

## Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyleri ve Kullandıkları Başa Çıkma Davranışları\*

Songül TÜMKAYA\*\*

### ÖZET

Bu çalışmada öğretmen tükenmişliği faktörlerinin, uygun olan ve uygun olmayan başa çıkma davranışları ile ilgili olup olmadığı araştırılmıştır. Örneklem 720 ilköğretim öğretmenlerinden oluşmuştur. Öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerini ölçmek için Seidman ve Zager (1986 - 87) tarafından geliştirilen "Öğretmen Tükenmişliği Ölçeği" kullanılmıştır. Öğretmenlerdeki başa çıkma davranışlarını ölçmek için Seidman ve Zager (1986 - 87) tarafından geliştirilen "Kişisel Davranış Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonuçları öğretmen tükenmişliği ile öğrenim derecesi, çalışılan okul, hizmet süresi ve okula devam eden öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeyi, değişkenleri arasında anlamlı ilişkinin bulunduğunu göstermektedir. Ayrıca araştırma sonucu, uygun olan başa çıkma stratejileri ile öğretmenler arasındaki düşük düzeydeki tükenmişlik ve uygun olmayan başa çıkma mekanizmaları ile yüksek düzeydeki tükenmişlik arasında bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

**ANAHTAR KELİMELER:** Öğretmenler, tükenmişlik, başa çıkma.

**SUMMARY:** *Burnout Levels and Coping Behaviours of Teachers.*

In this study whether or not factors of teacher burnout were associated with adaptive and maladaptive coping behaviour, had been investigated. The sample consisted of 720 primary and secondary school teachers. To measure burnout levels of the teachers, "Teacher Burnout Scale" which was developed by Seidman and Zager (1986 - 87) had been used. To measure the coping behaviours of the teachers "Personnel Behaviour Scale" developed by Seidman and Zager (1986 - 87) was used. The results of the study indicated that there had been found significant relationship between teacher burnout and education degree, type of the school, year

of the experience in the profession, and, the social - economic levels of the students at school, variables. Furthermore, the finding of the study showed that certain maladaptive coping mechanisms were associated with higher teacher burnout, while adaptive coping strategies were related to lower burnout levels among school teachers.

**KEY WORDS:** Teachers, burnout, coping.

### GİRİŞ

Tükenmişlik, çoğunlukla bir semptom örüntüsü olarak tanımlanmıştır. Tükenmişliği yaşayan kişi, genelde, kişisel ve meslekî doyumsuzluk ile yorgunluğun bir sonucu olarak karmaşık duygular yaşadığının farkına varır. Ancak bu duyguların dile getirilmesinin zor oluşu ve belirgin beklentilerin olmayışı, bu durumun sıklıkla göz ardı edilmesine neden olur. Bunun bedeli ise, gittikçe artan bir şekilde işten soğumadır. İşe gitmeyi istememe, yüklenmişlik, tahammülsüzlük, kendinden şüphelenme ve kendilik imajına uygun olmayan şekillerde davranma görülür (Dolan, 1987).

Tükenmişlik, bireyin, ters giden bir şeyler olduğuna inanmayı reddettiği durumlarda gelişir. Bu durum sürekli umutsuzluk ve olumsuzluğun olduğu bir enerji tükeniştir. Bir görüşe göre; tükenmişlik, değişimi imkânsız görünen durumların insanın duygusal yaşamında bıraktığı izlerle oluşan bir durumdur. Bu bir "meslek otizmi" dir (Storlie, 1979). Bu durum insanın duygusal çöküşünü ifade eder. Duruma engel olma çabası görülmez, hatta bazen uyum gibi görülebilir. Yaratıcılık yok olur, daha iyisi için uğraş verilmaz (Storlie, 1979).

Tükenmişliğin belirtileri, fiziksel ve duygusal rahatsızlıklardır. Fiziksel rahatsızlıklar kendini; ülser, uyku-suzluk ve migren gibi ağrılarla gösterirken, duygusal rahatsızlıklar; çökkünlük, karamsarlık ve kızgınlık şeklinde ortaya çıkabilir (Hock, 1988).

\* IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde bildiri olarak sunulmuştur.

\*\* Yrd. Doç. Dr., Ç.Ü. Sınıf Öğretmenliği Anabilim Dalı Öğretim Üyesi.

Tükenmenin nedenleri, insanın idealleriyle ilgilidir. Tükenmiş kişi, bağlandığı bir yaşam tarzı ya da ilişki-den, beklentilerini elde edememesine bağlı bir yorgunluk ve hayal kırıklığı içindedir. Eğer insanın beklentileri gerçekten olabileceklerin çok üzerindeyse ve kişi kendi kafasındaki bu amaca ulaşmaya ısrar ediyorsa, her an huzursuzluk ve sıkıntı ile karşılaşabilir. İçinde sürekli yoğun çatışmalar yaşar. Bunun kaçınılmaz sonucu ise özkaynaklarının, yaşam enerjisinin ve işlev görme yeteneğinin tükenmesidir.

Eğitim ortamında tükenmişliğe yol açan etkenler: İş atmosferi, problemlı öğrenciler, yetersiz ücret (Gold, 1985; Mc Guire, 1979) öğretmenlerin sınıf içindeki kontrolü kaybettiği inancı (Bardo, 1979), birlikte karar alma eksikliği, okul içindeki zayıf ilişkiler (Sparks, 1979), olarak belirtilmektedir.

Değişik araştırmalarda, tükenmişlik sonucunda okullarda görev yapan öğretmenlerin büyük çoğunluğunun; stres yaşadığı, aşırı sinirlendiği veya çabuk kızdığı, depresif özellikler gösterdiği, çayı veya kahveyi fazla içen ya da aşırı yemek yiyen kişiler olduğu belirtilmiştir (Mykletun, 1985; Saunders; Watkins, 1980). Blasse (1984) tükenmişlik gösteren öğretmenlerdeki olumsuz davranışları ise sorunları hakkında tartışması, hobileri ve eğlenme etkinliklerini içeren stres azaltıcı faaliyetler olarak belirlenmiştir.

