlaşmaktadır. Birey karşısında ki insanı anlamada ve empati kurma yolunda zorluk yaşamaktadır. Duygusal olarak tükenme erken yaşlarda görülebildiği gibi kişinin iş hayatına atıldıktan sonra da yaşadığı olaylar ile de paralellik göstererek görülebilmektedir.

1.2.2.2. Duyarsızlaşma

Bireyin kendi dışındaki insanların düşüncelerine karşı ilgisiz, soğuk ve umursamaz olmasıdır. Duyarsızlaşma boyutunda, çalışanların çevresindeki kişilerden devamlı bir şekilde kötülük geleceği kaygısıyla ilişki durumunu en alt seviyeye indirir (Dinç, 2018: 9). Maslach ve Jackson'a göre (1981) duyarsızlaşma; tükenmişliğin kişiler arasında ki süreci içermektedir. Kişi, etkileşim içinde olduğu kişileri insan olarak değil bir nesne olarak görmekle birlikte davranışı da değişmektedir. Bu kişiler kendisi dışında diğer insanlara karşı olumlu olmayan davranış içindedirler. Bu bireyler için sadece kendileri önemlidir. Diğer insanların varlığı yokluğu ile pek ilgilenmezler. Empati yapıp karşısında ki insanın yaşadığı olaylara onun gözünden bakmayı beceremezler. Adeta bencil birer insan olurlar. Bu bencil olma yaşamlarında ki arkadaş çevresinin de azalmasına temel oluşturmaktadır.

1.2.2.3. Kişisel Başarısızlık

İş nedeniyle kurulmuş olan yeterlilik ve başarısızlık duygusunun artması ile açıklanır. Kişinin iş performansına bağlı olarak negatif düşünce ve değerlendirmeler içerisindeki bir durum olarak ifade edilmektedir (Saraç, 2018: 6; Maslach, 2003: 189-192). Kişinin yeteneği olmadığı alanlarda iyi iş yapabilme beklentisi sonucu yaşadığı başarısızlık olarak bilinmektedir.

Böyle hisseden kişiler, başarmış oldukları çoğu şeyi anlamsız bulmakta ve yetersiz olarak algılamaktadır. Farklı bir iş yaratabilmek için kendi yeteneklerine çok güvenmedikleri gibi diğer kişilerinde güvenlerini kaybederler (Berber, 2011: 15). Bu başarısızlıkları kendi gelişimlerini olumsuz etkilemekte ve işinin getirmiş olduğu yükümlülükleri sağlıklı bir şekilde yerine getirememesine neden olmaktadır. Bu durum daha sonra kişinin kendisine olan öz güvenini düşürmektedir.

1.2.3. Perlman ve Hartman'ın Tükenmişlik Modeli

1982 yılında Perlman ve Hartman'ın tükenmişlik ile ilgili bilişsel-algisal bir model sunmuşlardır. Bu model kişisel değişkenler ve kişinin içinde yaşamış olduğu toplumu ele alarak yorumlayan bir odağa sahiptir. Bu modele göre, tükenmişliğin üç boyutu, fiziksel boyut, duygusal-bilişsel boyut ve duyarsızlaşma olarak bilinmektedir. Stresin temel olarak semptom kategorisini de bu üç boyut oluşturmaktadır. Fizyolojik boyut üzerine fiziksel

semptomlar, duygusal-bilişsel boyut üzerinde turum ve duygular, davranışsal boyut üzerinde ise semptomik davranışlar tanımlamaktadır (Dinç, 2018: 14).

1.2.4. Meier'in Tükenmişlik Modeli

Meier'in bu modeline göre tükenmişlik, kişilerin iş yaşamlarında anlamlı bir destek beklemesi, kontrollü bir yaşantı ya da kişinin öz yeterliğinin olmamasından dolayı, mükafatın az olması ve eziyetlerin büyük olmasından kaynaklanan bir durum olarak belirtilmiştir (Karabaş, 2018: 31). Bu kurama göre tükenmişlik kişinin iş hayatında ki tecrübelerinin tekrarlaması ile sonuçlanan olumsuz bir pozisyon olarak düşünülmüş ve üç etapta belirtilmiştir;

1. Kişinin iş hayatında iyi yönde pekiştireç beklentisinin az, ceza beklentisinin fazla oranda olması,
2. İş hayatında var olan destekleri kontrol altına alma durumu ve beklentisinin fazla düzeyde olması,
3. Kontrol altına almak istediği destekler için göstermesi gereken tutumlarda genel öz yeterlilik beklentisinin az olması.

İş hayatında böyle düşük düzeylerde beklenti içine giren bireyler genellikle korku ve kaygı gibi olumsuz duygular ile birlikte mental sıkıntılar yaşamaktadırlar (Karabaş, 2018: 31).

1.2.4.1. Pekiştirme beklentileri

Kişinin iş hayatında ki gizli ya da belli bir beklenti ve amaçlarını karşılaması ya da karşılamamasıdır. Kişinin iş hayatının sonucunda kişiden kişiye göre değişmekte olan iş hayatına verdiği değer ve anlamdır. Örneğin iş hayatında öğretmen olan birey devamlı soru soran ve araştırma içinde olan öğrencilerle çalışmaktan mutlu olurken, bir diğer öğretmen ise anlattıklarını sadece dinleyen, soru sormayan ve sessiz öğrencilerle çalışmayı sevmektedir. Farklı iş ortamlarında çalışmayı seven bireyler, bu iş ortamlarında ki beklentiyi karşılayamadıkları zaman tam tersi bir doyumsuzluk yaşayabilmektedirler (Karabaş, 2018: 31).

1.2.4.2. Sonuç Beklentileri

Belirli sonuçlara yol açabilecek davranışların kişide oluşan düşünceler ve betimlemeleridir. Bu beklentileri, kişi için hangi davranışların istenip istenmemesi sonucunu elde etmede gerekli olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Mesela; iş hayatında ki öğretmenlik mesleğinde çalışan bireylerin “ Öğrenciler işlemiş olduğumuz konuyu zaten öğrenemezler” düşüncesiyle davranış ve yaşantılar nedeniyle doyumsuzluk yaşayabilmektedirler (Karabaş, 2018: 31-32). Kişi başına gelebilecek olayı önceden öngörerek çıkarımda bulunmaktadır. Bu çıkarım bir sonuç beklentisi içinde olduğunu göstermektedir.

1.2.4.3. Yeterli Olma Beklentileri

Kişinin hayatında verimli olabilmek için bazı davranışları gerçekleştirmede bireysel yeterli olabilmek beklentisini ifade etmektedir. 1977 ‘ de Bandura yeterli olma ve sonuç beklentisi arasında bulunan farka dikkat çekmek istemiştir. Yeterlilik beklentisi, kişinin bilme beklentisi karşısında sonuçlar üreten belli davranışları başarılı ve yeterli olarak yapmaktır. Örneğin; öğretmenlik mesleğinde ki bireyler bir konuyu öğrencilerine aktaramadığı zaman tükenmişlik içerisine girebilir (sonuç beklentisi) ve ya öğretmen kendi alanında ki bireysel yeterliliğinin olmadığını düşünebilir (yeterlik beklentisi)(Karabaş, 2018: 32). Öğretmenin bu aktarma sırasında yaşadığı durum öğretmenin tükenmişlik yaşamasına sebep olabilmektedir. Kendisini yaptığı meslek hakkında yeterli olup olmama konusunda sorgulamaya başlamaktadır.

1.2.4.4. Bağlamsal İşleme Süreci

Tükenmişliğin en geniş olduğu katman bu süreçtir. Çünkü kişinin iş hayatındaki beklentileri öğrenme biçimleri, değişiklik yapma ve sürdürme niteliği hakkında açıklama yapılmaktadır. Bu işleme süreci, kişinin bağlamda bilgiyi işleme biçimleri ve süreçlerini ortaya çıkarmaktadır. Sosyal gruplar, öğrenme biçimi, örgütsel yapı ve bireysel inançlar bu duruma örnek gösterilebilir (Çavuşoğlu, 2005: 29-30).

1.2.5. Edelwich Modeli

Tükenmişliğin iş koşullarına bağlı olmak ile beraber amaç ve enerjinin git gide azalması olarak tanımlanmışlardır (Karahana, 2008: 8). Amacın ve enerjini azalması sonucu kişi iş hayatında tükenmişlikle yüz yüze gelmektedir.

1.2.6. Suran ve Sheridan’ın Tükenmişlik Modeli

1984’ ün modeli gözleme ve tecrübelerle dayanmaktadır. Erken ve orta yetişkinlik dönemi boyunca gelişimsel bakımdan aynı özellikleri içeren dört alt maddenin, kapsamlı olarak incelenmesini girişiminde bulunmuşlardır. Bu modelin basamakları şunlardır:

1. Basamak; kimlik, rol karmaşası
2. Basamak; yeterlik, yetersizlik
3. Basamak; verimlilik, durgunluk
4. Basamak; yeniden yaratma, düş kırıklığı

Yukarıda ki her bir basamak, tükenmişliğin doğmasına etki eden yaşam biçimini içermektedir. Tükenmişlik, Suran ve Sheridan’a göre her alt madde de yaşanma olasılığı olan çatışmaların doyumsuz kalması ile ortaya çıkan bir modeldir (Karahana, 2008: 14-15).

1.2.7. Cherniss Modeli

1980 yılında tükenmişlik literatürüne önemli katkıları olan ve tükenmişlik ile ilgili bir model ortaya koymuştur. Bu modele göre tükenmişlik, iş hayatından kaynaklanan strese tepki olarak doğan, baş etme davranışlarını içeren ve iş ile ilgili mental ilişkiyi bitirmeyle son bulan bir süreç olarak tanımlanmıştır (Karahana, 2008: 17). Tükenmişlik, hizmet alanına olan ilginin azalması, bitkinlik, hayal kırıklıkları, kötümserlik, kederli olma, kişinin iş motivasyonu, bağlılığın ve işteki gayretinin aza inmesi, ilgisizlik ile bireyin işteki mutluluğu ile ilgili psikolojik uğraşların, sistemi ve hizmet alanlarını suçlayarak başarısızlığını rasyonalize etme girişimi, değişikliğe direncini, katılımın artışı ve yaratıcılığın kaybolduğu bir olgu olarak tanımlanmıştır. Cherniss, tükenmişliğin zorlanmaya bağlı geçici yorgunluk ile toplumsallaşma ve işi bırakmasına sebep olana davranışsal değişiklikler ile aynı olmadığını belirtmiştir (Firth, 1986: 633 – 641). Kişi bu modele göre tükenmişlik sonucu yaşadığı stres ve depresyon düzeylerine baş etme eğilimine girmektedir. Psikolojik olarak tükenmenin daha çok etkili olduğu bu modelde, kişinin kendisini mental yönden geliştirmesi gerekir. Aksi takdirde bu tükenmişlik bireye kalıcı rahatsızlıklar verebilmektedir.

1.3. Tükenmişliğin Nedenleri

Tükenmişliği etkileyen faktörleri araştırdığımızda birçok sebepten etkilendiği görülmektedir. Bu nedenlerin en önemlileri kişisel nedenler ve örgütsel nedenlerdir. Tükenmişliği etkileyen bu iki önemli faktör farklı şekillerde tanımlanmıştır.

1995 yılında Çam, tükenmişliğin nedenlerinin bireysel ve çevresel sebepler olarak incelemiştir. Medeni durum, yaş, evlat sayısı, işe bağlılık, kişisel beklenti içinde olma hali, motivasyon, performans, yaşanan stresler, mesleki doyum ve üst yöneticilerden gördüğü destek gibi birden fazla bireysel özellik tükenmişliği etkileyen araştırmalarda ve tükenmişlikle ilgili olan özelliklerin en başında gelmektedir (Oruç, 2007: 20).

Çalışılan kurumun özellikleri, bireyin çalışma süresi, işin kapsamı, işin yoğunluğu, çalıştığı alandaki rolünün belirsizliği, kontrolsüzlük, adaletsizlik, toplumsal ve maddi sebepler gibi birden fazla nedenler tükenme yaşamının birtakım çevresel nedenleri olarak kabul görmüş ve araştırmalarda yer almıştır (Çabuk, 2015: 14).

Tükenmişliğe neden olan bazı nüfus özellikleri incelendiğinde; tükenmişlik düzeyi ile yaş arasında ciddi bir bağlantı olduğu görülmüştür. Çoğu zaman bu durum yaşı genç olanlarda daha çok görülmektedir. Yaşlı çalışanlarda tükenmişlik düzeyi daha az görülmüştür. Tecrübesiz ve genç çalışanlar tükenmişliğe karşı daha hassas ve savunmasız olabilmektedir (Tümekaya, 1997: 15-20). İş alanında ki çalışmalar ve geçen zaman ile birlikte kazanılan

tecrübe, tükenmişliğin daha az görülmesine neden olmaktadır. Eğer kişi meslek hayatına yeni atılmış bir birey ise tükenmişlik yaşama ihtimali, meslekte yıllarını geçirmiş birine göre daha fazla olabilmektedir. Çünkü tecrübeli birey yaşadığı zorluklar ile baş etme konusunda daha bilgili ve birikimlidir. Bu kapasite ile tükenmişlik yaşadığı zaman üstesinden gelme ihtimali o kadar fazladır. Burada tecrübeli bireylerin, genç bireylere meslek hayatlarında yön gösteren tavsiye ve desteklerde bulunması gerekmektedir.

Maslach ve Leiter'e göre (1997) tükenmişliği etkileyen etkenlerden örgüt ile olanları kişisel etkenlere göre daha önemli olmakla birlikte, üzerinde daha çok durulması gereken bir konudur. Tükenmişlikte bireysel özellikler daha belli olmayan sonuçlar verirken, örgütsel etkenler daha fazla tutarlı sonuçlar görülmüştür (Maslach, 1997: 9-10).

1.4. Tükenmişliğin Belirtileri

Verilen hizmetin çeşitli nedenlerden dolayı tükenmişlik ile karşı karşıya gelmesi sonucunda olumsuz olarak etkilenen bireylerin sağlığını etkilemektedir. Bireyin sağlığını yitirmesi ise meslek hayatını olumsuz olarak etkilemektedir. Tükenmişliğin belirtileri incelendiğinde birden fazla belirtilerin görüldüğü ortaya çıkmıştır. Bu belirtileri psikolojik, fiziksel ve davranışsal olarak üç gruba ayırabiliriz. Bu belirtileri aşağıda üç başlık altında toplanmıştır (Aksoy,2007: 23).

