



*Bu makale benzerlik taramasına tabi tutulmuştur.
Araştırma Makalesi/ Research Article*

ÖĞRETMENLERİN TÜKENMİŞLİK VE MÜKEMMELİYETÇİLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yusuf SANCAR* Sadık KARTAL** Neşe ÖZTÜRK GÜBEŞ***

Öz

Bu araştırmada ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin tükenmişlikleri ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Afyonkarahisar ili Dinar ilçesindeki ilkök, ortaokul ve liselerde görev yapan öğretmenler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan Dinar ilçesinde 2018-2019 eğitim öğretim yılı içinde görev yapan öğretmenlerden çalışmaya katılanlardan kayıp verilerin ve uç değerlerin çıkarılmasından sonra çalışma grubunun hacmi 321 öğretmen olarak tespit edilmiştir. Araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmış olup, veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Öğretmenlerden elde edilen verilerin analizinde SPSS 22 programı kullanılmıştır. Öğretmenlerin demografik ve mesleğe yönelik özellikleri ile ilgili dağılımlarının gösteriminde yüzde ve frekans kullanılmıştır. Öğretmenlerin alt boyutlardan aldıkları puanların öğretmenlerin demografik ve meslekleri ile ilgili özelliklerine göre farklılaşma durumlarının araştırılmasında bağımsız örneklemeler için t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Saha araştırması sonucunda elde edilen verilerin değerlendirilmesinde %95 güven düzeyi dikkate alınmıştır. Sonuç olarak araştırmaya katılan öğretmenlerin tükenmişlik alt boyutlarının ve genel tükenmişlik puanlarının düşük olduğu tespit edilmiştir. Korelasyon sonuçlarına göre öğretmenlerin tükenmişlikleri ile mükemmeliyetçilik boyutlarından düzen ve yüksek standartlar ile negatif yönde, çelişki ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Öğretmen, Tükenmişlik, Mükemmeliyetçilik

THE RELATIONSHIP BETWEEN BURNOUT AND PERFECTIONISM LEVELS OF TEACHERS

Abstract

In this study, it was aimed to analyze the relationship between perfectionism levels and burnouts of teachers who work in primary and secondary school education. For the aim of this, relational scanning model was used in the study. Teachers, working in highschools, secondary schools and primary schools in province of Afyonkarahisar, district of Dinar, constitute the world of this study. The volume of the study group was determined as 321 teachers after the missing data and extreme values were removed from the teachers who participated in the study in the 2018-2019 academic year in Dinar district, which constitutes the world of the research. In the study, quantitative research method was used and questionnaire was used as data collection tool. To analyze the datas procured by teachers, SPSS 22 program was used. The percentage and frequency was used to show the distributions which are related to teachers' demographical and occupation oriented properties. The independent samples t- Test and one-way variance analysis (ANOVA) was used for to search

* Öğretmen, Milli Eğitim Bakanlığı, Afyonkarahisar, ysfsancar91@gmail.com.

** Prof. Dr., Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, skartal@mehmetakif.edu.tr

*** Dr. Öğrt. Üyesi., Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, nozturk@mehmetakif.edu.tr

differentiation situations in which teachers' points from sub-dimensions and their demographical, job-related specialities are handled. In the assessment of datas got as a result of field research, 95% level of trust was taken into consideration. Consequently, it was determined that in this research, teachers' dimensions of burnout and the points of burnout are low. According to correlation results, there are significant relations in teachers' burnout and perfectionism dimensions with high standards and layout in negative way, with contradiction in positive way.

Keywords: Teacher, Burnout, Perfectionism

Giriş

Modern çağlarda insanların ihtiyaçlarını ve beklentilerini karşılamak amacıyla birbirleriyle etkileşim halinde olan örgütler kurulmuştur (Kılınç, 2018). Bu örgütlerden önemli bir yere sahip olan eğitim kurumları insanların toplumsallaşmasını sağlayıp gerekli mesleki donanımları kazandırmada önemli rol oynamaktadır (Göksal, 2018). Eğitim kurumları, bir sistem içinde görevlerini yaparken diğer örgütleri de etkilediği için düzenli işlemelidir (Kılınç, 2018). Bu düzenin sağlanmasında önemli bir konumda olan öğretmenlerin çeşitli sorunlar yaşadıkları görülmektedir (Ekinci, 2019). Bu sorunlardan biri olan tükenmişlik, son zamanlarda bir milenyum hastalığı olarak karşımıza çıkmakta ve geniş bir kitleyi etkilemektedir (Göktepe, 2016).

Tükenmişlik terim olarak ilk kez Freudenberger tarafından alanyazında kullanılmıştır (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Freudenberger 1974 yılında tükenmişliği; kişinin çalışma hayatında yaşadığı yıpranma, başarısız olma durumu ve karşılanamayan isteklerin oluşturduğu yüke bağlı tükenme durumu olarak tanımlamıştır (akt. Göktepe, 2016). Tükenmişlikle ilgili kullanılan yaygın bir başka tanımda Maslach ve Jackson (1981), tükenmişliğin kişinin çalışma ve günlük hayatında kronik yorgunluk, çaresizlik ve ümitsizlik duygularıyla beraber görülen bir sorun olduğunu ortaya koymuşlardır. Gündüz (2005) tükenmişliği; insanların yaptığı işlerdeki karşılıklı ilişkilerinin güçleşmesi ve bununla birlikte bir şeylerin ters gittiği düşüncesinin artma süreci olarak tanımlamaktadır. Bir başka tanıma göre ise tükenmişlik mumun yandıktan sonra eriyip sönmesi metaforundaki gibi kişinin enerjisinin bitmesiyle açıklanmaktadır (Schaufeli, Leiter ve Maslach, 2009). Bu tanımlar doğrultusunda tükenmişlik; kişinin çeşitli nedenlerden dolayı yıpranması, başarısızlık yaşamasıyla birlikte kronik yorgunluk, çaresizlik, umutsuzluk ve bir şeylerin ters gitmesi duygularını hissetmesi olarak açıklanabilir.

Tükenmişlik insanlarda birden ortaya çıkmayıp zaman içerisinde yavaş ve gizli bir biçimde belirtiler göstermektedir (Ardıç ve Polatçı, 2008). Bu belirtiler birbirinden farklı olup insandan insana ve tükenmişliğin düzeyine göre değişebilmektedir (Kaya, Küçük ve Arslan, 2017). Bu belirtilerden bazıları huzursuzluk, depresif durum, bitkinlik hali ve yorgunluk gibi durumlar olabilir. Tükenmişlik belirtileri dikkate alınmazsa sınırsız ilerlediği için insanda geri dönülemez sonuçlar ortaya çıkarabilir (Ardıç ve Polatçı, 2008). Tükenmişliğin genel olarak gözlenebilen veya farklı yollarla ortaya konulan fiziksel, psikolojik ve davranışsal belirtileri bulunmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2014; Girgin ve Baysal, 2005; Izgar, 2003). Tükenmişliğin insanlarda yol açtığı bazı fiziksel belirtileri; bitkinlik ve yorgunluk hissi, tekrarlayan baş ağrıları, uyku bozuklukları, ani kilo artışı ya da azalışı, sık görülen nezle ve griplerdir (Örmen, 1993; Maslach ve Jackson, 1981). Bunun yanında insanlarda tükenmişlik nedeniyle solunum güçlüğü, mide hastalıkları, diyabet ve yüksek kolesterol gibi rahatsızlıklar görülebilmektedir (Girgin ve Baysal, 2005; Izgar, 2003). Bazen de tükenmişlik insanlarda cilt rahatsızlıkları, kas ağrıları gibi belirtiler gösterebilmektedir (Dalkılıç, 2014). Bu belirtilerin kişide görülmesi kişinin tükenmişlik yaşadığının bir habercisi olabilir (Girgin ve Baysal, 2005).

