



## BAZI ÖZELLİKLERİNE VE ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK DÜZEYLERİNE GÖRE

# LİSE ÖĞRETMENLERİNİN TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ\*

Müge MARAŞLI

Dr., TED Ankara Koleji Vakfı Okulları Danışma ve Rehberlik Merkezi

### Özet

Bu araştırmada, lise öğretmenlerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, sahip olunan çocuk sayısı, eğitim süresi, meslekteki çalışma süresi, branş, mesleğini bırakmayı kaç kez düşündükleri, mesleğini seçme biçimleri, maaşından memnun olup olmamaları, aylık gelirleri ve sosyal etkinlikleri gerçekleştirme düzeyleri gibi bazı özelliklerine ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı farklar olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma, kapsamına 2000-2001 öğretim yılında Ankara İli Büyükşehir Belediyesi sınırları içinde bulunan, tesadüfi örnekleme yoluyla belirlenen devlete bağlı liselerde görev yapan 292'si kadın ve 98'si erkek olmak üzere toplam 390 öğretmen dahil edilmiştir. Araştırmada değişkenlere ilişkin verilerin toplanması için "Potter Tükenmişlik Ölçeği", "Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Problem çerçevesinde oluşturulan alt problemlerde bahsedilen farklı gruplar arasında anlamlı farklar olup olmadığı iki yönlü varyans analizi ile tespit edilmiş ve elde edilen F değerlerinin anlamlı olması durumunda hangi grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olduğunun belirlenmesi i-

çin de "Tukey Testi" uygulanmıştır. Araştırma sonucunda medeni durum, sahip olunan çocuk sayısı, eğitim süresi, branş, mesleğini seçme biçimleri, sosyal etkinlikleri gerçekleştirme düzeyleri değişkenleri ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre tükenmişlik düzeyleri açısından anlamlı bir etkileşim etkisi olduğu görülmüştür. Ancak cinsiyet, çalışma süresi, maaşından memnun olup olmamaları ve aylık gelirleri ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre tükenmişlik düzeyleri açısından ne etkileşim etkisine ne de tek tek değişkenlerin ana etkisine rastlanmamıştır. Sadece yaş ve mesleğini bırakmayı kaç kez düşündükleri ile öğrenilmiş güçlülük düzeyleri açısından tükenmişlik düzeylerine bakıldığında etkileşim etkisine rastlanmamasına rağmen tek tek değişkenlerin ana etkileri olduğu gözlenmiştir.

Anahtar sözcükler : Tükenmişlik, öğrenilmiş güçlülük.

### Summary

In this study it was examined if there is a significant difference in high school teachers' burnout levels according to some characteristics of teacher (gender, age, marital statu, having children, edu-

cation level, branch, years spending in teaching, the way of choosing occupation, thinking of leaving the job, salary, being happy with salary or not and attendance of social activity) and learned resourcefulness levels. During 2000-2001 academic year, 292 female and 98 male high school teachers were taken as a sample in the study. In order to examine the teachers' burnout levels, "Potter Burnout Inventory" was utilized. A "Personel Information Form" was utilized in order to determine the independent variables. For learned resourcefulness levels, "Rosenbaum Learned Resourcefulness Inventory" was utilized. To test statistical significances, "two way ANOVA" has been used for multiple group analyses and if statistically significant differences were found between groups then Tukey test has been used to find out which group causes the difference. The results showed that significant interaction effects were found among the teachers' marital status, having children, education level, branch, the way of choosing occupation and attendance of social activity and their learned resourcefulness levels by means of their burnout levels. However according to the variables of gender, years spending in teaching, salary and being happy with salary or not and their learned resourcefulness levels no interaction effects was found. Also no main effect was found when each variable is taken one by one. Although there was no significant effects among only age and thinking of leaving the job variables and learned resourcefulness levels by means of burnout levels, but main effects was found when each variable is taken one by one.

Key Words : Burnout, learned resourcefulness.