1.4.1. Fiziksel Belirtiler

Literatür incelendiğinde birden fazla araştırmacının fiziksel belirtileri aşağıda ki şekilde belirtmişlerdir (Aksoy, 2007: 23-24; Baysal, 1995; Dursun, 2000; Girgin, 1995; Sılığ, 1995; İzgar, 2001).

- Bitkinlik ve Yorgunluk Hissi
- Baş Ağrısı
- Uykusuz Olma Hali
- Solunum Zorluğu
- Uyuşuk Olma Hali
- Kilo Kaybetme
- Ağrı ve Sızılar
- Kalp Rahatsızlığı
- Soğuk Algınlığı ve Grip
- Sindirim Sisteminde Görülen Rahatsızlıklar
- Kalbin Hızlı Atması
- Enfeksiyonlara Karşı Bağışıklık Direncinin Azalması

- Hafıza Kaybı

1.4.2. Davranışsal Belirtiler

Literatür incelendiğinde birden fazla araştırmacının davranışsal belirtileri aşağıda ki şekilde belirtmişlerdir (Aksoy, 2007: 23-24; Çam, 1991; Perlman, 1982; Baysal, 1995; Dursun, 2000; Girgin, 1995; Sılığ, 1995; Izgar, 2001).

- Çabuk Sinirlenme
- İşten Kaçma İsteği
- Çoğu Konuyu Endişeli Karşılama
- Alıngan Olma ve İlgisizlik
- İşe Saatinde Gelmemek
- Sigara ile Alkol Kullanımının Artması
- Öz-Saygıda ve Öz Güvende Azalmanın Görülmesi
- Arkadaş ve Aile Çevresi Sıkıntıları Yaşama
- İçine Kapanık Olma İsteği
- Suçluluk Duygusu ile İçerlenmeler
- Çaresizlik Hissi
- Çoğu Şeye Duygusal Bakıp Kolay Ağlamanın Görülmesi
- Konsantrasyonda Yaşanan Zorluk
- Hareketsizlik ve Unutkan Olma Hali
- Kendi Kendine Psikolojik İşler İle İlgilenme
- Rol Çatışmasının Yaşanması
- Görevli Olanlara Karşı Aşırı Güvenme Ya Da Onlarda Kaçınma
- Çalışmış Olduğu Kuruma Olan İlginin Azalması
- Hayatında Ki Bazı Şeyleri Ertelemesi
- Başarısızlık Hissine Kapılması
- Çalışmaya Başlamada Zorluk Yaşanması
- Yakın Çevre İle İş Konusunda Konuşmaktan Kaçınma

1.4.3. Psikolojik Belirtiler

Literatür incelendiğinde birden fazla araştırmacının psikolojik belirtileri aşağıda ki şekilde belirtmişlerdir (Aksoy, 2007: 25; Izgar, 2000; Tümkaya, 1996; Baysal, 1995; Sılığ, 2003; Izgar, 2000).

- Aile problemleri
- Uyku düzeninin bozulması
- Depresyon da olma
- Mental rahatsızlıklar
- Hayal kırıklığına uğrama
- Umut edememe
- İçsel sıkıntılar
- Özgüvenin azalması
- Alınganlık hali
- İlgisiz kalma
- Endişe duyma

1.5. Tükenmişliğin Sonuçları

Tükenmişliğin sonuçlarının neler olduğu incelendiğinde, farklı bilgiler ortaya çıkmıştır. Tükenmişliğin belirtilerini kapsayan çeşitli faktörler aynı zamanda tükenmişliğin sonuçlarını da ifade etmektedir.

Tükenmişliğin kişilerde iş yaşamını etkileyen fiziksel, duygusal ve psikolojik yönde sonuçlar doğurduğu ortaya çıkmıştır. Tükenmişlik görülen insanlarda çok karmaşık duyguların yaşandığı ve bunun sonucunda birden fazla davranış bozukluğunun görüldüğü ortaya çıkmıştır (Dilsiz, 2006: 18). Davranış bozukluğu ise tükenmişliğin en önemli göstergelerinden biri olmak ile beraber kişinin sosyal çevresine olumsuz anlamda etki etmektedir.

Bunlarla beraber, işi ciddiye almama, işi aksatma, sağlık nedeniyle işe gelmeme durumunda artış, işe vaktinde gelmemede artış, işten çıkma eğilimi veya işi bırakma niyetinde ki artış, yakın çevresinde ki insanlar ile uyumsuzluk, aile fertlerinden uzaklaşma şeklinde ki sonuçlardan söz edildiği görülmektedir (Çam, 1995: 24). Kişi bu hal ve hareketlerde bulunduğu zaman tükenmişlik düzeyinin artık doruk noktalara geldiğini düşünebiliriz. Birey, sosyal çevresinde ki insanlara bu davranışları ile negatif enerji yükleyebilmektedir.

Tükenmişlik görülen bireylerde sıkıntılarından kurtulma düşüncesi ile alkol, sigara ve uyuşturucu kullanımı artmakla birlikte bu maddelere olan bağılılığın da artmasına neden olmaktadır. Kişinin zararlı alışkanlıklara olan eğilimi artmaktadır. Arayış içine giren birey en basit olan yolu alkol ve sigara gibi zararlı maddelerde bulunduğunu düşünmektedir. Çalıştığı kurumda ki işinin performansı, kalitesi, işe devamsızlık yapma ve işi bırakma gibi örgütsel bazı olumsuz sonuçlarda görülmektedir (Izgar, 2000: 32-33; Sılığ, 2003). Kişinin iş

performansı ve verimliliği düşmek ile beraber üst yöneticiler tarafından da artık işe yaramayan biri olarak görülebilmektedir.

Tükenmişlik yaşayan bireylerde yorgunluk, uykusuz olma, iştahsız olma, baş ağrısı, sindirim zorluğu gibi fiziksel sorunlar görülürken, kaygı, depresyon, çaresiz olma, öz saygıda azalma, alıngan olma gibi duygusal sorunlar görülmektedir (Torun, 1995: 6). Kişi tükenmişlik sonucu sağlık açısından birçok problem ile karşılaşabilmektedir. Bunların en başında düzensiz beslenme, düzensiz uyku gelmektedir. Kişi bu düzensizlik zincirini kıramaz ise kaçınılmaz ve kalıcı sorunlar kapıda beklemektedir.

Bu kısımda tükenmişliğin sonuçlarından olan bazı etkiler üzerinde durulacaktır.

1.5.1. Tükenmişliğin Kişisel Boyutu

Fazla stresin olduğu iş yerlerinde çalışan bireylerde duygusal olarak tükenme görülebilmektedir. Duygusal olarak tükenme hali ilerleyen zamanlarda fiziksel yorgunluğa neden olurken, bireyler yeni bir işe veya güne başlarken o yeterli enerjiyi kendilerinde bulamıyorlar. Bu durumda ki bireyler sık sık uyku problemleri yaşamaktadır. Kronik olarak yorgun hissetme ve gergin olmak, kişiyi ruhsal ve fiziksel hastalıklara yol açmakta, stres, bıkkın olma, dikkatsizlik, kararsızlık, unutkan olma gibi tepkiler ortaya çıkmaktadır (Sılığ, 2003: 30-31). Tükenmişlik yaşayan bireylerde özgüven ve özsaygı durumlarının azaldığını görmek mümkündür. Bu bireyler de bir işi yerine getirememe ve işi yarım bırakma içgüdüleri bir hayli fazladır.

1.5.2. İş Hayatına Etkileri

Tükenmişliğin çevresel ortamdaki sonuçları iş performansında azalma, çalışanın hizmet alanına yeterli ilgiyi göstermemesi, hizmet verilen kişiyi ciddiye almama, onları suçlayarak ilerlemekte ve işe zamanında gitmeme, iş değiştirme fikirleri şeklinde ortaya çıkan bazı etkilerdir (Çam, 1995; Sılığ, 2003: 32; Örmən, 1992). İş hayatında ki arkadaşları ile sağlıklı iletişim içinde olurlar ve işlerine olan sorumluluklarını yerine getirmekte zorluk yaşarlar. Bu bireyin hem işine hem de kendisine zarar verdiği en somut göstergesidir.

Bazı araştıra sonuçlarına göre tükenmişlik görülen bireyleri, işi bırakmayı isteyen, sürekli sağlık problemi yaşayan, alkol ve sigara kullanımı artan, evlilik ve aile sıkıntıları yaşayan insanlar oluşturmaktadır (Maslach, 1982). Tükenmişliği bulaşıcı bir hastalığa benzetme ile beraber yakın çevrede ki insanları da etkilemektedir. Herhangi bir kurumda tükenmişlik yaşayan birey olumsuz anlamda çevresini de huzursuz ve kaygılı yapmaktadır (Freudenberger, 1974: 159-168). Tükenmişlik yaşayan bireyler çevresini bir insan topluluğu bir canlı olarak değil, aksine cansız bir nesne gibi görmeye başlamaktadır. Karşısında ki insanlara karşı kaba, saldırganca ve düşüncesiz davrandığı görülmektedir.

1.5.3. Davranış Bozuklukları

Çalışan bireylerde tükenmişlik sonucu ortaya çıkan psikolojik problemler, hal ve hareketlerin bozulmasıyla birlikte kişiler arasında ki anlaşmazlıklara da neden olmaktadır. Arkadaş çevresinde seilmeyen, değersiz bir kişi olarak görölmektedir. Diğer insanlar hakkında kötü konuşmak, bir başkasının dedikodusunu yapmak, alay etmek, aşağılamak, hiçbir şeyi beğenmemek, saldırgan olmak tükenmişlik yaşayan bireyde görölebilde ihtimali olan hal ve hareketlerinin bozulduğunun göstergesidir. (Freudenberger, 1974: 159-168). Yakın çevresinde ki insanlara karşı düşüncesiz davranışlarda bulunmaktadır. Böylelikle yakın çevresinde ki arkadaşları tarafından dışlanmaya da mahkûm olmaktadır.

1.5.4. Kararsızlık

Yapılması gereken planlı işler varken bunların ertelenmesi ve bu işlerin büyüyen bir kartopu gibi biriktirilmesi çalışan bireyin üzerinde ruhsal baskı ve problemler ortaya çıkartarak çalışan bireyin kendini yeterli hissetmemesidir. Örgüt içinde görevlerde belirsizlik, yetki azlığı, fazla iş yükü gibi nedenler, bireylerin hızlı ve doğru karar vermelerinin önüne geçerek olumsuz anlamda etkilemektedir. Burada üzerinde durulması gereken en önemli konu ise kararsızlık yaşayan bireyin bunu kronik hale getirmesidir. Bu çok zararlı bir durumdur ve bunun literatür de ki yeri ise kronik rahatsızlıktır (Izgar, 2000: 35). Bu kronik rahatsızlık uzun süreli olarak gelişen ve kesin tedavisi olmayan bir hastalıktır. Kişi kararsızlık ile baş başa kaldıysa hayatının her alanında bu duyguyu yaşamaktadır. Bu kararsızlık bireyi ruhsal açıdan geriye götürmektedir. İyi hissetme hali azalmaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM GENEL ÖZ YETERLİLİK

2.1. Öz Yeterlilik Tanımı

Bandura tarafından öz yeterlilik kavramı ilk kez 1997 senesinde Sosyal Öğrenme Kuramında kullanılmıştır. Bu kurama göre kişinin davranışları kişinin çevresi ve mental yetenekleri ile öz yeterlilik algısı sonucunda oluşmuştur. Bandura çevresel etmenler ve zihinsel özellikler kadar, öz yeterlilik, başarı, bağımlılık gibi özelliklerin de kişinin hal ve hareketlerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır (Bandura, 1997).

Genel ve göreve yönelik öz yeterlilik, araştırmalarda görülen öz yeterliliğin alt başlıkları olarak ayrılmıştır (Gist ve Mitchell, 1992: 183-211). İlk yıllarda, genel öz yeterlilik kişilerin çeşitli durumlar karşısında performans ortaya koyma kabiliyetleri olarak tanımlanmıştır (Judge ve diğ, 1998: 167-187).

2.1.1.Karşılıklı Belirleyicilik

Bandura'ya göre kişisel etkenler, kişinin tutumları ve sosyal çevre, birbirlerini mütakabil olarak etkilemekte ve bu etkilemeler kişinin daha sonra ki davranış şeklini etkilemektedir. Hal ve hareketler sosyal çevreyi etkilerken, çevrede hal ve hareketleri etkileyip değiştirebilir.

2.1.2.Sembolleştirme Kapasitesi

İnsanoğlu dünyada gördüğü nesneleri zihinlerinde sembolleştirirler. Olaylara sembolik açıdan bakar zihinsel olarak betimleme yapar. İnsanlar, dili kullanma ve düşünme yeteneğine sahip olduklarından geçmişte yaşadıklarını kafalarında yaşayabilmekte, henüz gerçekleşmemiş olayları, geleceği hayal güçlerinde test edebilmektedir (Bandura, 1986).

2.1.3. Öngörü Kapasitesi

Geçmişte öğrenilen sembollere paralel olarak geleceğe yönelik tahmin etme durumudur. Sosyal öğrenme kuramı, sembolik kapasiteyi kullanmak dışında geleceğe yönelik plan yapabilme yeteneğini de gerektirir. Kişiler, gelecekte başka insanların kendilerine nasıl davranış sergileyeceklerini sezebilmeli, hedeflerini belirlemeli ve gelecek için iyi planlama yapabilmelidir. İnsanlar, düşünce etkinlikten önce geldiği için ileriye düşünebilmeli ve ona göre davranış sergileyebilmelidir (Bandura, 1997; Korkmaz, 2002: 136).