Tükenmişliğin diğer belirtilere göre daha kolay bir şekilde diğer insanlar tarafından da anlaşılabilen davranışsal belirtileri bulunmaktadır ve bu belirtilerin görülmesi kişideki

tükenmişliğin ilerlediğini göstermektedir (Izgar, 2003). Ani öfke krizleri, unutkanlık, ağlama hissi, yalnız kalma isteği, aile içerisinde tartışma, düşük başarı hissi, suçluluk duyma, hareketsiz kalış, kendine karşı saygı ve güvenin azalması, ilgisiz çalışma bazı davranışsal tükenmişlik belirtileridir (Izgar, 2003, Maslach vd., 2001). Bunlardan farklı olarak görülen davranışsal belirtiler ise insanlardan uzaklaşma ve alaycı tutum, çalışmaya gecikme, organizasyonda yetersiz davranma, kayıtsızlık, dikkat dağınıklığı, şüpheli ve endişeli yaklaşım gibi durumlardır (Izgar, 2003).

Tükenmişliğe neden olan birçok faktörün olduğu görülmüştür ve bu faktörler bireysel ve çevresel nedenlerden oluşabilmektedir (Arı ve Bal, 2008; Izgar, 2003). Freudenberg'e göre (1974) bireysel nedenlerden bazıları yaş, cinsiyet gibi kişisel özellikler, kişisel hedefler, mesleki tatmin, yaşamdaki stres, güdülenme gibi durumlardır (akt. Kaya vd., 2017). Çalışılan işin zorluğu ve özellikleri, çalışma süresi ve yükü, karara katılamama, kurumsal eksiklikler, yetersiz insan ilişkileri ise tükenmişliğe sebep olan bazı çevresel etmenlerdir (Izgar, 2003). Her insanın tükenmişlik yaşaması olasıdır ve bazı bireysel özelliklerden dolayı bu olasılık normalden daha fazladır (Dalkılıç, 2014). Bu bireysel özelliklerden bazıları Dalkılıç'a (2014) göre dıştan kontrol odaklı olunması, duygudaşlığın ve duygusal kontrolün eksik olması, beklentilerin gerçekçi olmaması gibi sıralanmaktadır. Örneğin; kontrol odağı dışsal kaynaklı olanların tükenmişlik yaşama ihtimali kontrol kaynağı içten olanlara göre daha yüksektir (Yıldıztaşı, 2017). Empati yapabilme yeteneği ise insanlar arası iletişime katkı sağlayarak toplumsal uyumla birlikte tükenmişliği azaltabileceği gibi duygusal yoğunluk düzeyini artırıp tükenmişlik yaşamaya neden de olabilir (Dalkılıç, 2014). Burdan yola çıkarak bireysel özelliklerin bireyin tükenmişlik yaşamasında rol oynayarak tükenmişliği etkilediği sonucuna ulaşılabilir (Arı ve Bal, 2008).

Eğitim öğretim faaliyetlerinde önemli bir yere sahip olan öğretmenlerin mesleklerine karşı olumlu bir tutum içinde çalışmalarını gereklidir (Tanrıverdi, 2019). Friedman ve Farber'e (1992) göre toplum içindeki öğretmenlerin tükenmişlik yaşaması aile, öğrenci ve veli gibi tüm çevreyi etkilemektedir (akt. Yıldıztaşı, 2017). Tükenmişlik yaşayan öğretmenler, hem kendilerini hem çevrelerini olumsuz etkileyip eğitim ve öğretimin sağlıklı bir şekilde sürmesine engel olmaktadır (Dorman, 2003). Öğretmenlerin öğretim faaliyetleri dışındaki görevleri ve sorumlulukları öğretmeni etkili ve bilgili olması beklentisine sokmaktadır (Seferoğlu, Yıldız ve Yücel, 2014). Bu durum öğretmenleri strese sokmakta ve öğretmenlerde tükenmişliğe varan sonuçlar ortaya koymaktadır (Girgin ve Baysal, 2005). Bunun yanında öğretmenler kalabalık sınıflardan, kaynak yetersizliğinden, beklentileri karşılayamamaktan dolayı zorluk çekmektedirler (Avcı ve Seferoğlu, 2011; Seferoğlu, Yıldız ve Yücel, 2014). Bu zorluklar ve tükenmişlik, eğitim öğretim faaliyetlerinin kalitesinde bozulmalara yol açabilmektedir (Girgin ve Baysal, 2005; Seferoğlu, Yıldız ve Yücel, 2014). Öğretmenliğin diğer mesleklere göre tükenmişlik yaşanma ihtimali fazla olan bir görev olduğu söylenebilir. Buna neden olarak öğretmenliğin fedakârlık gerektiren, sık sık insanlar arası iletişime başvurulmuş ve duygusal olarak yorucu olan bir meslek olması gösterilebilir (Baltaş ve Baştaş, 2014). Ayrıca yoğun çalışma saatlerinin, yönetimle ilgili sorunların, yaşamsal sıkıntıların ve sağlık sorunlarının öğretmenlerde tükenmişliğe neden olduğu söylenebilir (Kayabaşı, 2008). Eğitim ve öğretimin verimli bir şekilde sürdürülebilmesi için bu sorunların ortadan kaldırılması ve öğretmenlerde görülen tükenmişliğin detaylı bir şekilde incelenmesi gerekmektedir (Tuna ve Çimen, 2013).

Eğitim, devletlerin gelişmişlik düzeylerinde ve geleceğinde önemli bir rol oynamaktadır. Temel amacı verimli bireyler yetiştirmek olan öğretmenlerin mesleklerine karşı pozitif bir düşüncede ve algıda hareket etmeleri gerekmektedir. Çünkü öğretmenlerin verimli çalışması ve kalitesi, eğitim verdikleri öğrencilerin de kalitesini etkilemektedir (Amasralı, 2016). Öğretmenlerin tükenmişliği de öğretmenin kendi ailesini, öğrenciyi ve veliyi de ilgilendirip etkilemektedir. Tükenmişlik, öğretmenin mesleki gelişimine bireysel

olarak zarar verirken öğrencinin eğitiminde de olumsuzluklara neden olmaktadır (Kılınc, 2018). Ayrıca tükenmişlik dolaylı yoldan emek, maddi ve manevi kayıplara neden olabileceği gibi öğretmenlerin mesleklerinden ayrılmasına da yol açabilmektedir (Weisberg ve Sagie, 1999). Maslach ve Jackson'a (1981) göre insanlarda tükenmişlik başladığında çalışma isteği azalmakta, olumsuz tepkiler ve psikolojik sıkıntılar ortaya çıkmaktadır.

İnsanlar farklı durumlara bireysel özelliklerine göre tepkiler gösterirler. Bu tepkilerden biri de mükemmeliyetçiliktir (Tuncer ve Voltan-Acar, 2006). Mükemmeliyetçilik son zamanlarda insanlarda sık görülen özelliklerden birisidir. İnsanların sürekli en iyiye ulaşma çabası içinde olmaları ve başarısızlıklara katlanamamaları durumudur (Uysal, 2019). İnsanların en iyiye ulaşmaya çalışmaları olumlu gözükse de mükemmeliyetçiliğin olumsuz tarafları da bulunmaktadır (Er ve Sönmez, 2009). Mükemmeliyetçilik, günlük hayatta insanların işlerinde ya da hedeflerinde en iyi performansı göstermeye çalışıp çabalamaları anlamına gelmektedir (Shafran, Egan ve Wade, 2017). Mükemmeliyetçilik alanyazında ise 1950'li yıllardan itibaren kavramsal olarak ele alınmaya başlanmış ve psikoloji alanında araştırma konusu olmuştur. Frost ve Marten'e (1990) göre mükemmeliyetçilik, gerçeklikten uzak standartlar belirleyip bu standartlara ulaşma çabası içine girme durumu olarak tanımlanmıştır. Parker, mükemmeliyetçiliği; sağlıklı ve sağlıklı mükemmeliyetçilik olarak iki gruba ayırmıştır. Buna göre sağlıklı mükemmeliyetçilik, yetkinlik için çaba gösterme, sağlıklı mükemmeliyetçilik ise sürekli olarak hatasız davranma eğilimidir (Parker, 2000). Burns (1980) ise mükemmeliyetçiliğin negatif yönünü vurgulayıp ulaşılabilirliği mantıksız olan amaçlar için kişinin kendisini aşırı zorlaması ve kendisini sadece verimlilik ve başarı üzerinden değerlendirmesi olarak açıklamıştır (akt. Erol, 2019).