### Giriş

Tükenmişlik uzun süren iş yoğunluğu ile ilgili stresin sonucu, bireyin işinde etkili olarak işlevde bulunamamasıdır. Bu, olumsuz stres koşullarıyla başa çıkmada başarısız girişimler sürecinin son aşaması olarak düşünülebilir. Bu durum insanla ilgili hizmet elemanları ve kurumsal oluşumlarda çalışanlar için oldukça kritik olan tükenmişlik sendromuyla ilişkilidir (Byrne, 1993). İnsanlar yaşamlarını sürdürebilmek için bir iş sahibi olmak ve çalışmak zorundadırlar. Bu zorunluluk içerisinde çalışma koşulları nedeniyle zorlanma yaşıyorsa işte o za-

man bireyler için oldukça sıkıntılı bir süreç söz konusu demektir. Bu durum bir çok sorunu da beraberinde getirmektedir.

Mesleğinden ya da işinden dolayı insanlarla tek yönlü, yani sadece verici bir iletişime girmek zorunda kalan bireyler verdikleri kadar alamadıkları durumlarda, sürekli kendilerinden bir şeyler verdiklerini düşündükçe, bir süre sonra tükendiklerini ve verecek bir şeyleri kalmadığını hissetmeye başlayacaklardır.

Bireylerde, işleri gereği karşılaştıkları insanlara karşı duyarsızlaşma, duygusal yönden kendilerini tükenmiş hissetme ve kişisel başarı ve yeterlilik duygularında azalma biçiminde kendini gösteren tükenmişlik (burnout), bireyin tüm yaşamını ve etkinliklerini olumsuz yönde etkileyen ve yaşamında olumsuz durumlarla karşılaşmasına neden olan bir sendromdur. Potter'a (1998) göre hiç bir kimsenin iş tükenmişliğine karşı bir bağımsızlığı yoktur.

Önceleri tükenmişlik, stresle ilişkili bir sendrom olarak tanımlanmıştır. Stres nedeniyle olduğu söylenmiş, hatta stresle eşanlamlı olarak kullanılmıştır. Yapılan araştırmalar tükenmişliğin en iyi biçimde, işle ilgili stresin sosyal ve durumsal kaynakları içinde anlaşılabilirliğini göstermiştir (Gold, 1983). Tükenmişlik, genellikle stresli olmanın ve bazı destek sistemlerinin olmamasının sonucudur. Birçok uzman tarafından tükenmişlik, çeşitli olumsuz stres durumları ile başa çıkmada başarısız girişimlerin sonucu olarak kabul edilir (Farber 1984). Stres ise çevrenin istekleri ile bireyin yapabilecekleri arasında dengesizlik olduğu zaman ortaya çıkar. Organizma strese karşı kendini korumak için alarm durumuna geçer, daha sonra normal olarak direnç gösterir ve son olarak bitip-tükenme ile sonuçlanan stres ciddi düzeylere ulaşır. Bu belirtiler tükenmişliğin belirtileri ile çok benzerdir.

Tükenmişlik, özellikle birey iyi bir performans gösterdiği halde bu çabasının karşılığında uygun bir ödül alamadığı veya takdir edilmediği ve bunu da kabullenmediği zamanlarda ortaya çıkar. Bu durum sürekli, ümitsizlik ve olumsuzluğun olduğu bir enerji tükenişidir. Storlie'ye (1979) göre tükenmişlik, değişimi olanaksız görünen durumların insan ruhunda bıraktıkları izlerin birikimi ile oluşan bir durumdur. Bu bir "mesleki otizm"dır (Akt. Tüm-



kaya, 1996). Bir başka deyişle, kişinin kendi içine çekilmesi, çevresine karşı ilgisini kaybetmesi ve başarısızlık duygularını yoğun olarak yaşaması demektir.

Tükenmişlik sendromunda yaşanan duyguların, depresyondaki umutsuzluk, çaresizlik, boşluk, hastalık v.b. duygular ile benzerlik taşıdığı ifade edilmiştir. Tükenmişlik belirtilerinin çeşitliliği ve tükenmişliğin gizli bir süreç olması bu sendromun tanınmasını zorlaştırmakta, depresyon, anksiyete, stres gibi durumlarla karışmasına neden olmaktadır. Aynı zamanda tükenmede, ani öfke patlamaları, sürekli kızgınlık, yalnızlık, umutsuzluk, çaresizlik ve engellenmişlik duyguları en sık dile getirilen yakınmalardır (Hisli-Şahin, 1994; Baltaş, 1996). Bu nedenle tükenmişlik depresyonla çoğu zaman iç içe gelişebilmektedir.