2.1.4. Dolaylı Öğrenme Kapasitesi

İnsanoğlu çoğu zaman başkalarının davranışlarının sonuçlarının gözlemleyerek öğrenirler. Hatta küçük yaştaki çocuklar bunu daha sık yapmaktadırlar. Örneğin anne babasından gördüğü davranışları arkadaşları ile oyun oynarken, onları karşı

sergileyebilmektedirler. Bununla beraber bu insanlar sadece başkalarından değil, kendi davranışlarının çevresine karşı olan sonuçlarını gördükçe de yeni davranış kalıpları öğrenebilirler. Eğer kişi yalnızca kendi sergilediği davranışlar ile sınırlı kalıp yakın çevresinden etkilenmeseydi bu davranışı sabit kalacaktı ve yeni davranışlar öğrenemeyecekti. Diğer insanların davranışlarından gördüklerini öğrenebilme kapasitesi, onların kendilerinin geliştirebilme yolunda ki önemli adımlardır. Bu yüzden insanlar başkalarının tecrübelerinden, yaşayış biçimlerinden, hal ve hareketlerinden çok şey öğrenebilmektedir (Senemoğlu, 1998: 86). İnsan sosyal bir varlık olduğu için sürekli diğer insanlarla iletişim kurmak zorundadır. Bu iletişimin bir sonucu olarak da yeni yaşamlar ve davranışlar öğrenmektedir.

2.1.5. Öz Düzenleme Kapasitesi

Her birey öncelikle kendi yaşamından kendisi sorumludur. Nasıl bir hayat yaşamak istedikleri konusunda kendileri karar verirler ve bu doğrultuda hareket ederler. Bir birey ne kadar uyku uyuması gerektiğini, ne kadar maaşla yaşamını devam ettirebildiğini, hangi işte çalışmak istediğini, toplumda nasıl davranmaları gerektiğini vb. birçok davranışlarını kendileri kontrol ederler. Her ne kadar başka insanlardan etkilenseler de düşünce süreçlerini kullanarak kendi yaşamlarının yönlendirmesini yaparlar (Bandura, 1982; Aydın, vd., 2005).

2.1.6. Ön Yargılama Kapasitesi

Bireyler kendileri hakkında düşünüp bu düşündüklerini doğruluk süzgecinden geçirdikten sonra açıklayabilirler. Daha sonra süzgeçten geçen bu düşünceleri hayatta uygulamaya başlarlar ve kendilerine öz eleştiri yapabilirler. Bu yargılamalar, kişinin bir şeyde başarılı olabilmede ne derece yetenekli ve yeterli olabileceğini yönelik görüşünü geliştirir (Yeşilyaprak vd., 2006). Kişinin kendini öz eleştiri süzgecinden geçirmesi kendisi için iyi sonuçlar yaratabilmektedir.

Bandura (1977) kişinin kendisi ile ilgili bu hükmüne öz yeterlilik adını vermektedir. Kişinin kendi öz yeterliğine yönelik tutumu kendi gerçek yeterliliğini ortaya çıkarmayabilir. Fakat, algılanan öz yeterlilik, kişinin hal ve hareketlerini düzenlemede etkili bir rol oynamaktadır. Öz yeterlilik kişinin bir etkinlikte gösterdiği çabayı, bir güçlüğü karşı olan sabrı, hissedeceği güven veya kaygı durumunu etkiler (Bandura, 1977: 191).

2.2. Öz Yeterliğin Gelişimi

Çocukluk yıllarının ilk dönemlerinden başlayarak Pajares ve Shunk, (2005)'a göre aileler çocukların yeterlik algılarını çeşitli şeklerde etkileyen deneyimler sağlarlar. Aile yapısı çocuğun yeterlik gelişiminde öncelikli rol oynar. Aile yapısı çocukların çevresi ile etkili iletişimine neden olan farklılıklar, çocuğun bilişsel gelişimi ve öz-yeterliliğini etkiler.

Yeterliğin ilk kaynaklarını çocuk ailesinden alır. Ailenin çocukları ile zaman geçirmesi, çocuklarının yeni şeyler öğrenmesinde yanında olması, araştırma ve geliştirme kavramlarını desteklemesi gibi yaşayarak öğrenmesine müsaade eden aileler çocukların bilişsel gelişimine katkı sağlamak ile beraber öz yeterlilik algılarının oluşmasına imkan verirler. Çocukların bu süreçlerinde aile bireyleri olarak yanında olmak son derece önemlidir. Çocuk ile birlikte aile bireyleri de yeterli bilgisi sağlarlar. Çocukların karşılaştıkları engeller ve zorluklar karşısında mücadele etme yollarını öğretir, onlara rol model olan aile bireyleri, çocukların yeterli duygularını güçlendirirler. İlerleyen zamanlarda ise bu rol modellerin yerini ailelerden sonra arkadaşlar almaktadır (Pajares ve Schunk, 2005: 141-143). Sosyal bir varlık olan insan, çevresinde ki insanlardan etkilenerek kendi yaşam biçimini de şekillendirmektedir. Bu şekillendirme ilk olarak aileden başlar. Sonra okul çağında ki arkadaş çevresi ile gelişimini, etkileşimini sürdürür. İnsan, çevresinde ki kişilerden etkilenen bir varlıktır. Bu yüzden sosyal hayatı onun kendi hayatını da yansıtabilmektedir.

2.3. Öz Yeterlilik Tipleri

Öz yeterliğin Donald (2003)'a göre iki tipi vardır. Birincisi, belli bir alandaki davranış becerisini göstermek için algılanan yapabilme kapasitesidir. Kirsch buna “Akademik Öz Yeterlilik” adını vermektedir. Bir diğer tip ise potansiyel güçlüklerle mücadele edebilmek için ortaya konan performanstır ki bu tanımlamaya Kirsch “Mücadeleci Öz Yeterlilik” ismini vermiştir (Donald, 2003: 221).

2.4. Öz Yeterliliğin Etkileri

Bandura (1994), öz yeterlilik inanç düzeyinin kişi üstünde ki etkisini dört başlık altında ele almıştır; bilişsel süreç, motivasyon, olumsuzluklarla baş etme ve hayatı yaşayış biçimine etkisi (Ateş, 2014; Kasap, 2012; Özata, 2007; Telef, 2011; Yurdakul, 2015).

2.4.1. Bilişsel Sürece Etkisi

Kişinin öz yeterlilik inancının bilişsel sürece olan etkisi, amaçları belirleme ya da problem çözme amaçlarını belirtme durumunda ortaya çıkmaktadır (Ateş,2014: 53-54). Fazla öz yeterlilik inancı bulunan kişiler, kendilerine ulaşılması kolay olmayan hedefler belirleyip; bu hedeflere güçlü bağlarla bağlanıp, ulaşmak için ellerinden geleni yaparlar (Kasap, 2012). Belirledikleri hedeflerin zor olması onların verdikleri mücadele düzeyini de bilişsel açıdan güçlendirmektedir. Kişinin sahip olduğu öz yeterlilik inancı, ilerde yapmak istediği planları ve hayalinin kurduğu olası senaryoları etkiler (Telef, 2011: 91-108).Öz yeterlilik inancı ne kadar yüksekse hayalini kurduğu hedefleri gerçekleştirme olasılığı da aynı düzeyde artmaktadır. Bir birey yeterliklerinden şüphe duymaya başladığı zaman, amaçlarını belirlemede zorlanmak ile

birlikte psikolojik yönden başarısız olma kaygısı, birçok şeyin yoluna girmeyeceğini düşünmesine neden olmaktadır. Bu durum bireyin performansını olumsuz olarak etkilemektedir (Kasap,2012).

2.4.2. Motivasyona Etkisi

Öz yeterlilik inancı, kişinin karşısına gelmesini istemediği bir sorunun veya problem ile karşı karşıya kaldığında baş etme durumunu ve ne kadar mücadele edeceğini etkilemektedir (Ateş, 2014: 54). Kişinin bir amaç uğruna yöneldiği girişiminde Öz yeterlilik inancının yüksek olması aynı şekilde motivasyonunda yüksek olmasına neden olacaktır (Yurdakul, 2015: 43). Bireylerin öz yeterlilik inançları ne kadar yüksekse, bir işte başarılı olma motivasyonu da aynı düzeyde yüksek olacaktır. Öz yeterlilik inançları yüksek olan bireyler başarısız olma durumlarını kendi çabalarının azlığına bağlarken, öz yeterlilik inancı düşük olan bireyler ise yeteneklerinin az olmasına bağlamaktadırlar (Telef, 2011: 91-108). Birey yetenekli olmadığını düşündüğünde, karşısına çıkan engeller karşısında mücadele etme durumu zorlaşacaktır. Bunun aksine yeteneklerine inancı yüksek olan bireyler ise zorluklar karşısında çaba harcayıp büyük bir mücadelenin içine girmektedir. Motivasyonun öz yeterlilik konusunda ki yeri çok önemlidir. Kişi kendisinin gün içinde ne kadar iyi motive edip güne başlarsa gün içinde öz güveni o kadar yüksek olacaktır. Bu yükseklik öz yeterlilik düzeyine de olumlu yansıyacaktır.

2.4.3. Olumsuzluklarla Baş Etmeye Etkisi

Öz yeterlilik inancı kişinin, sorunları çözme durumu ve motivasyon durumu dışında, depresyon, stres ve kaygı düzeylerini de ciddi anlamda etkilemektedir (Kasap, 2012). Kişinin genel öz yeterlilik inancı ne kadar yüksekse problemler karşısında sakinliğini koruyarak çok rahat bir şekilde baş edebilirken; düşük inancı olduğunda, kaygı ve stresi yükselecek karşı karşıya kaldığı problemi çözemeyerek başarısız olacaktır (Ateş, 2014: 53-54). Öz yeterlilik inancı yüksek olan bireyler, karşılaştıkları problemleri üstesinden gelinecek bir basamak olarak görürlerken; düşük olan bireyler, bu problemleri birer engel olarak görmektedirler. Aslında bakış açısı burada devreye girer. Hayatlarında bir engel ile karşılaşan iki birey düşünün. Bunlardan ilki bu engeli bir engel ve aşılmaz bir problem olarak görürken, diğer birey bu engeli ilerlemesi için aşması gereken bir basamak olarak görmektedir. Eğer zihinde çözüm üreten bir işleyiş varsa bu işleyiş çözüme dönüşecektir. Eğer ki zihinde çözüm yok bahane, çıkmazlık ve karamsarlık varsa işte o zaman çözüme kavuşma eğilimi o derecede azalacaktır.

2.4.4. Hayatı Yaşayış Biçimine Etkisi

Öz yeterlilik inancı kişinin, seçmiş olduğu çevre ve etkinlikleri etkileyerek, içinde bulunduğu sosyal hayatını şekillendirir (Kasap, 2012). Öz yeterlilik inancı kişinin gelecekte meşgul olacağı işini, mesleğini ve kariyer hedeflerini de etkilemektedir. Öz yeterlilik inancı yüksek olan bireylerin yaşamak istedikleri kariyer hedefleri de o derece ciddi ve yüksek olmaktadır. Düşük olan bireylerde ise tam tersidir. Kariyer hedeflerini sınırlandırmakla birlikte kişisel gelişimlerini de olumsuz yönde etkilemektedir (Telef, 2011: 91-108). Bireyin öz yeterlilik inancının yüksek olması ile yaşadığı hayattan zevk almasına eşittir. Hayatı yaşayış şekilleri farklılık göstermektedir. Birey kendisine güvendiği, inandığı ölçüde kaliteli bir hayat yaşayacaktır. Ayna karşısında gülümserseniz ayna da size gülümser. Eğer somurtursanız o da size somurtur. Hayattan almak istediğinizi hayata vermelisiniz. Mutluluk istiyorsanız mutluluğu paylaşın. Mutluluk verin. Kimse kötülük yapıp iyilik bulmamıştır.

2.5. Öz Yeterliliğin Kaynakları

Öz yeterlilik inançlarının gelişiminde etkili olan dört kaynak bulunmaktadır. Birincisi ve en önemlisi olanı doğrudan yaşantılardır, çünkü bu yaşantıların aracılığıyla, bireyin bir duruma hakim olup olamayacağına dair gerçek kanıtlar sağlanır (Bandura, 1997). Eğer başarı kolay elde edilirse, bireylerin başarısız olmaları sebebiyle daha çok cesaretleri kırılabilmektedir. Diğer yandan, güçlükler başarıya ulaşmak için devamlı çaba isteyen bir bireye öğretebilir. Bu tecrübelerden sonra, eğer insanlar başarılı olacaklarına inançları varsa, öz yeterlilik inancını güçlüklerle karşılarken ve üstesinden geldiklerinde devam ettirebilirler (Bandura, 1995).

İkinci olarak, öz yeterlilik sosyal modeller aracılığıyla sağlanan doğal yaşantılar yoluyla elde edilebilir. Bir birey, kendilerine benzeyen diğer insanların başarılı olduklarını gördüğünde, bu birey başarı yolundaki yeteneklerini geliştirme inancını geliştirebilir (Bandura, 1986; Schunk, 1987: 149-174).

Sözel ikna, insanların istediklerini gerçekleştirme inançlarını güçlendirmeyi hedef alan üçüncü öz yeterlilik kaynağıdır (Bandura, 1977). Kişi başarılı olma yolunda çok saba sarf etmekte ve öz yeterlilik inançlarını ve kendisini onaylayan inanç becerilerini geliştirmektedir (Bandura, 1986).

Dördüncü ve son öz yeterlilik kaynağı, bireyin kabiliyetlerini değerlendirme yeteneğini etkileyen duygusal ve fizyolojik durumlardır. Bandura'ya (1997) göre, bir bireyin ruh hali bu konuda etkili olabilmektedir, örnek olarak; bireyler yüksek etkinlik duygusuna sahip olduklarında, kendi durumlarını güçlü görmektedirler. Bu anlamda, insanlar fiziksel

durumlarının iyileştirilmesi, stres gibi olumsuz ruh hallerinin azaltılması ve fiziksel devletlerin doğru olmayan yorumların düzeltilmesi, etkili olma inançlarını değiştirebilir (Bandura,1995).

Yukarıda belirtilen kaynaklardan yola çıkarak, öz yeterlilik inançlarını dört temel süreçle insan olmanın işleyişini düzenler. Bunlar: Bilişsel, motivasyonel, duyuşsal ve seçimdir (Bandura, 1993). Bilişsel evrede bireyler başarılı olacağına inanan kolay olmayan hedefler belirlerler. Motivasyon evresinde kabiliyetleri ile ilgili inançlar oluştururlar ve duygusal süreçte üstesinden gelme yeteneklerine odaklanırlar. En son ise,seçim sürecinde olan bu bireyler yönetebilecekleri çevreyi ve yetenekleri seçerler (Bandura, 1995).