Mükemmeliyetçiliği hem pozitif hem de negatif yanlarıyla açıklayan Slaney, Mobley, Trippi, Ashby, ve Johnson (1996), pozitif yanlarının kişinin düzenli olması ve kendisine yüksek hedefler koyması, negatif yanlarının ise kişinin çelişkili davranışlara girmesi ve tatminsizlik yaşamayı olduğunu belirtmiştir. Hollander (1965), mükemmeliyetçiliği kişinin özelliklerine göre yapabildiklerinden daha fazlasını yapmak istemesi olarak açıklamıştır (akt. Deniz, 2019). Sonuç olarak mükemmeliyetçilik ile ilgili farklı açıklamalar yapıldığı için ortak bir tanımlama yapmanın zor olduğu söylenebilir (Topal, 2015).

Mükemmeliyetçilik gösteren kişilerin bazı ortak düşünceleri ve davranışları bulunmaktadır. Örneğin bu kişiler, olayları değerlendirirken olayın doğru ya da yanlış olduğuna dair kesin sonuçlara varıp arada olabilecek düşünceleri görmeme eğilimindedirler (Antony v.d., 1998). Bunun yanında mükemmeliyetçi kişiler yüksek standartlara sahip olduklarından kendilerinden başka kişilerin düşüncelerini öfkeli ve kaygılı duygularla karşılayabilirler. Bu düşünce yapısı mükemmeliyetçilik gösteren kişilerde depresyona ve anksiyeteye varan sonuçlar göstermektedir (Hewitt ve Flett, 2002). Ayrıca bu kişilerde aşırı genelleme, acımasız nitelende bulunma, duygusal çıkarımlarda bulunma ve gelecekle ilgili tahminde bulunma davranışları görülebilir (Shafran v.d., 2017). Antony ve arkadaşları (1998), mükemmeliyetçiliğin kişide negatif olayları abartma, çevrenin takdirini aşırı kazanma hissi, bir olayın ya da durumun kötü sonuçlarla biteceğini düşünme, hedefinde aşırı katı olup esnetmeme, başkalarına güvenmeme ve değerlendirme yaparken uygun olmayan şekilde kıyaslama gibi özellikler gösterdiğini belirtmiştir. Ayrıca sürekli dikkatli davranma, olaylara hâkim olma isteği, aşırı planlama ve aşırı çalışma mükemmeliyetçi davranış özellikleridir (Tuncer, 2006).

Mükemmeliyetçi kişilerde belirledikleri hedefe ulaşmak için uzun zaman harcama eğilimi vardır. Bunun yanında bu kişiler bir problemle karşılaştıklarında problemi sürekli düşünürler. Bu kişiler problemi düşünmeyi bırakmayı kayıtsızlık olarak yorumladıkları için problemi düşünmenin kendilerini rahatlatacağına inanırlar. Ayrıca mükemmeliyetçi kişiler kusursuz görünümünün sarsılacağı düşüncesiyle başka kişilerle tartışma ve çatışmaya girmekten kaçınabilirler. Mükemmeliyetçiliğin insanlarda görülebilen diğer davranışları; bu

insanların sabırsız olmaları, düzene önem vermeleri, eleştirilere hoşgörüsüz davranmaları, aşırı titiz olmaları, işbirliği içinde çalışmaktan hoşlanmama ve kendilerini özel hissetmeleridir (Erol, 2017). Kişi kendine belirlediği katı kurallara ve yüksek standartlara ulaşamazsa stres, gerginlik duyguları ve moral bozukluğuyla işi erteleyip sorumluluktan kaçmaya başlayabilir. Bunun sonucunda kendini başarısız gören kişi, kendi özdeğerlendirmesini başarıya endekslediğinden mükemmeliyetçilik durumu devam edip sağlıklı bir şekilde kontrolünü kaybetmeye varan davranışlara girebilir (Shafran vd., 2017).

Son zamanlarda öğretmenlerde görülen tükenmişlik gibi bir diğer problem mükemmeliyetçilik (Uysal, 2019). Öğretmenlerin eğitim öğretim faaliyetleri haricinde sosyal ve aile yaşamında da yükümlülükleri vardır. Öğretmenlerden beklenen görev ve sorumluluklardan dolayı öğretmenlerin mükemmeliyetçilik gösterebileceği söylenebilir. Bazen öğretmenler özel ve iş hayatlarındaki bu görev ve sorumlulukları yaparken zorlanarak mükemmeliyetçi özelliklerinden dolayı kendilerine ve çevrelerine zarar verebilirler (Gürbüzkol, 2018).

Mükemmeliyetçilik ile tükenmişliğin bazı ortak özellikleri bulunmaktadır. Tükenmişliğe neden olan etmenlerden biri kişilerin talepleridir. Kişiler eğer bu taleplerine ulaşamazsa hayal kırıklığı ve umutsuzluk yaşayabilirler. Bu durum kişileri tükenmişliğe itebilmektedir (Tümekaya, 1996). Mükemmeliyetçilikte de kişilerin belirlediği yüksek standartlar talepleri oluşturur. Bu taleplerin zorlayıcı olması bir sorun haline gelir. Kişiler muhtemel başarısızlık algılarında kendilerini eleştirirler (Shafran vd., 2017). Buradan yola çıkarak kişilerin talepleri ve standartlarının tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik algısında belirleyici olduğu söylenebilir. Tükenmişlik ve mükemmeliyetçiliğin insanlara benzer olumsuz etkileri vardır. Bunlardan bazıları; anksiyete, depresyon, uykusuzluk, yorgunluk ve bitkinliktir (Izgar, 2003; Shafran vd., 2017). Bu olumsuz etkiler hem mükemmeliyetçilik hem de tükenmişlik yaşayan insanlarda görülebilen belirtilerdir. Ayrıca yapılan çalışmalarda stresin tükenmişlik ve mükemmeliyetçiliğe etki ettiği görülmüştür (Çam, Deniz ve Kurnaz, 2014; D'souza, Egan ve Rees, 2011; Tashman, Tenenbaum ve Eklund, 2010).

Alanyazında yurt içindeki ve yurt dışındaki tükenmişlikle ilgili çalışmalarda tükenmişliğin mesleki doyum (Ertürk ve Keçecioğlu, 2012; Lopez, Bolano, Santiago ve Pol, 2010; Weisberg ve Sagie, 1999) örgütsel sinizm (Johnson ve O'leary-Kelly, 2003), örgütsel vatandaşlık (Yücel, 2006), duygusal emek (Eroğlu, 2014), disiplin modelleri (Cemaloğlu ve Kayabaşı, 2007), örgütsel adalet ve bağlılık (Meydan, Basım ve Çetin, 2011), mobbing (Alkan, 2011) ve kaygı (Tulunay Ateş, 2012) ile ilişkisi ele alınmıştır. Alan yazında mükemmeliyetçiliğin, kaygı (Pirinççi, 2009), sınav kaygısı (Eum ve Rice, 2011), yaşam doyumu (Stoeber ve Stoeber, 2009; Karababa, 2012), obsesif kompulsif bozukluk (Wu ve Cortesi, 2009), duygusal zekâ (Kaya ve Peker, 2016), iş ve yaşam dengesi (Gürbüzkol, 2018), öfke eğilimleri (Demirci, Çepikkurt, Kale ve Güler, 2018), örgütsel sessizlik (Eryılmaz Ballı ve Önder, 2019) ve stres (Aydemir ve Arlı, 2019; Bayram, 2019) ile ilişkisi araştırılmıştır. Bu iki kavramı birlikte ele alan çalışmalarda ise stres etkisiyle (Tashman, Tenenbaum ve Eklund, 2010; D'souza, Egan ve Rees, 2011; Çam, Deniz ve Kurnaz, 2014), kaygı etkisiyle (Shahrehabaki, 2017), motivasyonla birlikte (Chang, Lee, Byeon ve Lee, 2015) ve psikolojik iyi oluşla birlikte (Sakal ve Yıldız, 2017) tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik ilişkisi incelenmiştir.