Çeşitli basın organlarında sık sık karşımıza çıkan öğrenci - öğretmen ilişkisine yönelik olumsuz haberler aklımıza bu meslek grubunun çalışma koşulları göz önüne alındığında tükenmişlik düzeylerinin ve bunlarla başa çıkma davranışlarının belirlenmesi gereksinimini ortaya çıkartmaktadır. Geleceğin insanlarını yetiştiren bu meslek grubunda sorunun öğretmen - öğrenci - toplum üçgeni içinde devam etmesi konunun önemini daha da artırmaktadır.

Araştırmada iki temel soruya cevap aranmıştır.

Bunlar;

1. Öğretmenlerin tükenmişliği (Görülen İdari Destek, İşe Bağlı Stresle Başa Çıkma, İş Doyumu Ve Öğrencilere Yönelik Tutumlar Alt Ölçek Puanları) öğrenim derecesi, çalışılan okul tipi, hizmet süresi ve okula devam eden öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeyi gibi değişkenler açısından farklılaşmakta mıdır?

2. Öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ve kullandıkları başa çıkma davranışlarının nitelikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

## YÖNTEM

### Örneklem

Araştırmada evrenden kademeli ve oranlı örneklem alma yoluna başvurulmuştur. Önce, Adana ilinin ilçeleri arasından Seyhan ve Yüreğir olmak üzere iki merkez ilçe seçilmiştir. Daha sonra bu iki merkez ilçedeki sosyo - ekonomik düzeyine göre belirlenmiş okullardan 1994 - 95 öğretim yılında çeşitli öğretim kademelerinde görev yapan öğretmenler tesadüfi örnekleme yoluyla seçilmiştir.

Böylece resmî ve özel okulların çeşitli öğretim kademelerinde görev yapan 406'sı kadın 314'ü erkek olmak üzere toplam 720 öğretmen araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Öğretmenlerin 174'ü ilkököl, 154'ü ilköğretim okulu, 188'i ortaokul, 204'ü lisede görev yapmaktadır.

### Ölçme Araçları

Bu araştırmada "Tükenmişliği" belirlemek için Sedidman ve Zager (1986 - 87) tarafından geliştirilen "Öğretmen Tükenmişliği Ölçeği" (ÖTÖ) ile yine aynı araştırmacılar tarafından geliştirilen ve "Başa Çıkma Davranışları" nı belirlemek için kullanılan "Kişisel Davranışları Değerlendirme Ölçeği"nden yararlanılmıştır.

### Öğretmen Tükenmişliği Ölçeği (ÖTÖ)

Tükenmişliği belirlemek için kullanılan ÖTÖ 20 maddelik altı dereceli Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin adaptasyonu ile geçerlik ve güvenilirlik çalışması araştırmacı tarafından yapılmıştır. ÖTÖ'nün güvenilirliği iki yöntemle hesaplanmıştır. Bunlardan birincisi, her alt ölçek için iç tutarlığın hesaplanmasıdır. Toplam 720 öğretmenden oluşan örneklem grubundan elde edilen Cronbach Alpha katsayıları ÖTÖ'nün dört alt ölçeğine ilişkin olarak şu şekilde bulunmuştur: Görülen İdari Destek .70; İşe Bağlı Stresle Başa Çıkma .60; İş Doyumu .67; Öğrencilere Yönelik Tutumlar .76'dir. Ölçeğin güvenilirliği ikinci olarak "Testin tekrarı" yöntemi ile incelenmiştir. Bunun için ilk uygulamadan 2-4 hafta sonra 100 öğretmene ulaşılmıştır. Testin tekrarı güvenilirlik katsayıları şu şekildedir: Görülen İdari Destek .73; İşe Bağlı Stresle Başa Çıkma .62; İş Doyumu .78; Öğrencilere Yönelik Tutumlar .52'dir. Toplam "Testin Tekrarı" güvenilirlik katsayısı .75'dir.

Aynı örneklem üzerinde yapılan geçerlik çalışmasında öncelikle yapı geçerliği sınanmıştır. Yapı geçerliği faktör yapısının incelenmesi yoluyla ele alınmıştır. bu amaçla yapılan faktör analizi önce beş doğal faktör or-

taya koymuşsa da bunların dört temel faktörde yığıldığı görülmüştür. Orjinal ölçekte yer alan maddelerin Türk kültüründe hangi faktör yapıları içinde yer aldığını belirlemek için "Varimax rotation" uygulanmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda gerekli değişiklikler yapılmıştır. Yapı geçerliğini belirlemek için uygulanan analiz sonucunda dört faktörün toplam varyansın % 44.5'ini açıkladığı görülmüştür.

ÖTÖ'nün geçerliğine ilişkin ikinci analizde "Benzer Ölçekler" geçerliğine bakılmıştır. Ölçüt olarak ülkemizde Ergin (1993), Çam (1993), Girgin (1995) ve Baysal (1995) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan "Maslach Tükenmişlik Envanteri"nden yararlanılmıştır. Bunun için çeşitli okullarda görev yapan öğretmenlere (n : 113) her iki ölçek birlikte verilmiştir. Benzer ölçek geçerliği için yapılan analiz sonucu ortaya çıkan korelasyon katsayıları manidar olmakla birlikte, yüksek bulunmamıştır (Tümkaya, 1996).

Ölçeğin puanlanması her alt ölçek için ayrı ayrı yapılmaktadır. Yüksek puan tükenmişliğin yüksekliğini, düşük puan ise düşüklüğünü yansıtır.

#### Kişisel Davranışları Değerlendirme Ölçeği

Seidman ve Zager'in geliştirdiği (1986 - 87) ölçeğin orijinali 51 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte kişilerin problemler karşısında hangi başa çıkma davranışlarına başvurdukları belirlenmeye çalışılmaktadır. Bu amaçla ölçekte yer alan başa çıkma davranışları "uygun olan" ve "uygun olmayan" şeklinde iki grupta ele alınmıştır.