2.6. Öz Yeterliliğin Boyutları

Öz yeterlilik için üç boyut belirtmiş olan Bandura, bunları şöyle sıralamıştır: büyüklük, genellik ve güç (Lunenburg, 2011: 1-6). Büyüklük boyutu, bir bireyin usta olma yolunda ilerleyebileceğine inandığı zorluk seviyesine atıf yapan büyüklüktür. Bir bireyin belli bir görevin zorluk seviyesine bağımlı olduğunu belirtir. Bir diğer boyut olan genellik, öz yeterlilik inançlarını bir görevden başka bir göreve aktarma yeteneğini ifade eden genelliktir (Zimmerman, 2000: 82-91). Son boyut ise güç, bir bireyin kendisine verilen görevi nasıl başardığı ile ilgilidir (Lunenburg, 2011: 1-6).

Sonuca baktığımızda, Bandura öz yeterlilik boyutunu sosyal-bilişsel kuramın bir boyutu olarak belirtmiştir. Sosyal bilişsel kuram, öz yeterlilik düzeyinin bireylerin öğrenme ve çalışma performansında araçsal bir kuram olduğunu belirtir. Örneğin, öz yeterlilik düzeyi yüksek olmayan bireyler, istenilen sonuca daha başlamadan ulaşmalarının zor olduğunu düşündüklerinden dolayı bir göreve daha az çaba sarf etmektedirler (Lunenburg, 2011: 1-6).

Öz yeterlilik alanında yapılan çalışma sonuçlarına göre, öğretmenlerin genel öz yeterliliklerini arttırmada en önemli etkenler ustalık tecrübesi ve öğretim alanında hazırlanan programlardır (Lunenburg, 2011; Schunk, 1995).

2.6.1. Düşük ve Yüksek Öz Yeterliliği Olan Bireyler

Bireylerin algılanan öz yeterlilik seviyeleri, algılanan genel öz yeterliliklerine göre farklı seviyelerdeki etkinlik ve görevlerin bilişsel,duygusal, motivasyonel süreçleri ve seçim süreçlerini etkilemektedir. Tehdit edici ve zorlayıcı durumlar ve faaliyetler karşısında aynı olmayan davranış şekilleri sergilerler. Bu insanların özellikleri aşağıda yazılmıştır (Bandura, 1993: 117-148).

En başta, yüksek düzeyde algılanan öz-yeterliğe sahip bireyler;

- Bu kabiliyetin bilgi ve yetkin olma yoluyla başarabileceğine inanır.

- Kendi gelişimi açısından zorlukları araştırır.
- Kolay olmayan görevleri tehdit gibi görmez.
- Hatalarından ders çıkarır ve bu dersleri öğrenme sürecinin bir parçası olarak görür.
- Kendi gelişimlerini takip ederler.
- Güçlükler karşısında uygulamalara daha çok çaba sarf ederler.
- Yeterli olmayan çabaya ve bilgi eksikliğine bağlı olmadıklarını gösterir.
- Becerilerini daha sonra kazanabilecek kabiliyetler olarak değerlendirme yaparlar.
- Bulundukları ortamlarda farkı her zaman yaratırlar.
- Stres ve depresyon az görülen durumlardır.

Bir diğeri, düşük düzeyde algılanan öz-yeterliliğe sahip insanlar;

- Yeteneği doğuştan bir yeterlik olarak görürler.
- Zor faaliyetleri tehdit olarak görür ve onlardan kaçarlar.
- Hata yapma riskinin azaltmak için daha az tehdit edici görev seçerler.
- Ulaşmak istedikleri hedeflerine daha az bağlı olurlar.
- Diğer insanlarla kendilerini karşılaştırırlar.
- Çevrelerinde ki insanların başarıları cesaretlerini kırar.
- Bulundukları ortamlarda fark yaratamazlar.
- Gelişime ve değişime ayak uydurmazlar.
- Hata yapma korkusu yüzünden yeni girişimlerde bulunmazlar.
- Yenilikçi değillerdir.
- Kaygılı olurlar.
- Karamsar düşünürler.

Yüksek ve düşük algı düzeyine göre öz-yeterliliğe sahip öğrenciler için, benzer özelliklerin, öğrenciler için yüksek ve düşük algılanan öz-yeterliliğe sahip insanlar kadar kabul gördüğü varsayılabilir. Bu anlamda, Pajares (1996), akademik alanda öz inançların kişilerin akademik yaşamlarındaki başarı, öğrenme süreci, motivasyon ve başarıyı etkilediğini ifade etmiştir. Bu durumda öğrencilerin kabiliyetlerine daha çok inandığını gösterirken, daha fazla başarılı olmalarını mümkün kılmaktadır. Bunun yanın sıra, öğrencilerin algılanan genel öz yeterlilikleri hedef belirleme seviyelerini de etkilemektedir (Locke ve Latham, 1990; Zimmerman ve diğ, 1992: 663-676).

Öğrencilerin kendileri için oluşturduğu, geliştirdiği ve tuttuğu inançların okuldaki başarılarında veya başarısızlıklarında yaşama potansiyeli olduğu görülmektedir (Pajares, 2003). Bu yüzden, okullar ve öğretmenler, öğrencilerinin akademik başarıya ulaşmaları yolunda kendileri için pozitif bir inanç yaratmalarına yardımcı olmak mecburiyetindedir (Pajares, 2003: 139: 158). Eğitim konusunda öz yeterliliğin önemini dikkate alan Bandura (1993: 117:148), eğitim çalışmalarının öğrencilerine, eğitim hayatlarında başarıya dönük güçlü Öz Yeterlilik inançlarını kazandırmasının gerekliliğini önermiştir. Öz yeterlilik inançlarını olumlu yönde geliştiren her eğitimci için, öğrencilerine pozitif yönde etki bırakmaktadır. Öğrencilerinde eğitim hayatlarında başarılı olmaları kaçınılmazdır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ÖZEL EĞİTİM OKULUNDA ÇALIŞAN ÖĞRETMENLERİN GENEL ÖZ YETERLİLİK VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Araştırmanın amacı, özel eğitim okulunda çalışan öğretmenlerin genel öz yeterlilikleri ile tükenmişlik düzeylerinin, yaş, medeni durum, gelir, cinsiyet, görev yaptığı yer, çalışma süresi, haftalık egzersiz yapma durumu, lisanslı sporcu olma durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda amaçlı örneklem yöntemiyle seçilmiş olan Antalya'nın Kepez, Muratpaşa ve Konyaaltı ilçelerine bağlı özel eğitim okullarında ki öğrencilerle çalışan öğretmenler oluşturacaktır. Özel eğitim okulunda çalışan öğretmenlerin tükenmişlik ve genel öz yeterlilik düzeylerinin demografik değişkenlere göre incelendiği bu çalışma, özel eğitim okulunda ki öğrencilerin daha iyi bir eğitim almaları konusunda öğretmenlerin rolü çok önemlidir. Öğrencilerin daha iyi bir hayat yaşamaları ve sosyalleşmeleri, okulda aldıkları iyi eğitimden geçmektedir. Bu iyi eğitimin verilmesi ise öğretmenler aracılığı ile öğrencilere aktarılır. Öğretmenlerin mesleklerinde ne kadar yeterli ve ne kadar tükenmiş hissettikleri son derece önemlidir. Bu çalışma özel eğitim okullarında yapılabilecek diğer araştırmalara değerli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

3.2. Araştırmanın Kapsamı ve Yöntemi

Araştırma; Antalya'nın ilinin Kepez, Muratpaşa ve Konyaaltı ilçelerine bağlı özel eğitim okullarında görev yapan öğretmenlerin genel öz yeterlilikleri ile tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesine yönelik olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın kapsamını bu ilçelerdeki özel eğitim okullarında görev yapan 133 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmamızda ilişkisel tarama modeli kullanılmış olup çalışmamız nicel bir çalışmadır.

3.3. Araştırmanın Hipotezleri

H1: Dezavantajlı bireylerle çalışan öğretmenlerin genel öz yeterlilikleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında pozitif ilişki vardır.

H2: Dezavantajlı bireylerle çalışan öğretmenlerin genel öz yeterlilikleri ile eğitim durumları arasında pozitif ilişki vardır.

H3: Dezavantajlı bireylerle çalışan öğretmenlerin genel öz yeterlilikleri ile görev yapılan ilçe arasında pozitif ilişki vardır.

H4: Dezavantajlı bireylerle çalışan öğretmenlerin haftalık egzersiz yapıp yapmama durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

H5: Dezavantajlı bireylerle çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ile cinsiyet faktörü arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

H6: Dezavantajlı bireylerle çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ile gelir düzeyleri arasında pozitif ilişki vardır.

H7: Dezavantajlı bireylerle çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ile medeni durumları arasında pozitif ilişki vardır.

H8: Dezavantajlı bireylerle çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ile çalışma yılları arasında anlamlı fark vardır.

H9: Dezavantajlı bireylerle çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ile lisanslı sporcu olma durumları arasında pozitif ilişki vardır.

H10: Dezavantajlı bireylerle çalışan öğretmenlerin genel öz yeterlilik düzeyleri ile gelir düzeyleri arasında pozitif ilişki vardır.

H11: Dezavantajlı bireylerle çalışan öğretmenlerin genel öz yeterlilik düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında pozitif ilişki vardır.

3.4. Ana Kütle ve Örneklem Seçimi

Çalışmamız Antalya'nın ilinin Kepez, Muratpaşa ve Konyaaltı ilçelerine bağlı özel eğitim okullarında görev yapan öğretmenler oluşturmaktadır. Bu ilçelerde ki toplam 6 özel eğitim okulu ile sınırlandırılmıştır. Araştırmanın örneklemini Antalya ilinin Kepez, Muratpaşa ve Konyaaltı ilçelerinde ki okul müdürlerinden edinilen bilgiye göre Kepez'de 47, Muratpaşa'da 54 ve Konyaaltı'nda 55 kadrolu öğretmen görev yapmaktadır. Kepez' de 44, Muratpaşa' da 43, Konyaaltı'nda 46 öğretmen katılım sağlamıştır. Evrenimiz 156 iken, yapılan çalışmamıza 133 öğretmen katılmıştır.

3.5. Veri Toplama Yöntemi ve Araçları

Yaptığımız araştırmada yer alan öğretmenlerin tükenmişlik seviyelerini ortaya koymak için, “Maslach Tükenmişlik Ölçeği”, genel öz yeterlilik seviyelerini belirlemek için “Genel Öz Yeterlilik Ölçeği” ve araştırmaya katılan öğretmenlere özgü kişisel bilgiler elde etmek için 11 sorudan oluşan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

3.5.1. Kişisel Bilgi Formu

İlk bölümde yaş, gelir durumu, medeni durum, cinsiyet, eğitim durumu, bağlı oldukları ilçe, çalışma yılları, mesleği seçim şekilleri, önceki meslekleri, haftada kaç gün spor yaptıkları ve lisanslı sporcu olma durumları gibi katılımcılara yönelik bilgi edinmeyi amaçlayan 11 sorudan oluşan form kullanılmıştır.

3.5.2. Maslach Tükenmişlik Ölçeği

Tükenmişlik ile ilgili çoğu araştırmada Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilen bu ölçek Maslach Tükenmişlik Ölçeği olarak literatürde yer almaktadır. Çalışmamızda özel eğitim okullarında görev yapan özel eğitim öğretmenlerinin tükenmişlik seviyeleri Duyarsızlaşma, Duygusal Tükenme ve Kişisel Başarı olmak üzere üç alt boyutta ele alınmıştır. 22 maddeden oluşan bu ifadeler katılımcıların cevap vermesi istenmiştir (Oruç, 2007). Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Türkçe uyarlaması 1992 yılında Ergin tarafından yapılmıştır. 6 basamaklı ölçeğin cevap seçenekleri Türk kültürüne uygun olmadığı için bu sayıyı 5 olarak belirlemişlerdir (Ergin, 1992: 143-154).

Duygusal Tükenme alt boyutu, iş hayatında, fazla sorumluluk isteyen, yüksek seviyede zihinsel ve duygusal isteklerle karşı karşıya kalmaktan dolayı yaşanan enerjinin kaybı olarak bilinmektedir. Bu alt boyutta sekiz ifade yer alırken yorgunluk, bıkkınlık ve duygusal enerjinin azalması ile ilgili 1, 2, 3, 6, 8, 13, 16 ve 20. ifadeler Duygusal Tükenme alt boyutunu ölçmeye yöneliktir.

Duyarsızlaşma alt boyutu, bireylerin bakmak ve hizmet etmek ile yükümlü oldukları kişilere karşı, duygularından arınmış olarak, insanların birbirinden farklı özel bir varlık ve eşsiz bir değer olduklarını düşünmeden hareket ettikleri anlamına gelmektedir. 5, 10, 11, 15, 21 ve 22. ifadelerinin olduğu duyarsızlaşma alt boyutunda altı madde yer almaktadır.

Kişisel Başarı alt boyutu, diğer bireyler ile güçlü iletişim gerektiren ve yüz yüze görüşmelerin daha fazla olduğu iş alanlarında, kişinin kendisini iş hayatında olgun ve başarılı görmesi durumunu ifade etmektedir. Bu alt boyut sekiz ifadeden oluşmakta ve 4, 7, 9, 12, 14, 17, 18 ve 19. ifadeleri kapsamaktadır (Çam, 1992; Ergin, 1992; Izgar,2000).

5’li likert tipi ölçek yapısında olan form “Hiçbir Zaman” , ” Çok Nadir”, “Bazen”, “Çoğu Zaman”, “Her Zaman” şeklinde 1 ile 5 arasında puanlandırılmıştır. Duygusal Tükenme ve Duyarsızlaşma alt boyut puanları, her madde için 1: Hiçbir Zaman,2: Çok Nadir, 3: Bazen, 4: Çoğu Zaman 5: Her Zaman olarak 5’li likert tipi dereceleme göre değerlendirilerek elde edilmektedir. Kişisel Başarı alt boyut puanları ise bunlarmaksine olacak ölçüde

değerlendirilmektedir. Böylelikle bütün alt boyutlardan alınan puan yükseldikçe tükenmişliğin yükseldiği kabul edilmektedir (Çokluk, 1999).