Bireyin stresle başa çıkması geçmiş yaşantıları, deneyimleri ve öğrendikleriyle yakından ilişkilidir. Rosenbaum'a (1988) göre insanların çoğu stresli durumlarla başa çıkmada kullandıkları kendini düzenleme süreçlerini, erken çocukluk yaşlarında ve yaşamları boyunca öğrenirler. Geçmişte başarılı olma, gelecekte karşılaşılabilecek stres yaratıcı durumlarla daha başarılı bir biçimde başa çıkmayı sağlar. Ancak geçmişte başarısız olunmuşsa bu da stresle başa çıkmada yetersizlik anlamına gelmektedir. Bireylerin yaşam boyu geliştirdikleri ve stresle başetmelerini sağlayan ve öğrenilmiş güçlülük adı verilen bir davranış dağarcığı bulunmaktadır (Siva, 1991).

Yukarıda sözü edilen nedenlerle, tükenmişlik ve öğrenilmiş güçlülük arasında negatif yönde bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Bireyler stres yaratan faktörler nedeniyle tükenmişlik yaşamaktadırlar. Bu nedenle strese maruz kalan bireyin tükenmişlik yaşama düzeyi bu durumla ne kadar başarılı bir biçimde başa çıktığıyla yakından ilişkilidir. Bir başka deyişle stres yaratan durumla başarılı bir biçimde başa çıkabiliyorsa bireyin daha az tükenmişlik yaşayacağı söylenebilir.

Okullar, stresli iş ortamları arasında ilk sıralarda yer almaktadır. Öğretmenlerden, öğrencileri sadece eğitmeleri değil, bunun yanı sıra onların kişisel problemleri ile de en iyi biçimde ve yakından ilgilenmeleri gibi, pek de gerçekçi olmayan amaçlar doğrultusunda hareket etmeleri beklenir. Bu da

öğretmenler üzerinde aşırı bir baskıya ve doğal olarak strese yol açar. Eğer öğretmenler bu baskı ile başa çıkacak derecede güçlü değilse, meslek yaşantılarının ilk yedi yılında meslekten ayrılmakta ve bir daha okula geri dönmemektedirler (Akt; Bryne, 1998).

Öğretmenlerdeki tükenmişlik beş aşamada gerçekleşir. Birinci basamak "balayı" olarak adlandırılan dönemdir. Yüksek enerjinin, hırslı ve iş memnuniyetinin kaybı ile karakterize olur. Birçok öğretmen bir öğretim yılı içinde bu dönemi en az bir kere yaşar. Fark edilirse bu düzeydeki tükenmişlik kolay tedavi edilebilir. Herhangi bir önlem alınmadığında kolaylıkla "enerji kaybı (fuel shortage)" adı verilen ikinci döneme geçilir. Bu dönem işte yetersizliği, hoşnutsuzluğu, uykusuz geceleri, sigara ve alkol kullanımındaki artışları içerir. Bu dönemdeki tükenmişlik acil müdahale ile tedavi edilebilir. Kronikleşmiş tükenme, fiziksel hastalık, öfke ve depresyonla karakterize olan üçüncü düzey tükenmişlik "kronik semptomlar dönemi" olarak adlandırılır. Bu dönemde öğretmen içe dönmeye başlar. Hastalığa ya da işi kaybetmeye meyillidir. Öğrencilere, velilere, arkadaşlarına ve ailesine karşı değişmeye başlar. Tükenmişliğin "kriz" aşamasında problem oldukça belirgin hale gelir. Öğretmenlerde şiddetlenmiş hastalık ve öfke biçiminde obsesyonlar görülür. Son tükenmişlik dönemi "duvara çarpma (hitting the wall)" olarak adlandırılır. Bu dönem, profesyonel yetersizlik, fiziksel ve psikolojik işlevsizlik biçiminde karakterize olur (Bryne, 1998).