Ölçek araştırmacı tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Bu çeviri İngilizce orijinali ile birlikte Türkiye'nin değişik üniversitelerinde görev yapan, PDR alanındaki 30 kişilik bir uzman gruba gönderilmiştir. Uzmanlardan ölçekteki ifadelerden hangilerinin Türk kültürüne uyduğunu, hangilerinin daha çok Türk insanında görülebileceğini ve hangilerine daha çok başvurulabileceğini belirtmeleri istenmiştir. Uzman grubun değerlendirmeleri sonucunda % 90 çıkarılması konusunda fikir birliğine varılan maddeler çıkartılmıştır. Sonuçta ölçeğin Türkçe formu 43 maddeden oluşturulmuştur. Ölçekte; yaşanan değişik fiziksel ve psikolojik problemlerin sıklığı, yapılan sportif aktiviteler, sosyal destek grupları ve hobilerle ilgili olarak üç ana grup yer almaktadır. Beş dereceli bir değerlendirme ölçeğidir. Bu ölçekte yer alan her bir madde ayrı ayrı değerlendirildiğinden toplam bir puan elde edilmemektedir (Tümkaya, 1996).

#### İşlem

Uygulama işlemleri 1994 - 1995 öğretim yılının güz döneminde üç aylık bir süre içinde yapılmıştır. Uygulamalar, okul yöneticileri ile yapılan ön görüşmelerden sonra, belirlenen tarih ve saatlerde gerçekleştirilmiştir. Ölçekler araştırmacı tarafından yalnızca, gönüllü öğretmenlere dağıtılmış ve daha sonra belirlenen günlerde geri toplanmıştır. Ölçekler dağıtılırken araştırmacı tarafından gerekli açıklamalar yapılarak, araştırmanın önemi vurgulanmış ve öğretmenler uygulama hakkında bilgilendirilmişlerdir. Rehber öğretmeni olan okullarda ise bu öğretmenlerden yararlanılmıştır.

Araştırma verilerinin değerlendirilmesinde varyans analizi ile korelasyondan yararlanılmıştır. Gerekli durumlarda Scheffe-F testi kullanılmıştır. Bütün işlemler için Microsoft Excel, Stat View ve SPSS programlarından yararlanılmıştır.

## BULGULAR

### 1. Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerine İlişkin Bulgular

Yapılan analizler sonucunda, öğretmenlerin tükenmişlik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların; öğretmenlerin öğrenim derecesi, çalışılan okul, hizmet süresi ve okula devam eden öğrencilerin sosyo - ekonomik düzeyleri değişkenleri açısından farklılaştığı görülmüştür.

Tablo - 1'de öğrenim derecesine göre ÖTÖ'nün alt ölçek puanlarının  $\bar{x}$ , s ve F Değerleri görülmektedir.

Tablo 1 - Öğrenim Derecesine Göre "Öğretmen Tükenmişliği Ölçeği"nin Alt Ölçek Puanlarının  $\bar{x}$ , s ve F Değerleri

Öğrenim Derecesi	n	$\bar{x}$	s	F Değeri	Önem Düzeyi
<b>GÖRÜLEN İDARI DESTEK</b>					
İKİ Y.Y.O.	275	16.86	6.58	2.234	Önemsiz p<.05
DÖRT Y.Y.O.	429	15.97	5.91		
LİSANSÜSTÜ	16	14.69	5.09		
<b>İŞE BAĞLI STRESLE BAŞA ÇIKMA</b>					
İKİ Y.Y.O.	275	14.98	5.66	.696	Önemsiz p<.05
DÖRT Y.Y.O.	429	14.49	5.59		
LİSANSÜSTÜ	16	15.12	5.46		
<b>İŞ DOYUMU</b>					
İKİ Y.Y.O.	275	11.43	4.95	1.909	Önemsiz p<.05
DÖRT Y.Y.O.	429	12.12	4.84		
LİSANSÜSTÜ	16	11	4.02		
<b>ÖĞRENCİLERE YÖNELİK TUTUMLAR</b>					
İKİ Y.Y.O.	275	8.53	3.55	5.673	Önemsiz p<.01
DÖRT Y.Y.O.	429	9.52	3.96		
LİSANSÜSTÜ	16	9.44	4.23		

Tablo 1 incelendiğinde, Öğrenim derecesi ile tükenmişlik arasında yalnızca “Öğrencilere Yönelik Tutumlar” alt ölçeğinde önemli bir fark olduğu görülmüştür. Bu alt ölçekteki farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Scheffe-F testi “iki yıllık yüksekokul mezunları” ile “dört yıllık yüksekokul mezunları”nın aritmetik ortalamaları arasında önemli bir fark olduğunu ortaya koymuştur. “İki yıllık yüksekokul” mezunları lehine ortaya çıkan fark, eğitim düzeyinin artması ile birlikte tükenmişliğin de arttığını göstermektedir [F(2,717)=5.623; p<.05].

Çalışılan okula göre ÖTÖ'nün alt ölçek puanlarının  $\bar{x}$ ,s ve F değerleri Tablo-2’de verilmiştir.

**Tablo 2 – Çalışılan Okula Göre “Öğretmen Tükenmişliği Ölçeği”nin Alt Ölçek Puanlarının  $\bar{x}$ ,s ve F Değerleri**

Çalışılan Okul	n	$\bar{X}$	s	F Değeri	Önem Düzeyi
<b>GÖRÜLEN İDARİ DESTEK</b>					
İlkokul	174	16.21	5.95		Önemli
İlköğretim O.	154	17.16	6.60	2.935	p<.05
Ortaokul	188	15.28	5.75		
Lise	204	16.63	6.30		
<b>İŞE BAĞLI STRESLE BAŞA ÇIKMA</b>					
İlkokul	174	14.91	5.52		Önemli
İlköğretim O.	154	15.03	5.63	2.863	p<.05
Ortaokul	188	13.68	5.64		
Lise	204	15.19	5.57		
<b>İŞ DOYUMU</b>					
İlkokul	174	11.71	4.85		
İlköğretim O.	154	11.89	5.16	492	Önemsiz
Ortaokul	188	11.56	4.44		p>.05
Lise	204	12.13	5.06		
<b>ÖĞRENCİLERE YÖNELİK TUTUMLAR</b>					
İlkokul	174	8.82	3.65		
İlköğretim O.	154	8.47	3.58	3.515	Önemli
Ortaokul	188	9.47	3.76		p<.01
Lise	204	9.62	4.18		

Tablo 2’de de görüldüğü gibi çalışan okul tipi ile ÖTÖ'nün “Görülen İdari Destek”, “İşe bağlı Stresle Başa çıkma” ve “Öğrencilere Yönelik Tutumlar” alt ölçeklerinde önemli farklar bulunmuştur.