Çam, Deniz ve Kurnaz'a (2014) göre eğitim öğretimin önemli bir ögesi olan öğretmenlerin mükemmeliyetçiliği stresi arttırmakta ve stres, öğrencilerde tükenmişliğe neden olmaktadır. Dişbudak (2016) da öğretim üyelerinin mükemmeliyetçilikleriyle tükenmişlik alt boyutları arasında pozitif yönde bazı anlamlı ilişkiler saptamıştır. Bu araştırmalar eğitim öğretim faaliyetlerinde önemli diğer bir öge olan öğretmenlerin de tükenmişlik ve mükemmeliyetçilikleri arasında nasıl bir ilişki olduğu sorusunu akıllara getirmektedir. Alanyazın incelendiğinde Türkiye'deki öğretim elemanlarında (Dişbudak, 2016), öğrencilerde

(Çam, Deniz ve Kurnaz, 2014) ve bankacılar da (Kakırman ve Birsnel, 2015) tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışan çalışmalar bulunsa da öğretmenlerin tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi konu alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Çalışmanın bu açıdan alan yazınına katkı sağlayacağı beklenmektedir.

Bu nedenlerle bu çalışmada, öğretmenlerin tükenmişlikleriyle mükemmeliyetçilikleri arasında nasıl bir ilişkinin olduğunun belirlenmesi amaçlanmıştır.

Bu araştırmanın problem cümlesini, “Öğretmenlerin tükenmişlik ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır?” sorusu oluşturmaktadır. Bu kapsamda aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır.

- 1- Öğretmenlerin tükenmişlik algıları ne düzeydedir?
- 2- Öğretmenlerin mükemmeliyetçilik algıları ne düzeydedir?
- 3- Öğretmenlerin tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Yöntem

Araştırmanın Modeli;

Bu çalışmada, ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlandığından ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmiş zamanda ya da o an için mevcut olan bir durumu veya olguyu bulunduğu haliyle açıklamayı hedefleyen araştırma yaklaşımlarından bir tanesidir. Bu araştırma modelinde üzerinde araştırma yapılan nesne ya da bireylerin sahip oldukları koşullar dâhilinde betimleme yapılır. Söz konusu nesne ya da bireyler üzerinde değişiklikler yapma, onlara etkide bulunma gibi yaklaşımlarda bulunulmaz. Öğrenmek ve tanımlanmak istenen olgunun, uygun bir şekilde gözleminin yapılması gerekmektedir (Karasar, 2005). İlişkisel tarama modelinde birden fazla sayıdaki değişkenin birlikte dikkate alındığında değişimde bulunma durumları, değişimin yönü ve şiddeti ile ilgili çıkarımlar yapılması söz konusudur. Modelde söz konusu etkileşimlerin tespiti korelasyon veya karşılaştırma yöntemleri ile iki farklı şekilde yapılabilmektedir (Karasar, 2005).

Çalışma Grubu;

Afyonkarahisar ili Dinar ilçesindeki ilkokul, ortaokul ve liselerde görev yapan okullardaki öğretmenlerle yüz yüze görüşülmüş ve çalışmaya katılmak isteyen toplam 380 öğretmene araştırmanın ölçekleri sunulmuştur. Ölçekler uygulanırken katılımcılara yeterli süre verilmiş ve anlaşılır bir şekilde anketlerin doldurulması sağlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunun hacmi 321 öğretmen olarak tespit edilmiştir.

Araştırma sonucuna göre öğretmenlerin %52.3'ünün erkek ve %47.7'sinin kadın olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlerin %49.2'sinin 1-10 yıldan, %32.7'sinin 11-20 yıldan ve %18.1'inin 21 ve üstü yıldan bu yana öğretmenlik mesleğini icra ettikleri görülmüştür. Ayrıca öğretmenlerin %36.4'ünün ilkokulda, %36.1'inin ortaokulda ve %27.4'ünün lisede görev yaptığı belirlenmiştir.

Veri Toplama Aracı;

Araştırmanın amacına yönelik olarak hazırlanan anket formu 3 (üç) bölümden oluşmaktadır. Kişisel Bilgiler Formunda, öğretmenler hakkında bilgi edinilmesi için toplamda 6 altı adet soru yer almaktadır. Çalışmada Maslach Tükenmişlik Envanteri ve Almost Perfectionism Scale (APS) mükemmeliyetçilik ölçeği kullanılmıştır.

Maslach Tükenmişlik Envanteri, Schaufeli ve Peters (1990) tarafından alanyazına kazandırılmış ve Türk kültürüne uyarlaması Ergin (1992) tarafından yapılmıştır. Bu çalışma kapsamında Maslach Tükenmişlik Envanteri'nin yapı geçerliğini incelemek için birinci-düzeyde doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ve alt ölçeklerden elde edilen puanların toplanabilirliğine kanıt sağlamak için ikinci-düzey DFA yapılmıştır. Hu ve Bentler (1999) model-veri uyumunu değerlendirirken RMSEA, SRMR, CFI ve TLI/NNFI istatistiklerinin

rapor edilmesini önermiştir. Dolayısıyla bu çalışma kapsamında model-veri uyumunu değerlendirmede sonuçlar incelendiğinde X^2/sd değerinin 5'ten küçük olmasına (Anderson ve Gerbing, 1984); RMSEA değerinin .08'den küçük olmasına (Browne ve Cudeck, 1993); SRMR değerinin .08'e eşit olmasına (Hu ve Bentler, 1999); CFI ve NNFI değerlerinin .90'a eşit veya büyük olmasına (Hu ve Bentler, 1999) dayalı olarak model-veri uyumlarının sağlandığı söylenebilir. Dolayısıyla Maslach Tükenmişlik Envanteri'nin üç boyutlu yapısı ve birinci-düzy DFA'da birbirinden göreceli olarak bağımsız fakat birbiriyle ilişkili olan "Duygusal Tükenme", "Duyarsızlaşma" ve "Kişisel Başarı" alt ölçeklerinin daha üst düzey bir yapı olan "Tükenmişlik" faktörünün birer faktörü olduğu doğrulanmıştır. Ölçek toplamda 22 ifade ve üç alt boyuttan oluşmaktadır.

Ölçeğin ve alt boyutlarının Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları.60'dan büyük olduğu görülmüştür. Bu nedenle ölçeğin güvenilirliğinin yeterli olduğu söylenebilir (Özdamar, 2004). Ölçeğin *Kişisel Başarı* alt boyutunda yer alan ifadeler ters kodlanmıştır. Ölçek beşli likert tipi değerlendirme ile yapılmış olup, "1=hiçbir zaman (1.00-1.79), 2=çok nadir (1.80-2.59), 3=bazen (2.60-3.39), 4=çoğu zaman (3.40-4.19), 5=her zaman (4.20-5.00)" şeklinde beşli yanıt seçenekleri olarak düzenlenmiştir. Puan aralıkları, en büyük ve en küçük puan farkının (dizi genişliği) grup sayısına bölünmesiyle bulunmuştur (Tekin, 2017). Ölçeğin "*Duygusal Tükenme*" alt boyutundan alınan puanların yüksek olması bireylerin duygusal olarak daha fazla tükendiği, *Duyarsızlaşma* alt boyutundan alınan puanların yüksek olması bireyin kendisine ve çevresine karşı duyarsızlaştığı ve "*Kişisel Başarı*" alt boyutundan alınan puanların yüksek olması kişinin kendisini yapmış olduğu iş ve mesleğinde başarısız hissettiği anlamına gelmektedir.