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

Öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri arttıkça hizmet verdikleri kişiler olan öğrencilere ve buna bağlı olarak velilere karşı da davranışları umursamaz, acımasız ve alaycı olmaktadır. Bu da sınıf ortamını rahatsız edici bir hale getirmekte ve eğitim-

öğretimin kalitesini düşürmektedir. Okulun bireylerin yaşamındaki yeri ve kapsadığı alan düşünülünce, böyle sıkıntılı ve kendilerini değersiz hissettikleri bir ortamda ne kadar mutlu olabilecekleri ve almaları gereken eğitimi ne kadar alabilecekleri tartışma konusudur.

Tükenmişlik kavramı bir semptomlar örüntüsü olması ve yaşamın tüm alanlarını kapsamaması nedeniyle tanınması ve önlenmesi gerekmektedir. Özellikle öğretmenlerdeki tükenmişliğin yukarıda söz edilenlerden dolayı tanımlanması ve gerekli önlemlerin alınması önem taşımaktadır.

### Gereç ve Yöntem

Araştırmanın, örneklemini 2000-2001 öğretim yılında Ankara İli Büyükşehir Belediyesi sınırları içinde bulunan, tesadüfi örnekleme yoluyla belirlenen devlete bağlı liselerde çalışan 390 öğretmen den oluşmuştur.

Araştırmada lise öğretmenlerinin bazı özelliklerine (cinsiyet, yaş, medeni durum, sahip olunan çocuk sayısı, eğitim süresi, mesleki kıdem, branş, mesleğini bırakmayı kaç kez düşündükleri, mesleğini seçme biçimleri, maaşından memnun olup olmamaları, aylık gelirleri ve sosyal etkinliklere katılma sıklıkları) ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine

göre tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı farklar olup olmadığına bakılmıştır.

Bağımlı değişken olan tükenmişlik düzeyini belirlemek için “Potter Tükenmişlik Ölçeği”, bağımsız değişkenler olan öğrenilmiş güçlülük düzeyinin belirlenmesi için “Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği” ve öğretmenlerin bazı özellikleri hakkında bilgi toplamak için ise “Kişisel Bilgi Formu”, öğretmenlere çalıştıkları okullara gidilerek araştırmacı tarafından dağıtılmış ve cevaplandırılmaları sağlanmıştır. Oluşturulan alt problemlere göre gruplar arasında anlamlı farklar olup olmadığı iki yönlü varyans analizi ile tespit edilmiş ve varyans analizi sonucu çıkan F değerlerinin anlamlı olması durumunda hangi grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olduğunun belirlenmesi için de “Tukey Testi” uygulanmıştır (Özguven, 1998).

### Bulgular

Bu bölümde yapılan istatistiksel analizler sonucunda anlamlı çıkan sonuçlara yer verilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde medeni durum, sahip olunan çocuk sayısı, eğitim süresi, branş, mesleğini seçme biçimleri, sosyal etkinlikleri gerçekleştirme düzeyleri değişkenleri ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre tükenmişlik düzeyleri açısından

**Tablo-1:** Medeni durum, sahip olunan çocuk sayısı, eğitim süresi, branş, mesleğini seçme biçimleri, sosyal etkinlikleri gerçekleştirme düzeyleri değişkenleri ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre tükenmişlik puanlarına ilişkin varyans analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kare	F	Önem Düzeyi
Öğrenilmiş Güçlülük (A)	792.48	2	396.24	2.81	0.061
Medeni Durum (B)	228.84	2	114.42	.81	0.445
(A x B)	2825.26	3	941.75	6.68*	0.000
Öğrenilmiş Güçlülük (A)	1201.60	2	600.80	4.31*	0.014
Çocuk Sayısı (B)	220.99	2	11.49	0.79	0.453
(A x B)	3592.97	4	898.24	6.45*	0.000
Öğrenilmiş Güçlülük (A)	1795.33	2	897.67	6.28*	0.002
Eğitim Süresi (B)	19.40	1	19.40	0.14	0.713
(A x B)	1871.84	2	935.92	6.55*	0.002
Öğrenilmiş Güçlülük (A)	603.40	2	301.70	2.20	0.112
Branş (B)	1297.30	4	324.33	2.37	0.052
(A x B)	4075.70	8	509.46	3.72*	0.000
Öğrenilmiş Güçlülük (A)	482.81	2	241.40	1.81	0.166
Seçme Biçimi (B)	3310.32	2	1655.16	12.38*	0.000
(A x B)	2570.60	4	642.65	4.81*	0.001
Öğrenilmiş Güçlülük (A)	180.66	2	90.32	0.67	0.515
Etkinlikleri Gerçekleştirme Düzeyi(B)	1605.50	2	802.75	5.92*	0.003
(A x B)	2988.92	4	747.23	5.51*	0.000