Alt ölçeklerdeki farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Scheffe-F testi sonucunda “Görülen İdari Destek” alt ölçeğinde farkın “ilköğretim” okulları ve “ortaokullar”da görev yapan öğretmenlerin aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklardan oluştuğu görülmüştür. Ortalamalara bakıldığında “İlköğretim” okullarında görev yapan öğretmenlerin lehine bir durum olduğu anlaşılmaktadır. [F (3,716) = 2.642; p < .05]

“İşe Bağlı Stresle Başa Çıkma” alt ölçeğindeki fark tek yönlü varyans analizi sonucuna göre önemli bulunmasına rağmen yapılan “Scheffe - F” testine göre bu farkın önemli olmadığı görülmüştür. “Öğrencilere Yönelik Tutumlar” alt ölçeğindeki fark ise “İlköğretim okullarındaki öğretmenler” ile “Lise” öğretmenleri arasındaki aritmetik ortalamalar farkından kaynaklanmaktadır. Burada “Lise” öğretmenlerinin aritmetik ortalamalarının “ilköğretim” okullarında görev yapan öğretmenlerin ortalamalarından daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Bu durum da “Öğrencilere Yönelik Tutumlar” alt ölçeğinde “Lise” öğretmenlerinin “ilköğretim” okullarındaki öğretmenlerden daha fazla tükenmişlik yaşadıklarını göstermektedir. [F(3,716) = 2.649; p < .05].

Tükenmişliğin “İş Doymu” alt ölçeği ile çalışılan okul arasında ise önemli bir fark bulunmamıştır.

Sonuçlar değerlendirildiğinde “İlköğretim” okullarında görev yapan öğretmenlerin, kendilerine verilen idari desteği yetersiz bulmaları nedeniyle en fazla tükenen grup olduğunu, “Öğrencilere Yönelik Tutumlar” açısından da en çok “Ergenlik dönemi”nde olan öğrenci grubuyla ilgilenen öğretmenler olarak “Lise” öğretmenlerinin “Tükenmişlik” gösterdiklerini söyleyebiliriz.

Hizmet süresine göre ÖTÖ'nün alt ölçek puanlarının  $\bar{x}$ ,s ve F değerleri Tablo 3’de verilmiştir.



**Tablo 3 – Hizmet Süresine Göre “Öğretmen Tükenmişliği Ölçeği”nin Alt Ölçek Puanlarının  $\bar{x}$ ,s ve F Değerleri**

Hizmet Süresi	n	$\bar{X}$	s	F Değeri	Önem Düzeyi
<b>GÖRÜLEN İDARI DESTEK</b>					
1-5	114	15.87	5.25		
6-10	60	17.98	6.56		
11-15	133	15.78	5.55	1.808	Önemsiz
16-20	183	16.70	6.02		p>.05
21+	230	6.01	6.86		
<b>İŞE BAĞLI STRESLE BAŞA ÇIKMA</b>					
1-5	114	14.82	5.51		
6-10	60	16.12	5.80		
11-15	133	14.35	5.77	1.169	Önemsiz
16-20	183	14.63	5.52		p>.05
21+	230	14.51	5.58		
<b>İŞ DOYUMU</b>					
1-5	114	12.90	4.79		
6-10	60	12.72	5.76		Önemli
11-15	133	11.80	4.67	7.486	p<.0001
16-20	183	12.56	5.1		
21+	230	10.50	4.29		
<b>ÖĞRENCİLERE YÖNELİK TUTUMLAR</b>					
1-5	114	10.97	4.14		
6-10	60	9.83	3.65		Önemli
11-15	133	9.02	3.84	11.991	p<.0001
16-20	183	9.17	3.69		
21+	230	8.09	3.49		

Tablo-3 incelendiğinde hizmet süresine göre ÖTÖ'nün alt ölçek puanları arasındaki farkın “İş Doymu” ve “Öğrencilere Yönelik Tutumlar” alt ölçeklerinde önemli olduğu görülmektedir. Yapılan Scheffe-F testi “İş Doymu” alt ölçeğindeki farkın “1-5” yıl ile “21 ve daha fazla” yıl çalışanlar [ $F(4.715)=4.82$ ;  $p<.05$ ], “6-10” yıl ile “21 ve daha fazla” yıl çalışanlar [ $F(4.715) = 2.56$ ;  $p<.05$ ] ve “16-20” yıl ile “21 ve daha fazla” yıl çalışanlardan [ $F(4.715) = 4.75$ ;  $p<.05$ ] ortaya çıktığını göstermiştir.

“Öğrencilere Yönelik Tutumlar” alt ölçeğindeki farkı ise “1-5” yıl ile “11-15” yıl ve “16-20” yıl ile “21 ve daha fazla” yıl çalışan grupların aritmetik ortalamalarının oluşturduğu gözlenmiştir. Sırasıyla; [ $F(4.715) = 4.2$ ;  $p<.05$  ve [ $F(4.715) = 4.085$ ;  $p<.05$ ]. Burada da işe yeni başlayan öğretmenlerin en yüksek ortalamaya sahip oldukları dikkati çekmektedir.

Aritmetik ortalamalar hizmet süresinin artmasıyla birlikte tükenmişliğin azaldığını göstermektedir. Bir başka deyişle, hizmet süresi arttıkça iş doymu ve öğrencilere yönelik olumlu tutumların da arttığı söylenebilir.

Öğretmenlerin çalıştıkları okul tipleri ile okula devam eden öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeyine göre “Tükenmişlik” düzeyleri yapılan çift yönlü varyans analiziyle değerlendirildiğinde ÖTÖ'nün alt ölçeklerinde önemli farklar olduğu görülmüştür (Tablo 4).