Almost Perfectionism Scale (APS) mükemmeliyetçilik ölçeği, Slaney ve ark. (1996) tarafından kişilerin mükemmeliyetçi algılara sahip olma durumlarının tespit edilmesi ve mükemmeliyetçilik duygusunun uyumsuz ve uyumlu niteliklerini birbirlerinden ayırt edilmesi için geliştirmişlerdir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması ise Sapmaz (2006) tarafından yapılmıştır. Mükemmeliyetçilik ölçeğinin bu çalışma kapsamında yapı geçerliğini incelemek üzere I. düzey DFA, alt ölçeklerden elde edilen puanların toplanabilirliğine kanıt sağlamak için II. Düzey DFA yapılmıştır. I. düzey DFA sonucu uyum indeksleri incelendiğinde (X^2/sd) değerinin 5'ten küçük olmasına (Anderson ve Gerbing, 1984); RMSEA değerinin .08'den küçük olmasına (Browne ve Cudeck, 1993); CFI ve NNFI değerlerinin .90'dan büyük olmasına (Hu ve Bentler, 1999) dayalı olarak model-veri uyumlarının sağlandığı söylenebilir. SRMR değerinin .08'e yakın olmakla birlikte daha büyük olması vasat uyumu göstermekle birlikte diğer uyum indekslerinin kabul edilebilir olmasından dolayı I. düzey DFA sonucunda model-veri uyumunun genel olarak sağlanmış olduğu söylenebilir. Dolayısıyla mükemmeliyetçilik ölçeğinin dört faktörlü yapısının bu çalışma kapsamında doğrulandığı söylenebilir. Ancak mükemmeliyetçilik ölçeğine ilişkin II. Düzey DFA sonucu için model veri uyumunun sağlandığını söylemek çok zordur. Her ne kadar CFI değeri .90 olması kabul edilebilir uyum için yeterli (Hu ve Bentler, 1999) olsa da NNFI değerinin .90'ın altında olması (Hu ve Bentler, 1999); RMSEA değerinin .08'in üzerinde (Browne ve Cudeck, 1993) ve SRMR değerinin .08'den çok uzak olması model veri uyumunun sağlanmadığını göstermektedir. Dolayısıyla bu çalışma kapsamında "Tatminsizlik", "Düzen", "Çelişki" ve "Yüksek Standartlar" alt boyutları genel bir faktörde toplanamamaktadır. Ölçek toplamda 23 ifade ve dört alt boyuttan oluşmaktadır.

Ölçeğin ve alt boyutlarının Cronbach Alpha güvenilirlik katsayılarının. 60'dan büyük olmasına dayalı olarak ölçeğin güvenilirliğinin yeterli olduğu söylenebilir (Özdamar, 2004). Ölçekte ters kodlaması yapılmış madde bulunmamaktadır. Ölçek yedili likert tipi değerlendirme ile yapılmış olup, 1=Kesinlikle Katılmıyorum (1.00-1.85), 2=Katılmıyorum (1.86-2.75), 3=Kısmen Katılmıyorum (2.75-3.60), 4=Bir Fikrim Yok (3.61-4.45), 5=Kısmen katılıyorum (4.46-5.30), 6=Katılıyorum (5.31-6.15), 7=Kesinlikle Katılıyorum (6.16-7.00)

şeklinde düzenlenmiştir. Puan aralıkları, en büyük ve en küçük puan farkının grup sayısına bölünmesiyle bulunmuştur. *Tatminsizlik* alt boyutundan alınan puanların yüksek olması bireyin başardığı veya yaptığı işlerden tatmin olmadığını, *düzen* alt boyutundan alınan puanların yüksek olması bireyin çevresini ve kendisini gereğinden fazla düzene soktuğu, *çelişki* alt boyutundan alınan puanların yüksek olması bireyin bir işi ya da eylemi yaparken işin ya da eylemin sürecinden ve sonuçlarından emin olunamaması, *yüksek standartlar* alt boyutundan alınan puanların yüksek olması bireyin beklenti standartlarının yüksek olduğu anlamındadır.

Araştırmanın Veri Analizi;

Veri analizine geçilmeden önce veriler düzenlenmiştir. Bu kapsamda ilk olarak 380 anketten boş ya da eksik bırakılan 16'sı kayıp veri olarak veri setinden çıkarılmış ve 364'ü değerlendirmeye alınmıştır. Veri toplama süreci sonrasında kayıp değerlerden sonra veri setinden uç değerler çıkarılmıştır. Uç değerlerin kontrolünde araştırmada kullanılan maddelerin Z puanları kontrol edilmiştir. Z puanları söz konusu değerlerin ortalama değerden kaç standart sapma uzaklığında bulunduğunu ifade etmektedir. Buna göre veri noktaları Z puanları çevrilerek uç değerler tespit edilmiş olmaktadır. Alanyazına bakıldığında Z puanlarının -3 ve +3 aralığı dışında olması durumunun uç değerlerin varlığını gösterdiğini belirten çalışmalar bulunmaktadır (Karagöz, 2017). Buna göre 43 uç değer tespit edilip çıkarılmıştır.

Araştırmada veri analizinde ortalama ve standart sapmalar hesaplanmıştır. Ölçeklerin alt boyutlarından alınan puanların dağılımında basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1.00 ve +1.00 arasında olup olmadığına bakılmıştır. Verilerin analizi yapılırken IBM SPSS 22 programı kullanılmıştır. Saha araştırması sonucunda elde edilen verilerin değerlendirilmesinde %95 güven düzeyi dikkate alınmıştır. Öğretmenlerin tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik algıları arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanarak incelenmiştir. Korelasyon katsayısının yorumlanmasında Büyüköztürk (2017) tarafından önerilen aralıklar temel alınmıştır. Buna göre korelasyon katsayısının .30'dan küçük olması düşük düzeyde bir ilişki, .30 ile .70 arasında bir değer olması orta düzeyde bir ilişki, .70'den büyük olması ise yüksek düzeyde bir ilişki olarak yorumlanmıştır.

Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın alt problemlerine göre elde edilen bulgular aşağıda başlıklar halinde verilmiştir.

Öğretmenlerin Tükenmişlik Algı Düzeyleri

Araştırmanın ilk alt problemi olan öğretmenlerin tükenmişlik algı düzeylerine dair çıkarım yapılabilmesi için uygulanan Maslach Tükenmişlik Envanterinden ve alt boyutlarından alınan puanların ortalaması, standart sapması, basıklık ve çarpıklık değerleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo. 1: Öğretmenlerin Tükenmişlik Algı Düzeyleri

Alt Boyutlar	N	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
Duygusal Tükenme	321	2.46	.64	.252	-.027
Duyarsızlaşma	321	1.86	.62	.628	.128
Kişisel Başarı	321	2.26	.44	.222	.716
Tükenmişlik (genel)	321	2.26	.45	.209	.076

Tablo 1 incelendiğinde öğretmenlerin duygusal tükenme alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $\bar{X}=2.46$; duyarsızlaşma alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $\bar{X}=1.86$; kişisel başarı alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $\bar{X}=2.26$; tükenmişlik genel ortalaması $\bar{X}=2.26$ olarak tespit edilmiştir. Buna göre öğretmenlerin duygusal tükenmişlik seviyelerinin, duyarsızlık boyutlarının, başarısız hissetme durumlarının ve genel tükenmişliklerinin düşük olduğu söylenebilir. Ayrıca alt boyutların ve tükenmişliğin genel puanlarının basıklık ve çarpıklık değerleri -1.00 ve +1.00 arasında olduğundan verilerin normal dağıldığı söylenebilir.

Öğretmenlerin Mükemmeliyetçilik Algı Düzeyleri

Araştırmanın ikinci alt problemi olan öğretmenlerin mükemmeliyetçilik düzeylerine dair çıkarım yapılabilmesi için uygulanan APS Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanların ortalaması, standart sapması, basıklık ve çarpıklık değerleri Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo. 2; Öğretmenlerin Mükemmeliyetçilik Algı Düzeyleri

Alt Boyutlar	N	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
Tatminsizlik	321	4.26	1.26	-.256	-.591
Düzen	321	5.90	.82	-.860	.800
Çelişki	321	4.00	1.12	-.257	-.394
Yüksek Standartlar	321	5.50	.80	-.423	.082

Tablo 2'e göre öğretmenlerin tatminsizlik alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $\bar{X}=4.26$, düzen alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $\bar{X}=5.90$, çelişki alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $\bar{X}=4.00$, yüksek standartlar alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $\bar{X}=5.50$ olarak tespit edilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan öğretmenlerin düzen ve yüksek standartlar puanlarının çelişki ve tatminsizlik puanlarından daha yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca alt boyutların basıklık ve çarpıklık değerleri -1.00 ve +1.00 arasında olduğundan verilerin normal dağıldığı ifade edilebilir.

Öğretmenlerin Tükenmişlik ve Mükemmeliyetçilik Algı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Araştırmanın üçüncü alt problemi olan öğretmenlerin genel tükenmişlik puanı ve mükemmeliyetçilik alt boyutlarına yönelik algılarının birbiri arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçları Tablo 3'de gösterilmiştir.