\*P<0.01



anlamli bir etkileşim etkisi olduğu görülmüştür. Buna ilişkin sonuçlar Tablo-1'de sunulmuştur.

Tablo-1 incelendiğinde lise öğretmenlerinin medeni durumlarına ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine ( $F=6.68$ ,  $p<0.01$ ), sahip olunan çocuk sayısı ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine ( $F=6.45$ ,  $p<0.01$ ), eğitim sürelerine ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine ( $F=6.55$ ,  $p<0.01$ ), branşlarına ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine ( $F=3.72$ ,  $p<0.01$ ), mesleği seçme biçimlerine ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine ( $F=4.81$ ,  $p<0.01$ ) ve sosyal etkinlikleri gerçekleştirme ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine ( $F=4.81$ ,  $p<0.01$ ) göre tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı etkileşim etkileri olduğu görülmüştür.

### Tartışma

Araştırma sonucunda medeni durum, sahip olunan çocuk sayısı, eğitim süresi, branş, mesleğini seçme biçimleri, sosyal etkinlikleri gerçekleştirme düzeyleri değişkenleri ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre tükenmişlik düzeyleri açısından anlamlı bir etkileşim etkisi olduğu görülmüştür. Alan yazın taraması yapıldığında araştırma sonuçlarını hem destekleyen hem de desteklemeyen nitelikte araştırmalar olduğu gözlenmiştir.

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

Maslach ve Jackson (1985) çocuk sahibi çalışanlarda tükenmişliğin daha az gözlendiğini belirtmiştir. Niebrugge (1994) medeni durum ve çocuk sahibi olma gibi değişkenlerin tükenmişliği yordayıcı olduğunu vurgulamıştır. Evli ve çocuk sahibi olmanın başlı başına bir sosyal destek anlamına geldiği ve sosyal desteğin de tükenmişliği azaltıcı ve tedavi edici bir etkisi (Greenglass, Fiksenbaum

ve Burke, 2001) olduğu görüşünden yola çıkılarak, çocukların yoğun iş stresinden uzaklaştırıcı bir etkiye sahip oldukları ve bireylerin sevgi ve kabul gibi duygusal ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir etken oldukları, bu nedenle de çocuk sahibi olmanın tükenmişliği azaltıcı bir faktör olduğu düşünülmektedir.

Tümkaya (1999) öğretmen tükenmişliği ile öğrenim derecesi arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur. Öğretmenler üzerinde yapılan bir diğer araştırmada eğitim düzeyi arttıkça tükenmişliğin daha çok yaşandığı gözlenmiştir (Dursun, 2000). Eğitim düzeyi arttıkça kişinin mesleki kalitesi, bilgisi ve yeterliliği artmaktadır. Bu, karşılaşılan sorunlarla daha kolay başa çıkmayı ve problemleri daha kolay çözmeyi beraberinde getirir. Kişi aynı zamanda yeterliliği arttıkça çalıştığı kurumdaki beklentisi içine girebilir. Ancak beklentilerinin karşılanmaması durumunda, iş doyumunda düşme, mutsuzluk ve sonrasında da tükenmişlik geliştirmesi kaçınılmaz bir hal alabilir. Yeterliliğin artması ancak buna karşın iş doyumunun azalması tükenmişlik yaşama olasılığını artırabilmektedir.