**Tablo 4 – Okul Tipleri ve Okula Devam Eden Öğrencilerin SED'inin “Öğretmen Tükenmişliği Ölçeği'nin” Alt Ölçeklerine Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları**

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F Değeri	Önem Düzeyi
<b>GÖRÜLEN İDARI DESTEK</b>					
(A) OKUL TİPİ	242.990	2	121.495	3.373	p<.05
(B) OKUL SED'İ	1150.392	2	575.196	15.969	p<.0001
A X B	311.077	4	77.769	2.159	Önemsiz
GRUP İÇİ	25609.930	711	36.020		
TOPLAM	27314.389	719			
<b>İŞE BAĞLI STRESLE BAŞA ÇIKMA</b>					
(A) OKUL TİPİ	248.862	2	124.431	4.214	p<.05
(B) OKUL SED'İ	1390.032	2	695.016	23.538	p<.0001
A X B	202.733	4	50.683	1.716	Önemsiz
GRUP İÇİ	20994.166	711	29.528		
TOPLAM	22835.793	719			
<b>İŞ DOYUMU</b>					
(A) OKUL TİPİ	132.545	2	66.272	2.955	Önemsiz
(B) OKUL SED'İ	1000.487	2	500.243	22.307	p<.0001
A X B	42.981	4	10.745	.479	Önemsiz
GRUP İÇİ	15944.727	711	22.426		
TOPLAM	17120.74	719			
<b>ÖĞRENCİLERE YÖNELİK TUTUMLAR</b>					
(A) OKUL TİPİ	139.206	2	69.603	4.924	p<.01
(B) OKUL SED'İ	419.902	2	209.951	14.852	p<.0001
A X B	48.468	4	12.117	.857	Önemsiz
GRUP İÇİ	10050.514	711	14.136		
TOPLAM	10658.09	719			

Tablo-4'de görüldüğü gibi “Okul tipi” [F(2,717) = 3.73; p<.05] ve “Okula devam öğrencilerin SED’i” [F(2,717) = 15.969; p<.0001] “Görülen İdari Destek” alt ölçeğinde anlamlı bir etki oluşturmaktadır. “Okul tipi X Okula devam eden öğrencilerin SED’i” etkileşimi manidar değildir. Bu da Okul tipi ile “Görülen İdari Destek” alt ölçeği arasındaki bağlantının okula devam eden öğrencilerin SED’ine bağlı olarak değişmediğini göstermektedir.

“İşe Bağlı Stresle Başa Çıkma” alt ölçeği üzerinde de “Okul tipi” [F(2,717) = 4.214; p<.05] ve “Okula devam eden öğrencilerin SED’i”nin [F(2,717)=23.538; p<.0001] anlamlı bir etki oluşturduğu gözlenirken yine “Okul tipi X Okula devam eden öğrencilerin SED’i” etkileşimi manidar bulunmamıştır. Bu da okul tipi ile “İşe Bağlı Stresle Başa Çıkma” alt ölçeği arasındaki bağlantının okula devam eden öğrencilerin SED’ine bağlı olarak değişmediğini göstermektedir.

“İş Doyumunu” alt ölçeğinde yalnızca “Okula devam eden öğrencilerin SED’i”nin [F(2,717)=22.307; p<.0001] etkisi olduğu anlaşılmıştır. “Okul tipi” ile “Okul tipi X Okula devam eden öğrencilerin SED’i” etkileşimi manidar bulunmamıştır.

“Öğrencilere Yönelik Tutumlar” alt ölçeği üzerinde “Okul tipi” [F(2,717) = 4.924; p < .01] ve “Okula devam eden öğrencilerin SED’i”nin [F(2,717) = 14.852; p<.0001] anlamlı bir etki oluşturduğu görülmüştür. “Okul tipi X Okula devam eden öğrencilerin SED’i” etkileşimi manidar bulunmamıştır. Bundan da “Okul tipi” ile “Öğrencilere Yönelik Tutumlar” alt ölçeği arasındaki bağlantının okula devam eden öğrencilerin SED’ine bağlı olarak değişmediği anlaşılmaktadır.

## 2. Öğretmenlerin Tükenmişlikle Başa Çıkma Davranışlarına İlişkin Bulgular

Bu kısımda öğretmenlerin kullandıkları başa çıkma davranışları ve bunların “Öğretmen Tükenmişliği Ölçeği”nin alt ölçekleriyle ilişkisine yönelik bulguları verilmiştir. Tablo 5’de korelasyon sonuçları görülmektedir.

**Tablo 5 – “Öğretmen Tükenmişliği Ölçeği”nin Alt Ölçekleri İle “Başa Çıkma Davranışları” Arasındaki Pearson Product Moment Korelasyon Sonuçları**

Davranış	Görülen İdari Destek	İşe Bağlı Stresle Başa Çıkma	İş Doyumu	Öğrencilere Yönelik Tutumlar
Baş ağrısı	0.13***	0.22***	0.05	0.18***
Yüksektansiyon	0.06	0.10**	0.01	-0.03
Soğukalgınlığı	0.11**	0.15***	0.06	0.13***
Mide ağrıları	0.05	0.16***	-0.00	0.10**
Şiddetli ülser	0.04	0.12***	0.00	0.01
Mide-bağırsak bozuklukları	0.05	0.14***	0.02	0.05
Kalp rahatsızlıkları	0.09**	0.16***	0.04	0.06
Evlilik ve aile sorunları	0.17***	0.19***	0.17***	0.08*
Yalnızlık hissi	0.19***	0.27***	0.19***	0.17***
Cinsel sorunlar	0.15***	0.13***	0.07	0.09*
Depresyon	0.17***	0.27***	0.08*	0.16***
Kendini bırakma	0.20***	0.30***	0.22***	0.24***
Sinirlilik	0.21***	0.34***	0.26***	0.22***
Tatil yapma	-0.08*	-0.19***	-0.06	-0.15***
Mesleki tartışmalara katılma	-0.03	-0.10*	-0.07	-0.17***
Koşma	-0.02	-0.10*	-0.04	-0.05
Aerobik	-0.05	-0.08*	-0.01	-0.03
Genel egzersizler	-0.04	-0.09*	-0.04	-0.07
Yürüme	-0.06	-0.05	-0.01	-0.08*
Bisiklete binme	0.04	-0.02	-0.02	-0.08*
Derin nefes alma egzer.	-0.05	-0.09*	-0.05	-0.11**
Her gece 8-10 saat uyuma	0.04	-0.01	-0.01	-0.08*
Her gece 10 saat. fazla uyu.	-0.00	0.05	0.05	0.08*
Her gece 4-5 saatten az uyu.	0.05	0.12***	0.09*	0.09*
Uykusuzluk	0.10*	0.19***	0.09*	0.09*
Aşırı şarap içme	0.03	0.01	0.09*	0.05
Diğer alkollü içkileri aşırı içme	0.04	0.03	0.11**	-0.00
Uyuşturucu kullanma	0.02	0.05	0.08*	0.04
Aşırı yemek yeme	0.11**	0.10**	0.13***	0.12***
Az yemek yeme	-0.01	0.03	-0.02	-0.08*
Günde en az yarım paket sigara içme	0.08*	0.07	0.10**	0.03
Sorunları müfettişle konuşma	-0.04	-0.01	-0.04	-0.09*
Hobiler	-0.04	-0.04	-0.09*	-0.04
Her gün en az 3 saat TV izl.	-0.00	-0.01	-0.07	-0.08*