Tablo. 3; Öğretmenlerin Tükenmişlik ve Mükemmeliyetçilik Algı Düzeyleri Arasındaki İlişki

	Tatminsizlik	Düzen	Çelişki	Yüksek Standartlar
r	.060	-.155	.238	-.154
Tükenmişlik p	.285	.006**	.000**	.006**
n	321	321	321	321

**p<0.01

Tablo 3 incelendiğinde öğretmenlerin genel tükenmişlik puanı ile düzen alt boyutu puanları arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-.155$; $p=.006$; $p<.01$). Buna göre öğretmenlerin tükenmişlikleri ile mükemmeliyetçi

düzenleri ters yönde hareket etmektedir. Buradan hareketle öğretmenlerin tükenmişlikleri arttıkça mükemmeliyetçi düzenlerinin azaldığı söylenebilir. Çelişki alt boyutu puanları arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.238$; $p=.000$; $p<.01$). Bu bulguya göre öğretmenlerin tükenmişlik algıları ile çelişki algılarının aynı yönde hareket ettiği söylenebilir. Yüksek standartlar alt boyutu puanları arasında zayıf derecede, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r=-.154$; $p=.006$; $p<.01$). Buna göre öğretmenlerin tükenmişlikleri ile yüksek standartlarının ters yönde hareket ettiği söylenebilir. Yani öğretmenlerin tükenmişlikleri arttıkça yüksek standartları azalmaktadır.

Araştırmanın üçüncü alt problemine bağlı olarak öğretmenlerin tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin alt boyutlarına yönelik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan Pearson Korelasyon sonuçları Tablo 4'de gösterilmiştir.

Tablo 4; Öğretmenlerin Tükenmişlik Boyutları ve Mükemmeliyetçilik Boyutları Arasındaki İlişki

Alt Boyutlar		Duygusal Tükenme	Duyarsızlaşma	Kişisel Başarı	Tatminsizlik	Düzen	Çelişki	Yüksek Standartlar
Duygusal Tükenme	r	1.000	.591	.266	.090	-.060	.162	-.021
	p		.000**	.000**	.106	.284	.004**	.709
Duyarsızlaşma	r		1.000	.371	.128	-.103	.210	-.100
	p			.000**	.022*	.066	.000**	.073
Kişisel Başarı	r			1.000	-.095	-.241	.212	-.307
	p				.088	.000**	.000**	.000**
Tatminsizlik	r				1.000	.195	.540	.516
	p					.000**	.000**	.000**
Düzen	r					1.000	.035	.483
	p						.535	.000**
Çelişki	r						1.000	.165
	p							.000**
Yüksek Standartlar	r							1.000
	p							

* $p<0.05$ ** $p<0.01$

Tablo 4'deki analiz sonuçlarına göre öğretmenlerin duygusal tükenme alt boyutu puanları ile; Duyarsızlaşma alt boyutları puanları arasında orta derecede, pozitif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r=.591$; $p=.000$; $p<.01$). Buna göre öğretmenlerin duygusal tükenme durumları ile duyarsızlaşma seviyeleri aynı yönlü olarak değişmektedir. Öğretmenlerin duygusal tükenme seviyeleri arttıkça duyarsızlaşma seviyeleri de artmaktadır. Bunun yanında determinasyon katsayısı ($r^2=.34$) dikkate alındığında duyarsızlaşmadaki değişimin %34'ünün duygusal tükenmeden kaynaklandığı söylenebilir.

Kişisel başarı alt boyutları puanları arasında düşük derecede, pozitif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0.266$; $p=.000$; $p<.01$). Buna göre öğretmenlerin duygusal tükenme düzeyleri arttıkça kişisel başarı düşüklüğü seviyeleri de artmaktadır. Determinasyon katsayısına ($r^2=.07$) göre kişisel başarı düşüklüğündeki varyansın %7'sinin duygusal tükenmeden kaynaklandığı söylenebilir. Çelişki alt boyutu puanları arasında düşük

derecede, pozitif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.162$; $p=.004$; $p<.01$). Bu sonuca göre öğretmenlerin duygusal tükenme algısı arttığında çelişki algısının da arttığı ifade edilebilir. Ayrıca determinasyon katsayısına ($r^2=.02$) göre çelişki boyutundaki algının toplam varyansın %2'sinin duygusal tükenme kaynaklı olduğu söylenebilir.

Tablo 4'e göre öğretmenlerin duyarsızlaşma alt boyutu puanları ile kişisel başarı alt boyutları puanları arasında orta derecede, pozitif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.371$; $p=.000$; $p<.01$). Buradan mesleğine duyarsızlık algısında artış gösteren öğretmenlerin kendilerini başarısız hissetme algıları da artış gösterebildiği söylenebilir. Bununla birlikte determinasyon katsayısı ($r^2=.13$) dikkate alındığında kişisel başarı düşüklüğündeki değişkenliğin %13'ünün duyarsızlaşmadan kaynaklandığı söylenebilir. Tatminsizlik alt boyutları puanları arasında düşük derecede, pozitif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.128$; $p=.022$; $p<.05$). Buna göre mesleğine duyarsızlaşma algısı artan öğretmenlerin mesleki olarak eylemlerinde tatminsizlik yaşama durumları da artış gösterebilmektedir. Determinasyon katsayısına ($r^2=.01$) göre tatminsizlik algısındaki değişimin sadece %1'inin duyarsızlaşmadan kaynaklandığı ifade edilebilir. Çelişki alt boyutu puanları arasında düşük derecede, pozitif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.210$; $p=.000$ $p<.01$). Buna göre mesleğine duyarsızlaşma seviyeleri artan öğretmenlerin çelişki seviyelerinin de artacağı söylenebilir. Ayrıca determinasyon katsayısına ($r^2=.04$) göre çelişki içindeki değişimin sadece %4'ünün duyarsızlaşmadan kaynaklandığı söylenebilir.

Tablo 4 incelendiğinde öğretmenlerin kişisel başarı alt boyutu puanları ile; Düzen alt boyutu puanları arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r=-.241$; $p=.000$; $p<.01$). Buradan hareketle öğretmenlerin kendilerini mesleklerine yönelik başarısız hissetme durumlarında düzenli olma yaklaşımları ters yönde hareket etmektedir. Yani öğretmenlerin kişisel başarı düşüklüğü arttıkça düzen algısı azalmaktadır. Ayrıca determinasyon katsayısına ($r^2=.06$) göre düzendeki değişimin %6'sının kişisel başarı düşüklüğünden kaynaklandığı ifade edilebilir.

Çelişki alt boyutu puanları arasında düşük derecede, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.212$; $p=.000$; $p<.01$). Bu analize bakılarak öğretmenlerin kendilerini mesleklerine yönelik başarısız hissetme durumları arttıkça öğretmenlerin çelişki algılarının da arttığı belirtilebilir. Bununla birlikte determinasyon katsayısı ($r^2=.04$) dikkate alındığında çelişki içindeki varyansın %4'ünün kaynağının kişisel başarı düşüklüğü olduğu söylenebilir. Yüksek standartlar alt boyutu puanları arasında orta derecede, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r=-.307$; $p=.000$; $p<.01$). Bu öğretmenlerin kendilerini mesleklerine yönelik başarısız hissetme durumlarında standartlarının da düştüğü anlamına gelebilmektedir. Yani öğretmenlerin kişisel başarı düşüklüğü arttıkça yüksek standartları azalmaktadır. Ayrıca determinasyon katsayısına ($r^2=.09$) göre yüksek standartlardaki değişimin %9'unun kişisel başarı düşüklüğünden kaynaklandığı söylenebilir.

Tablo 4'e bakılarak öğretmenlerin tatminsizlik alt boyutu puanları ile; Düzen alt boyutu puanları arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.195$; $p=.000$; $p<.01$). Buna göre öğretmenlerin kendi eylemlerini hiçbir zaman yeterli görmeme ve tatminsiz olma durumlarında mükemmeliyetçi düzeni de sürdürme çabası içinde oldukları belirtilebilir. Bunun yanında determinasyon katsayısına ($r^2=.04$) göre düzendeki toplam varyansın %4'ünün tatminsizlikten kaynaklandığı söylenebilir.