Izgar (2001) tarafından ilk ve orta dereceli okul müdürleri üzerinde yapılan araştırmada, branşa göre duygusal tükenme düzeyinde anlamlı bir fark olmadığı, ancak diğer boyutlarda anlamlı farkların ortaya çıktığı görülmüştür. Öğretmenlerin branşları açısından tükenmişlik düzeyleri arasında fark olup olmadığına ilişkin yeterli araştırma yapılmamış olması bu konuda sağlıklı yorumlamalar yapılmasını engellemektedir.

Mesleği isteyerek seçenlerde tükenmişliğin daha yoğun yaşandığı gözlenmiştir. Yani mesleği isteyerek seçmenin, hayal kırıklıklarını daha çok yaşanmasına bağlı olarak tükenmişlik oluşturma riskini artırdığı söylenebilir. İsteksizlik sonucunda başa çıkma mekanizmalarının daha az kullanıldığı ve olumsuz duygu, düşünce ve yargılamaların, bunlarla birlikte depresif duyguların daha çok yaşandığı ve bu nedenle de tükenmişliğin daha çok görülebileceği düşünülmektedir. Ayrıca mesleğini isteyerek seçenlerin daha başarılı oldukları görülmektedir.

Araştırma bulguları incelendiğinde yukarıdaki bulgulardan farklı olarak cinsiyet, çalışma süresi, maaşından memnun olup olmamaları ve aylık gelirleri ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre

tükenmişlik düzeyleri açısından ne etkileşim etkisine ne de tek tek değişkenlerin ana etkisine rastlanmamıştır. Sadece yaş ve mesleğini bırakmayı kaç kez düşündükleri ile öğrenilmiş güçlülük düzeyleri açısından tükenmişlik düzeylerine bakıldığında etkileşim etkisine rastlanmamasına rağmen tek tek değişkenlerin ana etkileri olduğu gözlenmiştir.

### Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada lise öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ile ilgili bir çalışma yapılmıştır. Devlete bağlı okullardaki öğrenci nüfusunun fazlalığı, buna karşın öğretmen sayısının azlığı, fiziki koşulların uygunsuzluğu ve yetersizliği ve düşük maaş gibi faktörler nedeniyle öğretmenler bıkkınlık, yetersizlik, mutsuzluk ve bunlarla ilişkili olarak tükenmişlik yaşamaktadırlar. Bunların yanı sıra, öğretmenlerin stresle başa çıkma davranışlarında, öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin etkili ve tükenmişlik ile öğrenilmiş güçlülük kavramlarının da birbirleriyle iç içe olduğu düşünülmektedir.

Tükenmişliğin tedavisi bireyde, değişim ve yenilenme duygusunu sağlar. Bu sözü edilen tedavi bazen tıbbi bir alt yapı, bazen de tamamen özel yaşamdaki etkinlikleri düzenleyici olabilmekte ve bireyin boş zamanlarını kendini iyi hissedecek şekilde planlamasını sağlayıcı etkinlikleri içermektedir. Bunların yanı sıra iş sorumluluğunda ve kadrosunda değişiklik, tatil, profesyonel gelişmeyle ilgili çalışma gruplarına katılmak, günlük egzersizler, masaj ya da yoga gibi terapiler destekleyici olabilmektedir. Tükenmişliği azaltmanın bir başka yolu ise iş yaşamı ile iş dışındaki yaşam arasında, işteki talepleri aile ve arkadaşlarla geçirilen zamandan fedakârlık etmeden yerine getirebilecek bir denge oluşturmaktır.

Öğretmenlerin işlerinde yaşadıkları stresli durumlarla başa çıkma davranışları iki yönlüdür; bunlar işe devamsızlık, sigara, alkol ve madde kullanımı gibi olumsuz ya da öğretmenlerin sorunlarını meslektaşları, ailesi ve arkadaşları ile tartışması, hobiler edinmesi ve eğlence içerikli sosyal etkinliklere yönelmesi gibi olumludur.