\*p<0.03      \*\*p<0.01      \*\*\*p<0.001

Not: Yalnızca önemli ilişkilerin bulunduğu maddeler verilmiştir.

Tablo 5’de görüldüğü gibi birçok “Başa Çıkma Davranışı” ile “Tükenmişlik” arasında önemli düzeyde ilişkiler bulunmaktadır. “Görülen İdari Destek”, “İşe Bağlı Stresle Başa Çıkma” ve “Öğrencilere Yönelik Tutumlar” alt ölçeklerinde öğretmenlerin “Tükenmişlik” düzeyleri arttıkça “Baş ağrısı”, “Soğukalgınlığı” ve “Cinsel Sorunlar” arasındaki ilişki de olumlu yönde art-

maktadır. Bu üç alt ölçekle de aralarında ters yönde anlamlı ilişkisi olan başa çıkma davranışı ise yalnızca “Tatil Yapma”dır. Yani tatil yapma ile “Görülen İdari Destek”, “İşe Bağlı Stresle Başa Çıkma” ve “Öğrencilere Yönelik Tutumlar” alt ölçekleri arasında olumsuz yönde bir ilişki vardır.

Dört ölçekte de tükenmişlik gösteren öğretmenlerin "Evlilik ve aile sorunları yaşama", "Yalnızlık", "Depresyon", "Kendini bırakma", "Sinirlilik", "Uykusuzluk" ve "Aşırı yemek yeme" gibi başa çıkma davranışlarıyla aralarında olumlu bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. "İşe Bağlı Stresle Başa Çıkma", "İş Doyumu" ve "Öğrencilere Yönelik Tutumlar" alt ölçeklerinde tükenme gösterenlerin ise yalnızca "Her gece 4-5 saatten az uyuma" davranışı arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. "Günde en az yarım paket sigara içme" davranışı ile "Görülen İdarî Destek" ve "İş Doyumu" açısından tükenmişlik gösteren öğretmenler arasındaki olumlu bir ilişki dikkat çekmektedir. "Kalp rahatsızlığı" bildiren öğretmenlerin çoğunluğu ise daha çok "Görülen İdarî Destek" ve "İşe Bağlı Stresle Başa Çıkma" da tükenmişlik ifade eden öğretmenler olmuşlardır.

"İşe Bağlı Stresle Başa Çıkma" da tükenmişlik bildiren öğretmenler ile "Yüksek tansiyon", "Mide-bağırsak bozuklukları" ve "Şiddetli ülser" gibi başa çıkma davranışları arasında olumlu yönde bir ilişki bulunmuştur. Buna karşın "İşe Bağlı Stresle başa Çıkma" alt ölçeğinde tükenmişlik gösteren öğretmenler ile "Mesleki tartışmalara katılma", "Koşma", "Aerobik", "Genel egzersizler" ve "Derin nefes alma egzersizleri" arasında olumsuz yönde bir ilişki görülmüştür. "Öğrencilere Yönelik Tutumlar" alt ölçeğinde tükenmişlik bildiren öğretmenler ile "Derin nefes alma egzersizleri", "Bisiklete binme", "Her gece 8 - 10 saat uyuma", "Sorunları müfettişlerle konuşma" ve "Her gün en az 3 saat TV izleme" gibi uygun başa çıkma davranışları arasında ters yönde bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır.

Öğretmenlerin "İş Doyumu" alt ölçeğindeki tükenmişlik düzeyleri ile "Hobiler" arasında ters yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Diğer yandan "Aşırı şarap içme" davranışı ile "İş Doyumu" alt ölçeği arasındaki olumlu ilişki ise dikkat çekicidir. Bu durumda "İş Doyumu" alt ölçeğindeki tükenmişlikle birlikte "şarap içme" davranışının da arttığı söylenebilir.

Her dört alt ölçekte de önemli bir ilişkisi olmadığı anlaşılan başa çıkma davranışlarının; yüzme, takım sporlarıyla uğraşma, sorunları arkadaşlara açma, sorunları meslektaşlara açma, sorunları bir psikoloğa açma, sorunları aileye açma, aşırı bira içme ve ikinci bir işte çalışma olduğu görülmektedir.

## TARTIŞMA

Öğretmenlik gibi, insanla ilgilenen meslek elemanlarından genellikle sürekli olarak bu geniş insan kitleleriyle yoğun ve verimli bir biçimde çalışmalarını beklenir. Çalışma koşullarındaki olumsuzluklar ise tükenmişliği başlatır ve gittikçe pekiştirir. Ülkemizdeki öğretmenlerin mesleği seçme, işe atanma ve sosyo - ekonomik koşulları düşünüldüğünde araştırma sonucunda karşılaştığımız "tükenmişlik" durumu şaşırtıcı değildir. Değişkenleri tek tek ele aldığımızda tükenmişliğin eğitim düzeyi yüksek olanlarda artması, bu kişilerin öğrenciden ve meslekten beklentilerinin diğer meslektaşlarından daha fazla olması ve bu beklentilerinin yeterince gerçekleştirilmemesi ile açıklanabilir.