Araştırmamızın Tükenmişlik Ölçeği alt boyutlarının Cronbach Alfa katsayıları;

Duygusal Tükenme : ,852

Duyarsızlaşma : ,791

Kişisel Başarı : ,666 olmuştur.

3.5.3. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği

İlk olarak bu form Sherer ve arkadaşları (1982) tarafından hazırlanmıştır. Ölçek toplam 23 madde ve 14 alt boyuttan oluşmaktadır. 2010 yılında Yıldırım ve İlhan tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin Türkçe formu ise beşli Likert tipinde olup toplam 17 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan “Sizi ne kadar tanımlıyor?” sorusuna beş yanıtı olarak “Hiç”, “Çok Az”, “Yeterince”, “İyi” Ve “Çok İyi” cevapları ile puanlandırılmış ve likert formatındaki hali kullanılmıştır. Soruların her biri 1-5 puan arasında değişmektedir. Ölçekte bulunan 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16 ve 17. ifadeler ters puanlanmaktadır. Ölçeğin toplam puanı 17-85 arasında değişebilmektedir; puanın artması öz yeterlilik düzeyinin arttığını göstermektedir. Ölçek, üç unsurlu bir yapıdadır. Birinci unsur “Başlama”, ikinci unsur “Yılmama” ve üçüncü unsur “Sürdürme Çabası-Israr” başlıkları adı altında ele alınabilir. Araştırmamızın Genel Öz Yeterlilik Ölçeği'nin Cronbach Alfa katsayısı, ,834 olarak bulunmuştur.

3.6. Araştırmada Kullanılan Analiz Yöntemi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi SPSS 22.0 programında yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin demografik bilgilerinin yüzdelik dağılımlarının belirlenmesinde frekans analizi kullanılmıştır. Ölçek puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistik olarak ortalama ve standart sapma değerleri incelenmiştir. Ölçek alt boyut puanlarına ilişkin verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığının belirlenmesinde OneSampleKolmogorov-Smirnov analizi kullanılmıştır ve yapılan analiz sonucunda ölçek puanlarının normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Bu sebeple ölçek puanlarının demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasında non-parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır. Ölçek puanlarının cinsiyet, medeni durum ve lisanslı sporcu olma durumuna göre karşılaştırılmasında Mann Whitney U analizi kullanılırken, yaş grupları, görev yapılan ilçe, özel eğitim ve rehabilitasyon alanında çalışma süresi ve haftalık spor yapılan gün sayısına göre karşılaştırılmasında Kruskal Wallis H analizi kullanılmıştır. Genel öz yeterlilik ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesinde ise Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır.

3.7. Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde ölçme araçlarıyla elde edilen sonuçlar yerinde istatistik teknikler kullanılarak analiz edilerek, sonuçlar tablolar halinde açıklanmıştır. Bu araştırmada özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ve öz yeterlilik algıları bazı demografik değişkenler açısından incelenmiştir.

Tablo 3.1. Ölçek Puanlarına İlişkin Güvenilirlik Analizi Sonuçları

	Cronbach's Alpha
Genel öz yeterlilik	,834
Duygusal tükenme	,852
Duyarsızlaşma	,791
Kişisel başarı	,666

Tablo 3.1. incelendiğinde, Engellilere Yönelik Genel öz yeterlilik Ölçeği puanlarının yüksek düzeyde güvenilir olduğu, Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin duygusal tükenme alt boyutunun yüksek düzeyde güvenilir olduğu, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarının ise orta düzeyde ve analiz için uygun güvenilirliğe sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 3.2. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımları

Değişken	Alt değişken	f	%
Yaş grubu	20-29 yaş	34	25,6
	30-39 yaş	48	36,1
	39+ yaş	51	38,3
Cinsiyet	Erkek	50	37,6
	Kadın	83	62,4
Eğitim durumu	Lisans	123	92,5
	Lisansüstü	10	7,5
Medeni durum	Bekar	42	31,6
	Evli	91	68,4
Görev yaptığı ilçe	Kepez	44	33,1
	Muratpaşa	43	32,3
	Konyaaltı	46	34,6
Aylık gelir	0-2800 TL	41	30,8
	2801-5000 TL	61	45,9

	5000+ TL	31	23,3
Özel eğitim ve rehabilitasyon alanında çalışma süresi	0-1 yıl	14	10,5
	2-4 yıl	42	31,6
	5-8 yıl	16	12,0
	9-12 yıl	21	15,8
	12+ yıl	40	30,1
Mesleğini isteyerek mi seçti?	İsteyerek	122	91,7
	Zorunlu	11	8,3
Haftalık spor yaptığı gün sayısı	1 gün	66	49,6
	2-3 gün	47	35,3
	4-5 gün	20	15,0
Lisanslı olarak spor yapıyor mu?	Evet	24	18,0
	Hayır	109	82,0

Araştırmaya katılan öğretmenlerin %25,6'sı 20-29 yaş grubunda, %36,1'i 30-39 yaş grubunda, %38,3'ü 39+ yaş grubunda, %37,6'sı erkek, %62,4'ü kadın, %92,52'i lisans mezunu, %7,5'i lisansüstü eğitim mezunu, %31,6'sı bekar, %68,4'ü evlidir. Katılımcıların %33,1'i Kepez ilçesinde görev yaparken, %32,3'ü Muratpaşa ilçesinde görev yapmakta, %34,6'sı Konyaaltı ilçesinde görev yapmakta, %30,8'inin aylık geliri 0-2800 TL arasında, %45,9'unun aylık geliri 2801-5000 TL arasında, %23,3'ünün aylık geliri 5000+ TL düzeyindedir. Araştırmaya katılan öğretmenlerin %10,5'i 0-1 yıldır özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinde çalışırken, %31,6'sı 2-4 yıldır çalışmakta, %12,8'i 5-8 yıldır çalışmakta, %15,8'i 9-12 yıldır çalışmakta, %30,1'i 12+ yıldır çalışmakta, %91,7'si bu mesleği isteyerek seçmiş, %8,3'ü ise zorunlu olarak bu mesleği seçmiştir. Katılımcıların %49,6'sı haftada 1 gün spor yaparken, %35,3'ü haftada 2-3 gün spor yapmakta, %15'i ise haftada 4-5 gün spor yapmaktadır ve %18'i lisanslı sporcudur.

Tablo 3.3. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Ölçek Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	N	X	Ss
Genel öz yeterlilik	133	62,38	9,565
Duygusal tükenme	133	15,75	5,559
Duyarsızlaşma	133	11,83	3,450
Kişisel başarı	133	29,22	4,224

Tablo 3.3. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğretmenlerin engellilere yönelik genel öz yeterlilik düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma

düzeylerinin düşük seviyede olduğu, kişisel başarı tükenmişlik düzeylerinin ise orta seviyede olduğu görülmektedir.

Tablo 3.4. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Ölçek Puanlarının Yaş Grubu Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

	Yaş grubu	N	X	Ss	Sıra ort.	x^2	p	Gruplar arası fark
Genel öz yeterlilik	20-29 yaş	34	64,03	10,44	74,97	2,5	,291	-
	30-39 yaş	48	62,54	9,72	67,11			
	39+ yaş	51	61,12	8,79	61,58			
Duygusal tükenme	20-29 yaş	34	15,12	5,86	61,28	1,5	,466	-
	30-39 yaş	48	15,38	4,62	66,10			
	39+ yaş	51	16,53	6,15	71,66			
Duyarsızlaşma	20-29 yaş	34	10,85	3,12	52,88	6,9	,031	1<2, 1<3
	30-39 yaş	48	12,17	3,27	75,11			
	39+ yaş	51	12,16	3,75	68,77			
Kişisel başarı	20-29 yaş	34	29,00	3,71	64,87	0,1	,928	-
	30-39 yaş	48	29,52	3,54	68,09			
	39+ yaş	51	29,08	5,11	67,39			

Tablo 3.4. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğretmenlerin engellilere yönelik genel öz yeterlilik düzeylerinin, duygusal tükenmişlik ve kişisel başarı tükenmişlik düzeylerinin yaş grupları açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), duyarsızlaşma düzeylerinin ise yaş grupları açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$), 30-39 yaş ile 39+ yaş grubundaki öğretmenlerin duyarsızlaşma düzeylerinin 20-29 yaş grubundakilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 3.5. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Ölçek Puanlarının Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	X	Ss	Sıra ort.	Sıra top.	U	P
Genel öz yeterlilik	Erkek	50	63,24	9,18	69,77	3488,5	1936,5	,520
	Kadın	83	61,86	9,81	65,33	5422,5		
Duygusal tükenme	Erkek	50	16,24	5,78	70,28	3514,0	1911,0	,445
	Kadın	83	15,46	5,44	65,02	5397,0		
Duyarsızlaşma	Erkek	50	12,20	3,48	72,91	3645,5	1779,5	,166
	Kadın	83	11,60	3,44	63,44	5265,5		
Kişisel başarı	Erkek	50	29,84	4,42	73,91	3695,5	1729,5	,107
	Kadın	83	28,84	4,08	62,84	5215,5		

Tablo 3.5. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğretmenlerin engellilere yönelik genel öz yeterlilik düzeylerinin, duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarı tükenmişlik düzeylerinin cinsiyetleri açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 3.6. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Ölçek Puanlarının Medeni Durum Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

	Medeni durum	N	X	Ss	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
Genel öz yeterlilik	Bekar	42	60,52	11,39	61,86	2598,0	1695,0	,295
	Evli	91	63,23	8,53	69,37	6313,0		
Duygusal tükenme	Bekar	42	16,07	6,69	66,52	2794,0	1891,0	,923
	Evli	91	15,60	4,98	67,22	6117,0		
Duyarsızlaşma	Bekar	42	12,21	4,21	66,45	2791,0	1888,0	,911
	Evli	91	11,65	3,05	67,25	6120,0		
Kişisel başarı	Bekar	42	28,71	4,11	64,12	2693,0	1790,0	,557
	Evli	91	29,45	4,28	68,33	6218,0		

Tablo 3.6. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğretmenlerin engellilere yönelik genel öz yeterlilik düzeylerinin, duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarı tükenmişlik düzeylerinin medeni durumları açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 3.7. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Ölçek Puanlarının Görev Yaptığı İlçe Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

	Görev yaptığı ilçe	N	X	Ss	Sıra ort.	x2	p
Genel öz yeterlilik	Kepez	44	63,70	9,87	72,07	1,5	,474
	Muratpaşa	43	60,95	9,85	61,99		
	Konyaaltı	46	62,43	9,01	66,84		
Duygusal tükenme	Kepez	44	14,73	5,14	59,90	3,2	,202
	Muratpaşa	43	16,93	5,94	74,64		
	Konyaaltı	46	15,63	5,49	66,65		
Duyarsızlaşma	Kepez	44	11,43	3,11	63,67	0,9	,645
	Muratpaşa	43	12,42	4,03	71,22		
	Konyaaltı	46	11,65	3,16	66,24		
Kişisel başarı	Kepez	44	28,91	3,88	63,94	2,2	,330
	Muratpaşa	43	28,86	3,99	62,86		
	Konyaaltı	46	29,85	4,74	73,79		

Tablo 3.7. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğretmenlerin engellilere yönelik genel öz yeterlilik düzeylerinin, duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarı tükenmişlik düzeylerinin görev yaptıkları ilçeler açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 3.8. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Ölçek Puanlarının Aylık Gelir Durumu Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

	Aylık gelir durumu	N	X	Ss	Sıra ort.	x2	p
Genel öz yeterlilik	0-2800 TL	41	63,24	10,19	72,34	1,9	,383
	2801-5000 TL	61	62,56	9,20	67,15		
	5000+ TL	31	60,87	9,57	59,65		
Duygusal tükenme	0-2800 TL	41	14,41	6,04	55,35	5,4	,066
	2801-5000 TL	61	16,30	5,03	72,34		
	5000+ TL	31	16,45	5,76	71,90		
Duyarsızlaşma	0-2800 TL	41	11,22	3,44	57,89	3,4	,180
	2801-5000 TL	61	11,89	3,09	70,35		
	5000+ TL	31	12,52	4,07	72,45		
Kişisel başarı	0-2800 TL	41	29,29	3,71	67,87	5,8	,055
	2801-5000 TL	61	29,87	4,32	73,46		
	5000+ TL	31	27,84	4,47	53,15		

Tablo 3.8. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğretmenlerin engellilere yönelik genel öz yeterlilik düzeylerinin, duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarı tükenmişlik düzeylerinin aylık gelir durumları açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 3.9. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Ölçek Puanlarının Özel Eğitim Okulunda Çalışma Süresi Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

	Çalışma süresi	N	X	Ss	Sıra ort.	x2	p	Gruplar arası fark
Genel öz yeterlilik	0-1 yıl	14	59,57	8,86	54,39	5,0	,292	-
	2-4 yıl	42	63,17	10,53	72,70			
	5-8 yıl	16	64,44	12,71	75,81			
	9-12 yıl	21	60,19	8,33	56,10			
	12+ yıl	40	62,85	7,82	67,63			
Duygusal tükenme	0-1 yıl	14	17,50	6,80	76,75	7,5	,111	-
	2-4 yıl	42	15,55	5,73	64,69			
	5-8 yıl	16	14,69	5,53	59,63			
	9-12 yıl	21	18,19	5,46	84,67			

	12+ yıl	40	14,50	4,60	59,69			
Duyarsızlaşma	0-1 yıl	14	12,14	4,66	65,00	4,0	,411	-
	2-4 yıl	42	11,76	3,38	65,96			
	5-8 yıl	16	11,88	3,01	73,13			
	9-12 yıl	21	12,71	3,48	79,14			
	12+ yıl	40	11,30	3,25	59,96			
Kişisel başarı	0-1 yıl	14	29,29	3,97	65,54	9,5	,049	2>4, 4<5
	2-4 yıl	42	29,71	3,96	73,51			
	5-8 yıl	16	29,25	4,28	65,91			
	9-12 yıl	21	26,90	3,81	44,38			
	12+ yıl	40	29,88	4,54	72,99			