İş ortamlarının stresli hale gelmesine neden olan şeyler, çevre tarafından biçimlenen bir çok sosyal, politik ve ekonomik faktörlerdir (Maslach ve

Goldberg, 1998). Tükenmişliğin önlenmesi ve/veya azaltılması için yapılması gerekenler bulunmaktadır. Bu nedenle alanda çalışan uzmanlara (psikolog, psikolojik danışman, psikiyatrist vs.), kurum yöneticilerine ve hatta üst düzey bürokratlara çok iş düştüğü düşünülmektedir. Öncelikle iş ortamının düzenlenmesine yönelik bir takım çalışmalar yapılmalıdır; çalışılan mekanın sıcaklığı, havalandırması, gürültü düzeyinin ayarlanması, maddi kazançla iş performansının dengelenmesi, yurt içi ve dışı geziler, iş yerinde ve dışında davetler düzenlenmesi gibi sosyal etkinliklere daha çok yer verilebilir. Tükenmişliği azaltmanın bir başka yolu ise iş yaşamı ile iş dışındaki yaşam arasında, işteki talepleri aile ve arkadaşlarla geçirilen zamandan fedakârlık etmeden yerine getirebilecek bir denge oluşturmaktır. Bu konuda destek grupları oluşturulabilir. Hükümetin öğretmenlere ödediği ücretle ilgili politika yeniden gözden geçirilmeli ve öğretmenlerin emeğinin karşılığı olacak, onları iş doyum ve tükenmişlik açısından rahatlatacak yeterlikte gelir elde etmeleri sağlanmalıdır.

### Kaynaklar

1. Byrne Barbara M., "Maslach Burnout Inventory; Testing for Factorial Validity and Invariance Across Elementary, Intermediate and Secondary School Teachers", Journal of Occupational and Organizational Psychology, V.66, n.3, p.197-212, Sept 1993.
2. Potter Beverly, Overcoming Job Burnout, How to Renew Enthusiasm for Work, Ronin Publishing, USA, 1998.
3. Gold Yvonne, "Burnout: A Major Problem for Teaching Profession." Education, Vol. 104, No. 3, 1983.
4. Farber Barry A., "Teacher Burnout : Assumptions, Myths and Issues", Teacher College Record, Vol. 86, Number 2, Winter 1984.
5. Tümkaya S., "Öğretmenlerdeki Tükenmişlik, Görülen Psikolojik Belirtiler ve Başa Çıkma Davranışları", (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1996.
6. Hisli Ş. Nesrin., Stresle Başa Çıkma, Olumlu Bir Yaklaşım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları : 2, Özyurt Matbaası, Ankara, 1994.
7. Baltaş A., "Stresle Başa Çıkma Yolları ve İş Hayatındaki Stres", IX. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 15, Ankara, 1996.



8. Rosenbaum M., Learned R., Stress and self-Regulation, Ed. by S. Fisher and J. Reason, Handbook of Life Stress, Cognition and Health, John Wiley & Sons Ltd., 1988.
9. Siva A.N., "İnfertile'de Stresle Başetme, Öğrenilmiş Güçlülük ve Depresyonun İncelenmesi", (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Nörolojik Bilimler ve Psikiyatri Enstitüsü, 1991.
10. Bryne J.J., "Teachers As Hunger Artist : Burnout : Its Causes, Effect and Remedies", Contemporary Education, Winter, Vol. 69, Issues 2., p.86-91, Winter 1998.
11. Hamann D.L., and D.G., Gordon, "Burnout: an Occupational Hazard", Music Educators Journal, Vol. 87, Issue 3, pp 34-39, Nov 2000. <http://ebscohost.web6.epnet.com.ehost.asp>
12. Özgüven İ. Ethem, Psikolojik Testler, Ankara, Yeni Doğu Matbaası, 1998.
13. Greenglass E.R., and R.J. Burke, "Work and Family Precursors of Burnout in Teachers: Sex Differences", Sex Roles, Vol. 18, No. 3/4, 1988.
14. Ergin C., "Doktor ve Hemşilerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Uyarlanması", VII: Ulusal Psikoloji Kongresi, 22 - 25 Eylül, Ankara, 1992.
15. Girgin G., "İlkokul Öğretmenlerinde Meslekten Tükenmişliğin Gelişimini Etkileyen Değişkenlerin Analizi ve Bir Model Önerisi", (Yayınlanmamış Doktora Tezi), İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1995.
16. Maslach C., and S. E. Jackson, "The Role of Sex and Family Variables in Burnout", Sex Roles, Vol. 12, No.7/8, 1985.
17. Niebrugge K.M., "Burnout and Job Dissatisfaction Among Practicing School Psychologists in Illinois", Paper Presented at the Annual Meeting of the National Association of School Psychologists, 26th, Seattle, WA, March 4-5, 1994.
18. Greenglass E.R., R.J. Burke and L. Fiksenbaum, "Workload and Burnout in Nurses", Journal of Community & Applied Social Psychology, Vol. 11, p. 211-215, 2001.
19. Tümkaya S., "Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyleri ve Kullandıkları Başa Çıkma Davranışları", Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Cilt: II, Sayı: 11(Mart), 1999.
20. Dursun S., "Öğretmenlerde Tükenmişlik ile Yükleme Biçimi, Cinsiyet, Eğitim Düzeyi ve Hizmet Süresi Değişkenleri Arasındaki Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesi." (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2000.
21. Izgar H., "Okul Yöneticilerinde Tükenmişlik", Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, Eylül 2001.
22. Maslach C., and J. Goldberg, "Prevention of Burnout: New Perspectives", Applied and Preventive Psychology, Vol.7, p. 63-74, 1998.●