Tükenmişlik ile çalışılan okul tipine ilişkin bulgular; "Görülen İdarî Destek" alt ölçeğinde "İlköğretim" okullarında "Öğrencilere Yönelik Tutumlar" alt ölçeğinde ise "Lise"lerde görev yapan öğretmenlerin diğer okullarda çalışan meslektaşlarından daha fazla tükenmişlik yaşadıkları göstermiştir. İlköğretim okullarındaki tükenmişlik bu okulların henüz yeni uygulamayla hizmet vermeye başlamasından, rol ve görev dağılımındaki belirsizliklerden kaynaklanıyor olabilir. Bu belirsizlikten dolayı okul idaresinin verdiği destek sınıf öğretmenleri ve alan öğretmenleri açısından yetersiz olarak görülebilir. Lise öğretmenlerinde görülen tükenmişlik ise "ergenlik" çağındaki öğrencilerin" çeşitli problemleri, üniversite sınavına girme kaygısının yarattığı iletişim sorunlarıyla açıklanabilir. Bu bulgular; özellikle duyarsızlaşma açısından lise öğretmenlerinde tükenmişliğin daha fazla olduğunu bildiren Connoly ve Sanders'in (1986) araştırma sonuçları ile yine lise öğretmenlerinde tükenmişliğin daha fazla olduğunu belirleyen Burke ve Greenglass'ın (1989) verilerine paralellik göstermektedir.

Tükenmişlik ve hizmet süresine ilişkin bulgular; hizmet süresinin artmasıyla birlikte "İş Doyumu" ve "Öğrencilere Yönelik Tutumlar" alt ölçeğinde tükenmişliğin azaldığını göstermiştir. Bir başka deyişle hizmet süresi arttıkça iş doyumunu ve öğrencilere yönelik olumlu tutumlar da artmaktadır. Bu yönde elde edilen bulgular Baysal'ın (1995) ve Girgin (1995) çalışmalarıyla desteklenmektedir. Öğretmenlerdeki meslekte tü-



kenmişliğe etki eden faktörleri araştıran Baysal (1995) hizmet süresinin tükenmişlikteki en önemli değişkenlerden biri olduğunu ortaya koymuştur. Hizmet süresinin özellikle "Maslach Tükenmişlik Envanteri"nin "Duygusal Tükenme" ve "Duyarsızlaşma" alt ölçekleri ile ilgili olduğu bildirilen bu araştırmada diğer önemli değişkenler; yaş, çocuk sahibi olup olmama, çalışılan kurumdaki hizmet süresi, çalışma ortamından memnun olup olma ve mevcut eğitim sisteminden memnuniyet olarak bildirilmiştir. İlkokul öğretmenlerindeki meslekte tükenmişliğin gelişimini etkileyen değişkenleri inceleyen Girgin'in (1995) çalışmasında da benzer sonuçlar elde ettiği görülmüştür. Girgin'in bulguları çalışma yılının artmasıyla birlikte "Duygusal tükenme" ve "Duyarsızlaşma"nın azaldığını meslekteki başarının ise arttığını göstermiştir. Ergin de (1994) tükenmişliğin daha çok işe yeni başlayan kişilerde ortaya çıktığını bildirmiştir. Yurt dışındaki araştırmalarda, Mo (1991); Friedman (1991); Maslach ve Jackson (1981) gibi araştırmacılar da aynı sonuca ulaşmışlardır. Bu durum öğretmenlerdeki hizmet süresinin artmasıyla birlikte problem çözme becerilerini geliştirmelerinin ya da tam tersi olarak problemlerin üzerine gitmekten vazgeçerek koşulları olduğu gibi kabul etmelerinin bir başka ifadeyle "öğrenilmiş çaresizliğin" bir sonucu olarak düşünülebilir.

Tükenmişlik ile okula devam eden öğrencilerin SED'i açısından ÖTÖ'nün dört altı ölçeğinde de önemli farklılıklar olduğu dikkat çekmiştir. "Alt SED'deki okullarda görev yapan öğretmenlerin "Üst" SED'deki okullarda görev yapan öğretmenlerden daha çok "tükenmişlik" gösterdikleri anlaşılmıştır. Bir başka deyişle "üst "SED"i temsil eden özel okullarda görev yapan öğretmenler "Alt " SED"i temsil eden devlet okullarında görev yapan öğretmenlerden iş doyumu açısından daha tatminkar bulunmuşlardır. Özel okulların koşulları ve öğrencilerin hazırbulunuşluk düzeyleri dikkate alındığında sonucun böyle olması doğal karşılanabilir. Öğretmenler arasındaki iş tatminini araştıran Minibaş (1992) da özel okullarda görev yapan öğretmenleri devlet okullarındakilere göre daha tatminkar bulmuştur.

Öğretmenlerin kullandıkları "Başa Çıkma Davranışları" ve "Tükenmişlik" düzeylerine ilişkin bulgular tükenmişliğin alt ölçekleriyle çeşitli olumsuz başa çıkma davranışları arasında önemli ilişkilerin olduğunu göster-

miştir. Tükenmişliğin alt ölçekleri ile olumsuz başa çıkma davranışları arasındaki ilişkinin önemli bulunması, öğretmenlerin "Uygun başa çıkma davranışlarını bilmedikleri" ya da bunları "Hayata geçiremedikleri" sonucunu düşündürebilir. Bu sonuca bağlı olarak öğretmenlerin gerek beden, gerekse ruh sağlığı açısından bir risk taşıdıkları söylenebilir. Bu yöndeki bulgular Seidman ve Zager (1991), Belcastro (1982), Blase (1984), Golaszewki ve ark. (1984), Hock (1988), Kyriacou ve Pratt (1985), Litt ve Turk (1985), Burke ve Greenglass'ın (1989) elde ettikleri sonuçlara paralellik göstermektedir. Bu araştırmalar sonucunda da öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ile ilaç kullanma, mide ağrısı, baş ağrısı, evlilik sorunları, rol çatışması, iş tatminsizliği ve görev ihmal ile işi terketme arasında önemli bir ilişki olduğu bildirilmiştir.