Çelişki alt boyutu puanları arasında orta derecede, pozitif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r=.540$; $p=.000$; $p<.01$). Buradan yola çıkarak öğretmenlerin kendi eylemlerini hiçbir zaman yeterli görmeme ve tatminsiz olma durumlarında öğretmenlerin eylemlerinde mükemmeliyeti yakalamak adına çelişkili

hareketler takındıkları ifade edilebilir. Bununla birlikte determinasyon katsayısı ($r^2=.29$) dikkate alındığında çelişkideki değişkenliğin %29'unun tatminsizlikten kaynaklandığı ifade edilebilir.

Yüksek standartlar alt boyutu puanları arasında orta derecede, pozitif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.516$; $p=.000$; $p<.01$). Buna göre öğretmenlerin tatminsizlik seviyeleri arttıkça yüksek standartlarının da arttığı söylenebilir. Ayrıca determinasyon katsayısına ($r^2=.27$) göre yüksek standartlardaki değişimin %27'sinin tatminsizlikten kaynaklandığı söylenebilir.

Tablo 4'deki bulgulara göre öğretmenlerin düzen alt boyutu puanları ile; Yüksek standartlar alt boyutu puanları arasında orta derecede, pozitif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.483$; $p=.000$; $p<.01$). Buna göre öğretmenlerin mükemmeliyeti yakalamak adına düzen oluşturmaya yönelik algıları arttıkça mükemmeliyeti yakalama adına standartlarını da artırma eğilimi içinde oldukları ifade edilebilir. Bununla birlikte determinasyon katsayısına ($r^2=.23$) bakılarak yüksek standartlardaki varyansın %23'ünün düzenden kaynaklandığı söylenebilir.

Tablo 4 incelendiğinde öğretmenlerin çelişki alt boyutu puanları ile; Yüksek standartlar alt boyutu puanları arasında düşük derecede, pozitif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.165$; $p=.000$; $p<.01$). Buna göre öğretmenlerin kendi eylemlerinde mükemmeliyeti yakalamak adına çelişkili hareketler takınma durumları arttıkça mükemmeliyeti yakalama adına standartlarını da artırma eğilimi içinde oldukları ifade edilebilir. Ayrıca determinasyon katsayısına ($r^2=.03$) göre yüksek standartlardaki değişimin sadece %3'ünün çelişkiden kaynaklandığı söylenebilir.

Sonuç ve Tartışma

Araştırmada ulaşılan sonuçlar şu şekildedir:

Bu çalışmada Afyonkarahisar ili Dinar ilçesinde çeşitli kademelerde görev yapan öğretmenlerin tükenmişlik durumlarının ve mükemmeliyetçilik algılarının birbiri arasındaki olası ilişkisinin incelenmesi ve algıların öğretmenlerin çeşitli özelliklerine göre farklılaşma durumlarının araştırılması amaçlanmıştır.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin duygusal tükenmişlik seviyelerinin, duyarsızlık boyutlarının ve başarısız hissetme durumlarının düşük olduğu tespit edilmiştir. Buna karşılık öğretmenlerin mükemmeliyetçilik bağlamında tatminsizlik yaşamadıkları, mükemmeliyetçilik yaklaşımlarında sergiledikleri eylemleri çelişkili buldukları konusunda kararsız oldukları, mükemmeliyetçiliğe ulaşılması için düzen konusunda hassas ve yüksek standartlara sahip oldukları tespit edilmiştir. İnce'nin (2014) sınıf öğretmenleri üzerinde tükenmişlik düzeyleri ile ilgili yapmış olduğu çalışmasında öğretmenlerin kişisel başarı ve duygusal tükenme seviyelerinin orta, duyarsızlaşma seviyelerinin düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Çalışkan'ın (2019) köyde görevli olan öğretmenler üzerinde yapmış olduğu çalışmada da öğretmenlerin duyarsızlık seviyelerinin düşük fakat duygusal tükenme seviyelerinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre öğretmenlerin tükenmişlik algıları ile çelişki algıları aynı yönlü hareket etmektedir. Sakal ve Yıldız'ın (2017) çalışmasında uyumsuz mükemmeliyetçilik alt boyutları olan çelişki ve tatminsizlik ile duygusal tükenme arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Bu durumda çelişki boyutuyla benzer sonuçlar bulunurken tatminsizlik boyutunda benzer sonuçların olmadığı söylenebilir.

Öğretmenlerin tükenmişlikleri ile mükemmeliyetçi düzenleri ters yönlü hareket etmektedir. Öğretmenlerin tükenmişlikleri arttıkça yüksek standartlarının azaldığı görülmektedir. Öğretmenlerin duygusal tükenme durumları ile duyarsızlaşma seviyeleri aynı yönlü olarak değişmektedir. Öğretmenlerin duygusal tükenme yaşadıkları algıları ile kendilerini başarısız hissetme durumları aynı yönlü olarak hareket etmektedir. Öğretmenlerin duygusal tükenme yaşama durumlarında çelişkili hareketler de takındıkları ifade edilebilir.

Mesleğine duyarsızlaşan öğretmenlerin kendilerini başarısız hissetme durumları da artış gösterebilmektedir. Mesleğine duyarsızlaşan öğretmenlerin mesleki olarak eylemlerinde tatminsizlik yaşama durumları da artış gösterebilmekte iken duyarsızlaşan öğretmenlerin çelişkili hareketler de takındıkları saptanmıştır.

Öğretmenlerin kendilerini mesleklerine yönelik başarısız hissetme durumlarında düzenli olma yaklaşımları ters yönde hareket etmektedir. Kendilerini mesleklerine yönelik başarısız hissetme durumlarında öğretmenlerin çelişkili hareketler de takındıkları görülmektedir. Öğretmenlerin kendilerini mesleklerine yönelik başarısız hissetme durumlarında standartlarının düşme eğilimlerinin olduğu tespit edilmiştir.

Öğretmenlerin kendi eylemlerini hiçbir zaman yeterli görmeme ve tatminsiz olma durumlarında mükemmeliyetçi düzeni de sürdürme çabası içinde oldukları mükemmeliyeti yakalamak adına çelişkili hareketler takındıkları tespit edilmiştir.

Öğretmenlerin kendi eylemlerini hiçbir zaman yeterli görmeme ve tatminsiz olma durumlarında standartlarının da düştüğü ve bu durumda standartlarını artırma eğilimi içinde oldukları saptanmıştır. Öğretmenlerin kendi eylemlerinde mükemmeliyeti yakalamak adına çelişkili hareketler takınma durumları artıkça mükemmeliyeti yakalama adına standartlarını da artırma eğilimi içinde oldukları belirlenmiştir.

Araştırmanın bulguları doğrultusunda ilgili kurumlara ve araştırmacılara sunulabilecek öneriler şu şekildedir:

- Mesleğine duyarsızlaşan öğretmenlerin kendilerini başarısız hissetme durumları da artış gösterebildiği tespit edildiğinden öğretmenlerin mesleklerine yönelik olarak duyarlılık seviyelerinin sürdürülebilir hale getirilmesi için yapılabilecek çalışmaların araştırılması tavsiye edilebilir.

- Öğretmenlerin kendilerini mesleklerine yönelik başarısız hissetme durumlarında standartları da düşme eğiliminde olduğundan öğretmenlerin mesleki başarı durumlarını artıracak ve motivasyonlarını sağlayacak çalışmaların yürütülmesi tavsiye edilebilir.