\*Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı Doktora Tezi Çalışmasının Bir Bölümüdür.

\*\*Türk Eğitim Derneği'nin "2003 Eğitim Araştırmalarını Özendirme" Ödülüne Layık Görülmüştür.

### ÖĞRETMENLER VAAT DEĞİL İCRAAT İSTİYOR

Eğitim Sen'in, 12 Eylül askeri darbesi tarafından ilan edildiği için reddettiği "24 Kasım Öğretmenler Günü", resmi törenlerle kutlandı. Törenler kapsamında, Milli Eğitim Bakanı Hüseyin Çelik ve 81 ilden gelen temsilciler, Anıtka-bir'i ziyaret etti. Ayrıca Başbakan Tayyip Erdoğan, öğretmen temsilcilerini kabul etti. İstanbul'da ise Taksim Atatürk Anıtı'na çelenk bırakılırken, diğer illerde de protokol düzeyinde törenler yapıldı.

24 Kasım'da hükümet cephesinden yapılan açıklamalarda pembe bir tablo çizilmesine karşın, öğretmenler oldukça güç şartlar altında mesleklerini devam ettirmeye çalışıyorlar. Eğitim alanında faaliyet gösteren sendikaların yaptığı araştırmalara göre, bir kişinin 719 YTL olan aylık sınırına karşın, öğretmenlerin yüzde 41'i 500-1000 YTL, yüzde 33'ü 1000-1500 YTL ve yüzde 3'u de 2000-2500 YTL kazanıyor.

Öğretmenlerin yüzde 46'sı kendi evinde otururken, yüzde 37'si ise kiracı durumunda. Büyük bir bölümü ise maddi katkı sağlamak amacıyla ek iş yapıyor. Alanı dışında ek iş yapanların oranı ise yüzde 8.

#### Sosyal yaşam...

Eğitim Sen'in yaptığı bir araştırmaya göre, öğretmenlerin yüzde 84'ü evine günde bir gazete alıyor. Yüzde 29'u ayda sadece bir kitap okuyor, yüzde 61'i süreli yayın okumuyor, yüzde 32'si ise ayda bir tiyatro ya da sinemaya gidebiliyor.

Araştırmaya göre öğretmenlerin yüzde 84'ü mesleğini seviyor ve bu mesleği icra etmek için kendisini yeterli görüyor. Anketin sonuç bölümünde ise öğretmenlerin kendisini yenileme ve geliştirme noktasında desteğin şart olduğuna dikkat çekiliyor.

#### Tatillerde de çalışıyorlar

Bir başka araştırmaya göre ise öğretmenlerin yüzde 44'ü hafta sonlarında, yüzde 79'u sömestr ve yaz tatillerinde çalışıyor. Ekonomik ve sosyal haklar açısından yaşadıkları sorunlar nedeniyle ücretli etüt, kurs ve özel ders vererek ek gelir sağlamaya çalışan öğretmenler, ay sonunu nasıl getireceklerinin hesabını yapıyorlar.