Tablo 3.9. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğretmenlerin engellilere yönelik genel öz yeterlilik düzeylerinin, duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma düzeylerinin çalışma süreleri açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), kişisel başarı tükenmişlik düzeylerinin ise çalışma süreleri açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$), 2-4 yıl ve 12+ yıldır çalışan öğretmenlerin kişisel başarı tükenmişlik düzeylerinin 9-12 yıldır çalışanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 3.10. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Ölçek Puanlarının Haftalık Egzersiz Yapılan Gün Sayısı Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

	Gün sayısı	N	X	Ss	Sıra ort.	x2	p	Gruplar arası fark
Genel öz yeterlilik	1 gün	66	60,55	10,40	59,27	7,6	,022	1<3
	2-3 gün	47	63,15	8,75	69,91			
	4-5 gün	20	66,60	6,94	85,68			
Duygusal tükenme	1 gün	66	16,15	5,85	69,49	0,8	,682	-
	2-3 gün	47	15,53	5,16	65,97			
	4-5 gün	20	14,95	5,63	61,20			
Duyarsızlaşma	1 gün	66	11,85	3,61	67,30	0,1	,960	-
	2-3 gün	47	11,85	3,28	67,52			
	4-5 gün	20	11,70	3,47	64,78			
Kişisel başarı	1 gün	66	29,02	4,24	63,63	2,0	,369	-
	2-3 gün	47	29,64	4,16	73,35			
	4-5 gün	20	28,90	4,47	63,20			

Tablo 3.10. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğretmenlerin duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarı tükenmişlik düzeylerinin haftalık egzersiz yaptıkları gün

sayıları açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), engellilere yönelik öz yeterlik düzeylerinin ise haftalık egzersiz yaptıkları gün sayıları açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$) ve haftalık 4-5 gün egzersiz yapan öğretmenlerin genel öz yeterlilik düzeylerinin haftalık 1 gün egzersiz yapanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 3.11. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Ölçek Puanlarının Lisanslı Sporcu Olma Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

	Lisanslı sporcu mu?	N	X	Ss	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
Genel öz yeterlilik	Evet	24	63,38	8,69	73,00	1752,0	1164,0	,399
	Hayır	109	62,16	9,77	65,68	7159,0		
Duygusal tükenme	Evet	24	16,46	5,85	72,08	1730,0	1186,0	,474
	Hayır	109	15,60	5,51	65,88	7181,0		
Duyarsızlaşma	Evet	24	13,46	4,09	85,02	2040,5	875,5	,011
	Hayır	109	11,47	3,20	63,03	6870,5		
Kişisel başarı	Evet	24	30,58	4,06	79,44	1906,5	1009,5	,080
	Hayır	109	28,92	4,22	64,26	7004,5		

Tablo 3.11. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğretmenlerin engellilere yönelik genel öz yeterlilik düzeylerinin, duygusal tükenmişlik ve kişisel başarı tükenmişlik düzeylerinin lisanslı sporcu olma durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı($p>0,05$), buna karşın lisanslı spor yapan öğretmenlerin duyarsızlaşma düzeylerinin lisanslı spor yapmayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 3.12. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Ölçek Puanlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Genel öz yeterlilik	Duygusal tükenme	Duyarsızlaşma	Kişisel başarı
Genel öz yeterlilik	r	1			
	p				
	N				
Duygusal tükenme	r	-,499	1		
	p	,000			
	N	133			
Duyarsızlaşma	r	-,316	,580	1	
	p	,000	,000		
	N	133	133		
Kişisel başarı	r	,373	-,311	-,075	1
	p	,000	,000	,394	
	N	133	133	133	

Tablo 3.12. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğretmenlerin engellilere yönelik genel öz yeterlilik düzeyleri ile duygusal tükenmişlik düzeylerinin arasında negatif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu ($r=-,499$; $p<0,05$), öğretmenlerin engellilere yönelik genel öz yeterlilik düzeyleri ile duyarsızlaşma düzeylerinin arasında negatif ve orta düzeyin altında anlamlı ilişki olduğu ($r=-,316$; $p<0,05$), öğretmenlerin engellilere yönelik genel öz yeterlilik düzeyleri ile kişisel başarı tükenmişlik düzeylerinin arasında ise pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu ($r=,373$; $p<0,05$) görülmektedir.

SONUÇ

Bu araştırmada Antalya ilinin Kepez, Muratpaşa ve Konyaaltı ilçelerine bağlı özel eğitim okullarında görev yapan öğretmenlerin yaş, cinsiyet, medeni durum, çalışılan ilçe, aylık gelir, özel eğitim okulunda çalışma süresi, haftalık egzersiz yapma değişkeni ve lisanslı sporcu olma durumlarının genelöz yeterlilikleriyle tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklara bakılarak incelenmiştir.

Ölçek puanlarına ilişkin güvenilirlik analizi sonuçları incelendiğinde, engellilere yönelik Genel Öz Yeterlilik Ölçeği puanlarının yüksek düzeyde güvenilir olduğu, Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin duygusal tükenme alt boyutunun yüksek düzeyde güvenilir olduğu, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarının ise orta düzeyde ve analiz için uygun güvenilirliğe sahip olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin %25,6'sı 20-29 yaş grubunda, %36,1'i 30-39 yaş grubunda, %38,3'ü 39+ yaş grubunda, %37,6'sı erkek, %62,4'ü kadın, %92,52'i lisans mezunu, %7,5'i lisansüstü eğitim mezunu, %31,6'sı bekar, %68,4'ü evlidir. Katılımcıların %33,1'i Kepez ilçesinde görev yaparken, %32,3'ü Muratpaşa ilçesinde görev yapmakta, %34,6'sı Konyaaltı ilçesinde görev yapmakta, %30,8'inin aylık geliri 0-2800 TL arasında, %45,9'unun aylık geliri 2801-5000 TL arasında, %23,3'ünün aylık geliri 5000+ TL düzeyindedir. Araştırmaya katılan öğretmenlerin %10,5'i 0-1 yıldır özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinde çalışırken, %31,6'sı 2-4 yıldır çalışmakta, %12,8'i 5-8 yıldır çalışmakta, %15,8'i 9-12 yıldır çalışmakta, %30,1'i 12+ yıldır çalışmakta, %91,7'si bu mesleği isteyerek seçmiş, %8,3'ü ise zorunlu olarak bu mesleği seçmiştir. Katılımcıların %49,6'sı haftada 1 gün spor yaparken, %35,3'ü haftada 2-3 gün spor yapmakta, %15'i ise haftada 4-5 gün spor yapmaktadır ve %18'i lisanslı sporcudur.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin ölçek puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistiklerine bakıldığında araştırmaya katılan öğretmenlerin engellilere yönelik genel öz yeterlilik düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeylerinin düşük seviyede olduğu, kişisel başarı tükenmişlik düzeylerinin ise orta seviyede olduğu görülmüştür.

Çalışmamızın bir başka sonucuna göre araştırmaya katılan öğretmenlerin engellilere yönelik genel öz yeterlilik düzeylerinin, duygusal tükenmişlik ve kişisel başarı tükenmişlik düzeylerinin yaş grupları açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı

($p>0,05$), duyarsızlaşma düzeylerinin ise yaş grupları açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$), 30-39 yaş ile 39+ yaş grubundaki öğretmenlerin duyarsızlaşma düzeylerinin 20-29 yaş grubundakilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Bu sonuç, özel eğitim okullarında görev yapan öğretmenlerin yaş durumları genel öz yeterlilik ve tükenmişlik düzeylerini etkilememektedir, şeklinde yorumlanabilir. 2019'da Baykal'ın Yüksek Lisans Tez çalışmasına baktığımızda özel eğitim alanında çalışan bireylerin yaşlarına göre duyarsızlaşma ve duygusal tükenme puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır ($p>0,05$). Özel eğitim alanında çalışan bireylerinden 38 yaş ve üzeri kişilerin kişisel başarı puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır ($p<0,05$). Bu farklılıkların hangi yaşlar arasında olduğuna dair yapılan Tamhane testinin sonucuna göre 22-25 yaş arasında olan bireylerin kişisel başarı puanlarının 30-33 yaş arasında olan bireylerden kişisel anlamlı olarak daha düşük olduğu gözlenmiştir ($p<0,05$) (0,001). Benzer sonuç Akyürek'in (2020: 41) öğretmenler ile yaptığı çalışma sonucunda öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ile yaş faktörü arasında anlamlı bir fark görülmemiştir, $F= 1.204$, $p> .05$. Öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri yaş değişkenine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmemektedir. Bunun dışında bütün yaş gruplarında bulunan öğretmenlerin tükenmişlik durumuna ilişkin algılarının çok nadir düzeyinde olduğu görülmektedir. Çalışmamıza paralel bir başka sonuca baktığımızda Kaya'nın (2019: 1460-1461) bulguları incelendiğinde, katılımcıların duygusal tükenme ve kişisel başarı hissi düzeylerinin yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0,05$). Kaya'nın ve çalışmamızın sonucundan farklı olarak Yılmaz vd. (2014: 149), Tunçbilek (2016: 67) araştırma bulgularında ise tükenmişlik düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin engellilere yönelik genel öz yeterlilik düzeylerinin, duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarı tükenmişlik düzeylerinin cinsiyetleri açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Bu sonuca göre özel eğitim öğretmenlerinin cinsiyet durumları genel öz yeterlilik ve tükenmişlik düzeylerini etkilememektedir, şeklinde yorum yapılabilir. Literatürü incelediğimizde benzer sonuçlar bulunmuştur. Başer'in 2019'da Türk Eğitim Bilimleri Dergisi'nde yayınlanan makale çalışmasında akademisyenlerin öz-yeterlilikleri ve tükenmişliklerine ait ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak için bağımsız gruplar için t-Testi analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre akademisyenlerin tükenmişlik düzeylerinin puanlarının aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($t(148)=2.10$; $p<0.05$). Bir başka çalışmada özel eğitim alanında çalışan kişilerin

cinsiyetlerine göre toplam tükenmişlik, duyarsızlaşma, duygusal tükenme ve kişisel başarı puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmediği sonucuna ulaşılmıştır ($p>0,05$)(Baykal,2019: 53).Kaya'nın (2019: 1460-1461) araştırmasına göre katılımcıların duygusal tükenme ve kişisel başarı hissi düzeylerinin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).Bulgularımızdan farklı sonuçlara ulaşan Gökçakan ve Özer (1999: 10-12), yaptıkları çalışma sonuçlarında erkeklerin kadınlardan daha az tükenmişlik yaşadıklarını tespit etmişlerdir.Araştırma sonuçlarından farklı olarak, Çabuk (2015: 29), Umay (2015: 118), Maslach ve Jackson (1985: 837-850), Talmor, vd. (2005: 91-108) araştırmalarında cinsiyet ile tükenmişlik seviyeleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Tablo 3.6. incelendiğinde araştırmaya katılan öğretmenlerin engellilere yönelik genel öz yeterlilik düzeylerinin, duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarı tükenmişlik düzeylerinin medeni durumları açısından istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).Literatüre baktığımızda paralel sonuçlar ile karşılaşmaktayız. Akyürek'in (2020: 41) öğretmenler ile yaptığı çalışma sonucunda öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerine yönelik algıları, medeni durum açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır, $t(407)= .01$, $p> .05$. Bekar ve evli olan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerine ilişkin algıları nadir düzeyde bulunduğu ortaya çıkmıştır. Araştırma sonucuna göre, öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişkinin görülmediği şeklinde yorum yapmak da mümkündür.Karahan'ın (2008: 84) ve Umay'ın (2015: 120) çalışmasında eğitimcilerin tükenmişlik düzeyleri medeni duruma göre .05 düzeyinde anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Yapılan farklı çalışmalar da ise medeni durum tükenmişlik üzerinde etkili bir değişkendir ve bekar öğretmenlerde, evli öğretmenlere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir (Torun, 1995; Özer, 1998; Ergin, 1992: 143-154). Bu araştırmadan çıkan bulgunun diğer araştırma bulgularından farklı olmasının nedeni çalışılan grubun medeni durum açısından tükenmişliği etkileyebilecek özelliklerinde farklılıklar olmaması şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 3.7. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğretmenlerin engellilere yönelik genel öz yeterlilik düzeylerinin, duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarı tükenmişlik düzeylerinin görev yaptıkları ilçeler açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 3.8. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğretmenlerin engellilere yönelik genel öz yeterlilik düzeylerinin, duyarsızlaşma, duygusal tükenmişlik ve kişisel başarı tükenmişlik

durumlarının aylık gelir durumları açısından istatistiksel yönden anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Bu sonuca göre özel eğitim öğretmenlerinin aylık gelirleri genel öz yeterlilik ve tükenmişlik düzeylerini etkilememektedir, şeklinde yorum yapılabilir. Yapılan bazı çalışma sonuçlarına göre gelir düzeyi yüksek olmayan kişilerin tükenmişlik düzeyleri yüksek olarak bulunmuştur. Gelir düzeyi azaldıkça tükenmişlik düzeyi de artmaktadır. Whitaker (1996: 60-71), Patel'e (1996: 35-46), Özdemir (1998: 138) ve Çelik'in (1990: 153) yapmış olduğu araştırmalarda ekonomik durumun stres kaynağı oluşturduğunu, düşük gelirin tükenmişliğe etki ettiğini tespit etmişlerdir. Bu bulgulara göre ortalamanın altında maaş alan bireylerin iş yaşantısında tükenmişliğe daha fazla maruz kaldığı görülmektedir.