Sonuç olarak araştırma verileri, tükenmişliğin alt ölçekleri ile öğretmenlerin kullandıkları uygun olmayan başa çıkma davranışları arasında olumlu yönde önemli ilişkiler olduğunu göstermiştir. Öğretmenlerin öneminin sık sık vurgulandığı eğitim sisteminde karşımıza çıkan bu olumsuz tablo örnek model olma gibi bir rolü taşıyan öğretmenler açısından alınması gereken önlemlerin önemini bir kez daha göstermektedir.

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular, öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ve kullandıkları başa çıkma davranışlarıyla ilgili daha fazla araştırma yapılmasına gerek olduğunu göstermektedir. Bu araştırmalarda çeşitli öğretim kademelerinde çalışan öğretmenlerin meslekî beklentileri, iş ortamının özellikleri, öğretmenlerin bu işi yapma nedenleri, iş değiştirme isteklerinin olup olmadığı gibi değişkenlerle tükenmişlik arasındaki ilişki araştırılmalıdır.

Ayrıca, işe yeni başlayacak öğretmenlerin karşılaşabilecekleri sorunlarla başa çıkabilmeleri için mesleğe başlamadan önce bir oryantasyon programından geçmeleri yararlı olabilir. Öğretmenlik mesleğinin daha cazip hâle getirilmesi ve yalnızca bu mesleği isteyerek seçenler ile iyi yetişmiş meslek elemanlarının yapabilmesi için gerekli önlemlerin alınması da büyük önem taşımaktadır.

## KAYNAKÇA

- Bardo, P. (1979). The pain of teacher burnout: A case history. *Phi Delta Kappan*, 61 (4), 252-254.
- Baysal, A. (1995). Lise ve dengi okul öğretmenlerinde meslekte tükenmişliğe etki eden faktörler. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). D.E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Belcastro, P.A. (1982). Burnout and its relationship to teachers somatic complaints and illnesses. *Psychological Reports*, 50, 1045 - 1046.
- Blase, J.J. (1984). Teacher coping and school principal behaviors. *Contemporary Education*, 56 (1), 21-25.
- Burke, R.J. ve Greenglas, E.R. (1989). Psychological burnout among man and women in teaching examination of the cherniss model. *Human Relations*, 42 (3) 261-273.
- Connoly, C., ve Sanders, W. (1986). **Teacher stress-an ongoing problem that needs attention**. Paper presented at the annual meeting of the association of teacher educators, Atlanta, (ERIC, Document reproduction Service. No: ED 266139).
- Çam, I. (1993). Tükenmişlik envanterinin geçerlilik ve güvenilirliğinin araştırılması. R. Bayraktar, İ. Dağ (Editörler) **VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları** (155 - 160). Ankara: Meteksan A.Ş.
- Dolan, N. (1987). The relationship between burnout and job satisfaction in nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 12 (1), 3-12.
- Ergin, C. (1994). Doktor ve Hemşirelerde tükenmişlik ve Maslach tükenmişlik ölçeğinin uyarlanması. R. Bayraktar, İ. Dağ (Editörler), **VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları** (143-154). Ankara: Meteksan A.Ş.
- Friedman, I.A. (1991). High and low-burnout schools culture aspects of teacher burnout. *The Journal of Educational Research*, 84 (6), 325-333.
- Girgin, G. (1995). İlkokul öğretmenlerinde meslekten tükenmişliğin gelişimini etkileyen değişkenlerin analizi ve bir model önerisi (İzmir ili kırsal ve kentsel yöre karşılaştırması). (Yayımlanmamış Doktora Tezi), D.E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.
- Golazewski, T.J., Milstein, M.M. ve ark. (1984). Organizational and health manifestations of teachers stress: A preliminary report on the buffalo teachers stress intervention project. *Journal of School Health*, 54, 458-463.
- Gold, Y. (1985). Burnout: causes and solutions. *Clearing House*, 58 (5), 210-212.
- Hock, R.R. (1988). Professional burnout among public school teachers. *Public Personal Management*, 17 (2), 167-189.
- Kyriacou, C. ve Pratt, J. (1985). Teacher stress and psychoneurotic symptoms. *British Journal of Educational Psychology*, 55, 61-64.
- Litt, M.D. ve Turk, D.V. (1985). Sources of stress and dissatisfaction is experienced high school teachers. *Journal of Educational Research*, 78, 178-185.

- Maslach, C. ve Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. **Journal of Occupational Behavior**, 2 (2), 99-113.
- Mc Guire, W. (1979). Teacher burnout. **Today's Education**, 68 (4), 5.
- Minibaş, J. (1992). Özel ve devlet ilkokullarında görev yapan öğretmenlerin iş tatmini düzeyi ve bu düzeyin engelleme karşısında gösterilen tepki tipi ve saldırganlık yönü ile ilişkisi. **VII. Ulusal Psikoloji Kongresi**, Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
- Mo, K.W. (1991). Teacher burnout: relations with stress, personality, and social support. **Education Journal**, 19 (1), 3 - 11.
- Mykletun, R.J. (1985). Work stress and satisfaction of comprehensive school teachers: an interview study. **Scandinavian Journal of Educational Research**, 29, 57 - 71.
- Saunders, R. ve Watkins, J.F. (1980). **Teacher burnout-stress management research: implications for teacher preparation-personnel selection-staff development**. Paper Presented at the National Conference of the National Council of States on Inservice Education (ERIC document Reproduction Service).
- Seidman, S.A., ve Zager, J. (1986 - 87). The teacher burnout scale. **Educational Research Quarterly**, 11, 26-33.
- Seidman, S.A., ve Zager, J. (1991). A study of coping behaviours and teacher burnout. **Work and Stress**, 5, 205-216.
- Sparks, D. (1979): A Teacher Center Tackles The Issue. **Today's Education**, 68:254.
- Storlie, F.J. (1979). Burnout: The elaboration of a concept. **American Journal of Nursing**, 2108-2110.
- Tümkaya, S. (1996). Öğretmenlerdeki tükenmişlik görülen psikolojik belirtiler ve başa çıkma davranışları. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.