Tablo 3.9. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğretmenlerin engellilere yönelik genel öz yeterlilik düzeylerinin, duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma düzeylerinin çalışma süreleri açısından istatistiksel yönden anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), kişisel başarı tükenmişlik seviyelerinin ise çalışma süreleri açısından istatistiksel yönden anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$), 2-4 yıl ve 12+ yıldır çalışan öğretmenlerin kişisel başarı tükenmişlik düzeylerinin 9-12 yıldır çalışanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Yine Başer'in (2019: 10) akademisyenler ile yapılan bir çalışma sonucuna göre tükenmişlik ve öz yeterlilik seviyelerinin çalışma senesine göre farklılaşma durumlarına bakıldığında; akademisyenlerin en fazla tükenmişlik puan ortalaması 5 yıldan daha az çalışanlarda görüldüğünü en yüksek puan ortalamasının ise 25 yıl üstünde çalışanlarda olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçlarından çıkan bu farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmış ve yapılan tek yönlü varyans analizinden elde edilen sonuca göre ($F(3-146)=3.57$, $p<.05$) akademisyenlerin tükenmişlik seviyelerinin çalışma senesine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Bir başka araştırmada öğretmenlerin tükenmişlik durumuna ilişkin algıları arasında mesleki kıdem değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir, $F= .950$, $p> .05$. Öğretmenlerin tükenmişlik seviyelerine yönelik algıları, mesleki kıdem değişkenine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmemektedir. Daha sonra, bütün mesleki kıdeme sahip öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin çok nadir seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Akyürek, 2020: 43). Karahan'ın (2008: 110) araştırmasına göre duygusal tükenme alt boyutunun meslekte çalışma yılına göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında 11-15 sene çalışma yılına sahip eğitimcilerin 16 yıl ve üzerindeki kıdeme sahip eğitimcilere göre duygusal tükenme alt boyutunda kendilerini, .05 anlamlılık düzeyinde daha tükenmiş olarak idrak ettikleri görülmüştür. Karahan ve Balat'ın (2011: 7) bir başka araştırmasında eğitimcilerin öz-yeterlik düzeyleri meslekte çalışma

süresine göre, .05 düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Bununla birlikte Tunçbilek (2016: 76-77) ve Uğurlu (2012) yapmış oldukları araştırma bulgularında eğitimcilerin meslekte çalışma sürelerine göre mesleki tükenmişlik yaşadığı görülmüştür.

Tablo 3.10. incelendiğinde, çalışmayakatılım sağlayan öğretmenlerin duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarı tükenmişlik seviyelerinin haftalık egzersiz yaptıkları gün sayıları açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), engellilere yönelik özyeterlilik seviyelerinin ise haftalık egzersiz yaptıkları gün sayıları açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$) ve haftalık 4-5 gün egzersiz yapan öğretmenlerin genel öz yeterlilik düzeylerinin haftalık 1 gün egzersiz yapanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Olson vd (2014: 669:674) yaptığı çalışmada doktor hekimlerin fiziksel aktivite ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi ölçmek için yapılan çalışmada düzenli egzersiz yapmanın tükenmişlik düzeyini düşüreceği saptanmıştır. Olson'un araştırma sonucuna göre haftalık düzenli egzersiz yapan hekimlerin tükenmişlik düzeyleri daha düşüktür şeklinde yorum yapılabilir. Sakarya'da emniyet görevlilerine fiziksel aktivite ve tükenmişlik seviyelerini inceleyen diğer bir çalışmada spor yapan emniyet görevlilerinin spor yapmayan meslektaşlarına göre tükenmişlik seviyeleri bakımından düzenli spor yapanların lehine anlamlı farklılık görülmüştür (Polat, 2014: 72). Yapılan başka bir çalışmaya göre İrlanda'da bir üniversitede öğrenim gören tıp öğrencilerinin tükenmişlik seviyelerinin fiziksel aktivite seviyeleri ile örtüşüp örtüşmediğini araştırılmış ve ortaya konan çalışmaya benzer bulgular elde edilmiş ve fiziksel aktivitenin tükenmişlik duygusunu azalttığı görülmüştür (Macilwrait ve Bennett, 2018: 707-713). Yıldız vd. (2015: 14-26) ortaokul öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve tükenmişlik seviyelerini araştırmış ve bulgu sonuçlarına göre düzenli olarak egzersiz yapan öğretmenlerin egzersiz yapmayan öğretmenlere göre kişisel başarı ve duygusal tükenme alt boyut seviyelerinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Bir diğer boyut olan duyarsızlaşmada ise herhangi bir değişim görülmemiştir. Bu çalışma sonuçlarından yola çıkarak düzenli egzersiz yapmanın tükenmişliği olumlu yönde azalttığı görülmektedir. Öğretmenlerin haftalık egzersiz günlerini artırarak tükenmişliğe karşı önlem almaları son derece önemlidir.

Tablo 3.11. incelendiğinde, çalışmaya katılan öğretmenlerin engellilere yönelik genel öz yeterlilik düzeylerinin, duygusal tükenmişlik ve kişisel başarı tükenmişlik düzeylerinin lisanslı sporcu olan öğretmenlerin sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), buna karşın lisanslı spor yapan öğretmenlerin duyarsızlaşma

düzeylerinin lisanslı spor yapmayanlardan anlamlı seviyede daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 3.12. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğretmenlerin engellilere yönelik genel öz yeterlilik düzeyleri ile duygusal tükenmişlik düzeylerinin arasında negatif ve orta seviyede anlamlı ilişki olduğu ($r=-,499$; $p<0,05$), öğretmenlerin engellilere yönelik genel öz yeterlilik düzeyleri ile duyarsızlaşma düzeylerinin arasında negatif ve orta düzeyin altında anlamlı ilişki olduğu ($r=-,316$; $p<0,05$), öğretmenlerin engellilere yönelik genel öz yeterlilik düzeyleri ile kişisel başarı tükenmişlik düzeylerinin arasında ise pozitif ve orta seviyede anlamlı ilişki olduğu ($r=,373$; $p<0,05$) görülmektedir.



ÖNERİLER

- Özel eğitim öğretmenleri ile yapılan bu çalışmada özel eğitime ihtiyacı olan bireylerin eğitim aldıkları diğer kurumlar ve buradaki eğitimcilerle de benzer bir çalışma yapılabilir.
- Tükenmişlik ve genel öz yeterlilik düzeyi ile ilgili araştırmaların eğitim sistemimizin farklı kademelerinde ki öğretmen ve yöneticilerini kapsayacak şekilde yapılması eğitimin kalitesini arttıracaktır.
- İlk ve Ortaokul öğretmenlerinin tükenmişlik ve genel öz yeterlilik düzeyleri ile özel eğitim okulunda çalışan öğretmenlerin tükenmişlik ve genel öz yeterlilik düzeyleri karşılaştırılabilir.
- Öğretmenlerin genel öz yeterlilik düzeylerinin düşük çıkma nedenleri araştırılarak, bu konuyu iyileştirici eğitim ve seminerler verilebilir.
- Öğretmenlik mesleğinin önemini ve toplum tarafından yerinin daha iyi konuma yükseltilmesi sağlanmalı, özel eğitim okullarında öğretmen olmanın zorlukları anlatılmalıdır.
- Tükenmişlik ve genel öz yeterlilik düzeylerinin farklı demografik sorulara göre ilişkisi araştırılabilir.
- Tükenmişlik düzeyi arttıkça genel öz yeterlilik düzeyinin azaldığı araştırma sonuçlarına göre, öğretmenlerin tükenmişliğini etkileyen konular hakkında farklı çalışmalar yapılarak öz yeterliğin düşürülmesi ile öğretmenlerin okulda daha faydalı eğitim verme konusunda önemli adımlar atılabilir.
- Özel eğitimin önemli noktalardan biri de diğer alanlardan hizmet içi eğitimcilerle bu alanda çalışmaya başlayan eğitimcilerdir. Bu eğitimcilerin hizmet içi eğitim öncesi ve sonrasında tükenmişlik düzeyleri ve genel öz yeterlilik düzeylerinin değerlendirilmesi faydalı olabilir.
- Benzer çalışma daha geniş bir örneklem ile yapıldığında sonuçlar daha etkili bir şekilde ortaya konabilir.
- Özel eğitim okulunda öğrenim gören öğrencilerin sosyal hayata kazandırılması ile ilgili mesleki derslere ağırlık verilip, öğrencilerin okuldan mezun olduktan sonra yetenekli oldukları alanlara yönlendirmeleri yapılabilir. Mezun olduktan sonra bunun takibinin mutlaka yapılması gerekir.

- Özel eğitim öğrencilerinin yetenekli oldukları spor branşlarına gerekli yönlendirmeler yapılarak takım ve bireysel sporlara katılımı teşvik edilebilir.



KAYNAKÇA

- Aksoy, U.Ş. (2007). Eskişehir İli Özel Eğitim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Akyürek, İ.M. (2020). Öğretmenlerde Tükenmişlik. Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi.
- Arı , S.G. ve Bal, Ç.E.(2008). “Tükenmişlik Kavramı: Birey ve Örgütler Açısından Önemi”
- Ateş, A. (2014). Güzel Sanatlar Eğitimi Öğrencilerinin Öğretmen Genel Öz Yeterlilik İnançlarının Belirlenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Aydın, B. ve Diğerleri (2005). Gelişim ve Öğrenme. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bandura, A (1997. Self-Efficacy: The Exercise Of Control. New York: Freeman).
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward A Unifying Theory Of Behavioral Change. Psychological Review, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1986). Social Foundations Of Thought And Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, Nj: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1993). Perceived Self-Efficacy İn Cognitive Development And Functioning. Educational Psychologist, 28 (2), 117-148.
- Bandura, A. (1994). ‘Self-Efficacy’, V.S. Ramachaudran (Der.) Encyclopedic Of Human Behavior, 4, 71-81. New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise Of Control. New York: Freeman
- Bandura, A. (Ed.) (1995). Self-Efficacy İn Changing Societies. Cambridge University Press: Usa.
- Başer, Z. Ve Başer, D. (2019).Akademisyenlerin Tükenmişlik ve Öz Yeterlilik Düzeyleri. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi.
- Baykal, B. (2019). Özel Eğitim Alanında Çalışan Bireylerin Meslek Farklılıklarına Göre Tükenmişlik, Öz-Etkililik ve Empatik Eğilim Düzeyleri ve Sosyo-Demografik Özellikleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Baysal, A. (1995). “Lise ve Dengi Okul Öğretmenlerinde Meslekte Tükenmişliğe Etki Eden Faktörler”, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Berber, S. (2011). “Tükenmişlik ve İş Tatmini Arasındaki İlişki: Kule Personeli Üzerinde Bir Araştırma”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Capri, B. & Kan, A. (2006). Öğretmen Kisilerarası Oz-Yeterlik Olceğinin Turkce Formunun Gecerlik ve Guvenirlik Calısması, Mersin Univ. Eğitim Fakultesi Dergisi, 2(1), 48-61)
- Cherniss C.(1980).Professional Burnout İn Human Organizations; Praeger; Newyork.
- Çabuk, A. (2015). Özel Eğitim Alanında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çam, M. O. (1995).Tükenmişlik, İzmir: Saraymedikal Yayıncılık.
- Çam, O. (1991). “Tükenmişlik Envanterinin Geçerlik Güvenirliğinin Araştırılması”. Vıı. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları El Kitabı.
- Çam, O., (1992). “Tükenmişlik Envanterinin Geçerlik Güvenirliğinin Araştırılması”, Vıı. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları El Kitabı.
- Çavuşoğlu, İ. (2005). Endüstri Meslek Liselerinde Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyleri İle Bazı Kişisel Değişkenler Arasındaki İlişki (Bolu İli Örneği).Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Çelik V. (1990). Öğretmen, Okul ve Stres. Milli Eğitim Dergisi, Sayı: Xv, Sayfa 153.
- Çimen, Mesut. (2000). “Türk Silahlı Kuvvetleri Sağlık Personelinin Tükenmişlik, İş Doyumu, Kuruma Bağlılık ve İsten Ayrılma Niyetlerine İlişkin Bir Alan Araştırması”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, T. C. Genelkurmay Başkanlığı Gülhane Askeri Tıp Akademisi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sağlık Hizmetleri Yönetimi Bilim Dalı.
- Çokluk, Ö., (1999). “Zihinsel ve İşitme Engelliler Okullarında Görev Yapan Yönetici ve Öğretmenlerde Tükenmişliğin Kestirilmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dilsiz, B. (2006). “Konya İlinde Ki Ortaöğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeylerinin Bölgelere Göre Değerlendirilmesinin Çok Değişkenli İstatistiksel Analizi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Dinç, G. (2018). Özel Eğitim Kurumlarında Çalışan Özel Eğitim Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri İle Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi.Yüksek Lisans Tezi.Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Donald, M.G. (2003). Handbook Of Self And Identit., Guilford Pres.

- Dursun, S. (2000). “Öğretmenlerde Tükenmişlik İle Yükleme Biçimi,Cinsiyet,Eğitim Düzeyi Ve Hizmet Süresi Değişkenleri Arasındaki Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesi” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.Karadeniz Teknik Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Dünya Sağlık Örgütü (1998).Dünya Sağlık Raporu,Çev. Ed. Metin, B., Akın, A., Güngör, İ. Ankara:Sağlık Bakanlığı Sağlık Projesi Genel Koordinatörlüğü, 45- 57. Editör: Suna Tevrüz. Türk Psikologlar Derneği Ve Kalder Derneği Ortak Yayını.
- Erdoğan, Y.M. Ve Yüzbaş, D.(2018). “Lise Öğrencilerinin Okula Bağlılık İle Genel Öz-Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişki”
- Ergin, C. (1992). Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik Ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Uyarlanması. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayını, 143-154.
- Firth, H. (1986).Burnout And Professional Depression. Journal Of Advanced Nursing, 11(6), 633 – 641.
- Freudenberger, H., J. (1974). Staff Burnout. Journal Of Social Issues, 30, 159-168.
- Girgin, G. (1995). “İlkokul Öğretmenlerinde Meslekte Tükenmişliğin Gelişimini Etkileyen Değişkenlerin Analizi ve Bir Model Önerisi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,İzmir.
- Gist, M.E. & Mitchell, T.R. (1992). Self-Efficacy: A Theoretical Analysis Of Its Determinants And Malleability. The Academy Of Management Review, 17 (2), 183-211.
- Gökçakan, Z., ve Özer, R. (1999). Doğu Karadeniz Bölgesindeki İllerde Görev Yapan Rehber Öğretmenlerde Tükenmişlik Düzeyleri, Nedenleri ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. VI. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Bilimsel Çalışmalarında Sunulan Bildiri, 10-12 Eylül, Eskişehir.
- Gönüldaş, H. (2017). Özel Eğitim Öğretmen Adaylarının ve Öğretmenlerinin Genel Öz Yeterlilik Algıları İle Kaygı ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Izgar, H., (2000). “Okul Yöneticilerinin Tükenmişlik Düzeyleri Nedenleri ve Bazı Etken Faktörlere Göre İncelenmesi (Orta Anadolu Örneği)”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Izgar, H.(2001). “Okul Yöneticilerinde Tükenmişlik Nedenleri” Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Judge, T.A. Erez A. & Bono J.E. (1998). The Power Of Being Positive: The Relation Between Positive Self-Concept And Job Performance. *Human Performance*, 11 (2), 167-187.
- Karabaş, M. (2018). Özel Eğitim Alanında Görev Yapan Sınıf Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Karahan, Ş. (2008). Özel Eğitim Okullarında Çalışan Eğitimcilerin Öz Yeterlik Algılarının ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul
- Karahan, Ş. ve Balat, U.G. (2011). Özel Eğitim Okullarında Çalışan Eğitimcilerin Öz-Yeterlik Algılarının ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi.
- Kasap, D. (2012). Sınıf Öğretmenlerinin Genel Öz Yeterlilik İnançları İle Mesleklerine Yönelik Bilgisayar ve İnternet Kullanımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış.
- Kaya, E. ve Zengin, S. (2019). Antalya Özel Eğitim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Mesleki Doyum ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi.
- Korkmaz, İ. (2002). Sosyal Öğrenme Kuramı. Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi. Edt: Binnur Yeşilyaprak. Ankara: Penema Yayıncılık.
- Köksoy, M.A. (2017). “Sınıf Öğretmeni Adaylarının Müzik Öğretimi Öz Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi”
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). A Theory Of Goal-Setting And Task Performance. Englewood Cliffs, Nj: Prentice-Hall.
- Lunenburg, F. C. (2011). Self-Efficacy İn The Workplace: Implications For Motivation And Performance. *International Journal Of Management, Business And Administration*, 14(1), 1-6.
- Macilwrait, P. & Bennett, D. (2018). Burnout And Physical Activity İn Medical Students. *Irish Medical Journal*, 111(3): 707-713.
- Maslach, C. (2003). “Job Burnout: New Directions İn Research And Intervention”. *Current Directions Of Psychological Science*, 5 (12), Ss. 189-192.
- Maslach, C. (1982). “Burnout, The Cost Of Caring”. Englewood Cliffs, N, J :Prentice Hall.
- Maslach, C. 1997. “Leiter, M. The Truth About Burnout. Ca. San Francisco”: Jossey Bass,
- Maslach, C. Ve Jackson, S. E. (1981). “The Muasurement Of Experienced Burnout”, *Journal Of Occupational Behavior*, 2: 99-113.
- Maslach, C. Ve Jackson, S.E. (1981). *Maslach Burnout İnventry Manual*. Palo Alto Ca.: Consulting Psychological Pres.

- Maslach, C. Ve Jackson, S.E. (1985). The Role And Family Variables İn Burnout. Sex Roles, 12, 837 – 850.
- Olson, S. M., Odo, M., Duran, A. M, Pereira, A. G., & Mandel, J. H. (2014).Burnout And Physical Activity İn Minnesota Internal Medicine Resident Physicians.Journal Of Graduate Medical Education, December, 669–674.
- Oruç, S. (2007). Özel Eğitim Alanında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Adana İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Örmen, U. (1992). “Tükenmişlik Duygusu ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özata, H. (2007). Öğretmenlerin Genel Öz Yeterlilik Algılarının Ve Örgütsel Yenileşmeye İlişkin Görüşlerinin Araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Özdemir A. (1998). Öğretmen Streslerinin Azaltılmasında Okul Müdürlerinin Rolü. Milli Eğitim Dergisi. Sayfa 138.
- Özer, R.(1998).Rehber Öğretmenlerde Tükenmişlik Düzeyi, Nedenleri ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Pajares, F. & Schunk, D.H. (2005). Competence Perceptions And Academic Functioning İn A. J. Eliot & C. Dweck (Eds.) Handbook Of Competence And Motivation. Guilford Pres.
- Pajares, F. (1996). Self-Efficacy Beliefs in Academic Settings. Review Of Educational Research, 66(4), 543-578.
- Pajares, F. (2003). Self-Efficacy Beliefs, Motivation, And Achievement İn Writing: A Review Of The Literature. Reading &Writing Quarterly, 19(2), 139-158.
- Patel C. (1996). Occupational Stressors. The Complete Guide To Stres Management, Ebury Pres U.S.A.,35-46.
- Pedrabissi.L, Rollan, J. Ve Santinello, M. (1993). Steres And Burnout Among Teacher’s İn Italy And France. The Journal Of Psychology 127, 529-535.
- Perlman, B. & Hartman, A. E. (1982). Burnout: Summary And Future. Research Human Relations, 35, 285-305.
- Polat.A. (2014). Egzersiz Yapan ve Yapmayan Emniyet Mensuplarının Yaşam Doyumu İş Tatmini ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi (Sakarya İli Örneği), Yüksek

- Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı.
- Saraç, H.I. (2018). Özel Eğitim Alanında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. T.C Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Schunk, D. H. (1987). Peer Models And Children's Behavioral Change. Review Of Educational Research, 57, 149-174.
- Schunk, D. H. (1995). Self-Efficacy And Education And Instruction. In J. E. Maddux (Ed.), Self- Efficacy, Adaptation And Adjustment: Theory, Research And Application (Pp. 281–303). New York: Plenum Press.
- Senemoğlu, N. (1998). Gelişim Öğrenme ve Kuraldan Uygulamaya Öğretim(11. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Sılığ, A. (2003). “Banka Çalışanlarının Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi – Eskişehir. Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Suran, B. G. Sheridan, E. P. (1985). Management Of Burnout: Training Psychologists İn Professional Life Span Perspectives. Professional Psychology: Research And Practice. 15(6), 741-752.
- Talmor, R., Reiter, S. & Feigin, N. (2005). “Factors Relating To Regular Education Teacher Burnout İn Inclusive Education”. European Journal Of Special Needs Education, 20 (2), 215-229.
- Telef, B. B. (2011). Öğretmenlerin Genel Öz Yeterlilikleri, İş Doyumları, Yaşam Doyumları ve Tükenmişliklerinin İncelenmesi. İlköğretim Online, 10(1), 91-108.
- Torun, A. (1997). Stres ve Tükenmişlik. Endüstri ve Örgüt Psikolojisi(2. Baskı).
- Torun, A. (1995). Tükenmişlik, Aile Yapısı ve Sosyal Destek İlişkileri Üzerine Bir İnceleme” Yayınlanmamış Doktora Tezi Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Tunçbilek, S. (2016). Özel Eğitim Okul Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Duygusu ve İş Tatminleri Arasındaki İlişki (Ankara Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Tümkiye, S. (1997). Çukurova Üniversitesi Öğretim Elemanlarının Akademik Değişkenlik Düzeyleri. 4. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Sunulan Bildiri, Eskişehir.
- Tümkiye, S. (1996). “Öğretmenlerdeki Tükenmişlik Görülen Psikolojik Belirtiler ve Basa Çıkma Davranışları”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Uğurlu, M. (2012). Orta Öğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Düşünme Stilleri İle Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Umay G. (2015). Psikolojik Danışman ve Rehberlik Öğretmenlerinin İş Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yeşilyaprak, B. Vd. (2006).Gelişim-Öğrenme-Öğretim. Ankara: PegamaYayıncılık.
- Yıldırım, F. ve İlhan, Ö.İ. (2010). Genel Öz Yeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması.Türk Psikiyatri Dergisi.
- Yıldız, M.E., Gürer, B. Ve Esentaş, M. (2015). Ortaokul Öğretmenlerinin Spora İlişkin Tutumları İle Tükenmişlik Düzeyleri İlişkisi, İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2015, 2(3): 14-26.
- Yılmaz, M., Köseglu, P. Gerçek, C. ve Soran, H. (2004). Öğretmen Öz Yeterlik İnancı. Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim Dergisi, 58, 5.
- Yılmaz, E.S., Yazıcı, N. Ve Yazıcı, H. (2014). “Öğretmen ve Yönetici Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi” Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi.
- Yurdakul, A. (2015). Örgütsel Narsizm İle Öğretmenlerin Genel Öz Yeterlilik Algıları Arasındaki İlişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uşak Üniversitesi, Uşak.Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-Efficacy: An Essential Motive To Learn. Contemporary Educational Psychology, 25, 82-91.
- Zimmerman, B. J., Bandura, A., & Martinez-Pens, M. (1992). And Personal Goal Setting. American Educational Research Journal, 29(3), 663-676.
- Whiteaker K.S. (1996). Exploring Causes Of Principal Burnout. Journal Of Educational Administration. Xxxiv, 1: 60-71.
- Yeşilyaprak, B. Vd. (2006).Gelişim-Öğrenme-Öğretim. Ankara: PegamaYayıncılık.

EKLER

EK-1 ANKET FORMU

Kişisel Bilgiler

Yaş :

Cinsiyet : Erkek () Kadın ()

Eğitim Durumu: Ortaokul () Lise () Lisans () Yüksek Lisans ()
Doktora ()

Medeni Durum : Bekar () Evli ()

Bağlı olduğunuz ilçe : Kepez () Muratpaşa () Konyaaltı ()

Aylık Gelir :

Özel Eğitim/Rehabilitasyon Alanında Çalışma Yılı : 0-1 Yıl () 2-4 Yıl () 5- 8 Yıl
() 9- 12 Yıl () 13 Yıl ve üzeri ()

Özel Eğitim/Rehabilitasyon Alanında Mesleğinizi Seçim Şekliniz : İsteyerek ()
Zorunlu ()

Önceki Mesleğiniz :

1 Hafta İçerisinde Kaç Gün Egzersiz Yapıyorsunuz ? 0-1 Gün () 2-3 Gün () 4-5
Gün () 6-7 Gün ()

Lisanslı Olarak Bir Branşta Sporculuk Yaptınız Mı ?Evet () Hayır ()

Evet İse

Genel Öz Yeterlilik Ölçeği

	GENEL ÖZYETERLİLİK ÖLÇEĞİ SORULARI	Sizi ne kadar tanımlıyor?				
		Hiç	Çok Az	Yeterince	İyi	Çok İyi
1	Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir.					
2	Sorunlarımdan biri, bir işe zamanında başlayamamamdır.					
3	Eğer bir işi ilk denemede yapamazsam, başaranakadar uğraşırım.					
4	Belirlediğim önemli hedeflere ulaşmada, pek başarılı olamam.					
5	Her şeyi yarım bırakırım.					
6	Zorluklarla yüz yüze gelmekten kaçınırım.					
7	Eğer bir iş çok karmaşık görünüyorsa, onudan emeyebile girişmem.					
8	Hoşuma gitmeyen bir şey yapmak zorunda kaldığımda onu bitirinceye kadar kendim zorlarım.					
9	Bir şey yapmaya karar verdiğimde hemen işe girişirim.					
10	Yeni bir şey denerken başlangıçta başarılı olamazsam çabucak vazgeçerim.					
11	Beklenmedik sorunlarla karşılaştığımda kolayca onların üstesinden gelemem.					
12	Bana zor görünen yeni şeyleri öğrenmeye çalışmaktan kaçınırım.					
13	Başarısızlık benim azmimi arttırır.					
14	Yeteneklerime her zaman çok güvenirim.					
15	Kendine güvenen biriyim.					
16	Kolayca pes ederim.					
17	Hayatta karşıma çıkacak sorunların çoğuyla baş edebileceğimi sanmıyorum.					

Maslach Tükenmişlik Ölçeği

MASLACH TÜKENMİŞLİK ENVANTERİ					
Değerli Katılımcı, Aşağıda kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyarak hangi sıklıkta hissettiğinizi size uyan seçeneğe (X) işareti koyarak belirtiniz.	Hiçbir zaman	Çok nadir	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
1. İşimden soğuduğumu hissediyorum.					
2. İş dönüşü kendimi ruhen tükenmiş hissediyorum.					
3. Sabah kalktığımda bir gün daha bu işi kaldıramayacağımı hissediyorum.					
4. İşim gereği karşılaştığım insanların ne hissettiğini hemen anlarım.					
5. İşim gereği karşılaştığım bazı kimselere sanki insan değillermiş gibi 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 yıldığımı hissediyorum.					
9. Yaptığım iş sayesinde insanların yaşamına katkıda bulunduğuma inanıyorum.					
10. Bu işte çalışmaya başladığımdan beri insanlara karşı sertleştim.					
11. Bu işin beni giderek katılaştırmasından korkuyorum.					
12. Çok şeyler yapabilecek güçteyim.					
13. İşimin beni kısıtladığını biliyorum.					
14. İşimde çok fazla çalıştığımı hissediyorum.					
15. İşim gereği karşılaştığım insanlara ne olduğu umurumda değil.					
16. Doğrudan doğruya insanlarla çalışmak bende çok fazla stres yaratıyor.					
17. İşim gereği karşılaştığım insanlarla aramda rahat bir hava yaratıyorum.					
18. İnsanlarla yakın bir çalışmadan sonra kendimi canlanmış hissediyorum.					
19. Bu işte kayda değer birçok başarı elde ettim.					
20. Yolun sonuna geldiğimi hissediyorum.					
21. İşimdeki duygusal sorunlara serinkanlılıkla yaklaşıyorum.					
22. İşim gereği karşılaştığım insanların bazı problemlerini sanki ben yaratmışım gibi davrandıklarını hissediyorum.					

Ö Z G E Ç M İ Ş

Adı ve SOYADI	Berkan GÜLER
EĞİTİM DURUMU	
Mezun Olduğu Lise	Karatay Lisesi (2014)
Lisans Diploması	Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Programı (2014-2018)
Yabancı Dil / Diller	İngilizce/ İyi Seviye
İŞ DENEYİMİ	
Stajlar	Yıldırım Bayezid İlkokulu-Beden Eğitimi Öğretmeni (2018)
Çalıştığı Kurumlar	Expo 2016 Antalya- Gönüllü