Kaynaklar

- Alkan, E. (2011). Yıldırma (Mobbing) Davranışlarının Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Tükenmişliği Üzerine Etkisi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi (Yüksek Lisans Tezi), Balıkesir.
- Amasralı, A. (2016). Ortaokul ve Lise Matematik Öğretmenlerinin Örgütsel Sinizm Tutumları İle Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişki (Amasya İli Örneği), Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi), Samsun.
- Anderson, J. C., ve Gerbing, D. W. (1984). “The Effect Of Sampling Error On Convergence, Improper Solutions, And Goodness-Of-Fit Indices For Maximum Likelihood Confirmatory Factor Analysis”. *Psychometrika*, 49(2), 155-173.
- Antony, M. M., Purdon, C. L., Huta, V., ve Swinson, R. P. (1998). “Dimensions Of Perfectionism Across The Anxiety Disorders”. *Behavior Research and Therapy*, 36(12), 1143-1154.
- Ardıç, K., ve Polatçı, S. (2008). “Tükenmişlik Sendromu Akademisyenler Üzerinde Bir Uygulama (GOÜ Örneği)”. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(2), 69-96.
- Arı, G. S., ve Bal, E. Ç. (2008). “Tükenmişlik Kavramı: Birey Ve Örgütler Açısından Önemi. Yönetim Ve Ekonomi”, *Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15(1), 131-148.
- Avcı, Ü., ve Seferoğlu, S. S. (2011). “Bilgi Toplumunda Öğretmenin Tükenmişliği: Teknoloji Kullanımı Ve Tükenmişliği Önlemeye Yönelik Alınabilecek Önlemler”, *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9, 13-26.
- Aydemir, M., ve Arlı, N. B. (2019). “Öğrencilerde Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Algısının Benlik Saygısı Ve Stres İle İncelenmesi”. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 252-270.
- Baltaş, Z., ve Baltas, A. (2014). *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (35. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bayram, S. B. (2019). “Ergenlerin Mükemmeliyetçilik Özellikleri Ve Akademik Alanda Arzuların Ertelenmesi İle Akademik Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 41-55.
- Browne, M. W., Ve Cudeck, R. (1993). *Alternative Ways Of Assessing Model Fit* In. K.A. Bollen Ve T.S. Long, (Ed.), *Testing Structural Equation Models*. Beverly Hills, (S. 111-135). CA: Sage.
- Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (23. Baskı) Ankara: Pegem A Akademi.
- Cemaloğlu, N., ve Kayabaşı, Y. (2007). “Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyi İle Sınıf Yönetiminde Kullandıkları Disiplin Modelleri Arasındaki İlişki”. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(2), 123-155.
- Chang, E., Lee, A., Byeon, E., ve Lee, S. M. (2015). “Role Of Motivation İn The Relation Between Perfectionism And Academic Burnout İn Korean Students”. *Personality and Individual Differences*, 82, 221-226.
- Çalışkan, S. (2019). Öğretmenlerin Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişki Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi), Samsun.
- Çam, Z., Deniz, K. Z., ve Kurnaz, A. (2014). “Okul Tükenmişliği: Algılanan Sosyal Destek, Mükemmeliyetçilik ve Stres Değişkenlerine Dayalı Bir Yapısal Eşitlik Modeli Sınaması”. *Eğitim ve Bilim*, 39(173), 312-327.
- Dalkılıç, O. S. (2014). “Çalışma Hayatında Tükenmişlik Sendromu: Tükenmişlikle Mücadele Teknikleri”. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Demirci, E., Çepikkurt, F., Kale, E. K., & Güler, E. (2018). “Öğretmen Adaylarının

- Mükemmeliyetçilik Ve Öfke Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 106-121.
- Deniz, Ç. (2019). Lise Öğrencilerinin Eleştirel Düşünme Eğilimleri, Akademik Güdüleme ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki, Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi), Kayseri.
- Dişbudak, Ş. K. (2016). Öğretim Elemanlarının Mükemmeliyetçilik İle Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi), Gaziantep.
- Dorman, J. (2003). "Testing A Model For Teacher Burnout". *Austrian Journal of Educational & Developmental Psychology*, 3, 35 -47.
- D'souza, F., Egan, S. J., ve Rees, C. S. (2011). "The Relationship Between Perfectionism, Stress And Burnout İn Clinical Psychologists". *Behaviour Change*, 28(1), 17-28.
- Ekinci, N. (2019). Ortaokul Matematik Öğretmenlerinin Mobbinge Maruz Kalmaları İle Mesleki Tükenmişlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi), Elazığ.
- Er, F., ve Sönmez, H. (2009). "Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik: Anadolu Üniversitesi Örneği". *Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen Ve Mühendislik Bilimleri Dergisi*, 9(1), 11-15.
- Ergin, C. (1992). "Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Uyarlanması". VII. Ulusal Psikoloji Kongresi'nde sunulmuş bildiri, Ankara (Türkiye).
- Eroğlu, Ş. G. (2014). "Örgütlerde Duygusal Emek Ve Tükenmişlik İlişkisi Üzerine Bir Araştırma". *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19), 147-160.
- Erol, İ. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyodemografik Verilere Göre Mükemmeliyetçilik Algısı ve Ortoreksiya Nevroza Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul.
- Erol, Z. (2017). *Mükemmeliyetçi Kişilik* (6. Baskı). İstanbul: Timaş.
- Ertürk, E., ve Keçecioğlu, T. (2012). "Çalışanların İş Doyumları İle Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkiler: Öğretmenler Üzerine Örnek Bir Uygulama". *Ege Akademik Bakış*, 12(1), 39-52.
- Eum, K., ve Rice, K. G. (2011). "Test Anxiety, Perfectionism, Goal Orientation, And Academic Performance". *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 167-178.
- Eryılmaz Ballı, F.& Önder, E.(2019). "Öğretmen Algılarına Göre Tükenmişliğin Örgütsel Sessizliği Yordama Düzeyi", *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 52, 447-462.
- Frost, R. O., ve Marten, P. A. (1990). "Perfectionism And Evaluative Threat". *Cognitive Therapy and Research*, 14(6), 559-572.
- Girgin, G., ve Baysal, A. (2005). "Tükenmişlik Sendromuna Bir Örnek: Zihinsel Engelli Öğrencilere Eğitim Veren Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyi". *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 4(4), 172-187.
- Göksal, S. (2018). Matematik Öğretmenlerinin Algıladıkları Okul İklimi ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişki, İstanbul Kültür Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul.
- Göktepe, A. K. (2016). *Tükenmişlik Sendromu*. İstanbul: Nesil Basım Yayın.
- Gündüz, B. (2005). "İlköğretim Öğretmenlerinde Tükenmişlik". *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 152-166.
- Gürbüzkol, H. (2018). Lise Öğretmenlerinin Mükemmeliyetçilik Algıları İle Yaşam Dengesi Arasındaki İlişki, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), Van.
- Hewitt, P. L., ve Flett, G. L. (2002). "Perfectionism And Maladjustment: An Overview Of Theoretical, Definitional, And Treatment Issues. *American Psychological*

- Association”, 5-31. <https://doi.org/10.1037/10458-001>
- Hu, L. T., ve Bentler, P. M. (1999). “Cutoff Criteria For Fit Indexes In Covariance Structure Analysis: Conventional Criteria Versus New Alternatives. Structural Equation Modeling”, *A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Izgar, H. (2003). *Okul Yöneticilerinde Tükenmişlik* (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- İnce, N. B. (2014). *Birleştirilmiş ve Bağımsız Sınıf Öğretmenlerinin Mesleki Doyum Ve Tükenmişlik Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- Johnson, J. L. ve O’leary-Kelly, A. M. (2003). “The Effect Of Psychological Contract Breach And Organizational Cynicism: Not All Social Exchange Violations Are Created Equal”. *Journal of Organizational Behavior*, 24(5), 627-647.
- Kakırman, A., ve Birsnel, M. (2015). “Bankacılık Sektöründe Mükemmeliyetçilik Ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Bir Çalışma”. *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 107-128.
- Karababa, A. (2012). *Psikolojik Danışmanlarda Olumlu Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin İş Doyumu ve Yaşam Doyumunu Yordamadaki Rolü*, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi), Denizli.
- Karagöz, Y. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri Ve Yayın Etiği*. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler* (31. baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaya, F., ve Peker, A. (2016). “The Relationship Between Perfectionism And Forgiveness Of University Students: The Mediator Role Of Emotional Intelligence”. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(4), 1086-1094.
- Kaya, K., Küçük, F., ve Arslan, B. (2017). *Eğitimcilerde Tükenmişlik Sendromu Ve Kurumsal Bağlılık*. İstanbul: Kriter Yayınevi.
- Kayabaşı, Y. (2008). “Bazı Değişkenler Açısından Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri”. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 20, 191-212.
- Kılınç, B. (2018). *Fen Bilimleri Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi), Elazığ.
- Lopez, J. S. Castro Bolano, C. Ve Maria Jose Santiago Marino, M. (2010). “Exploring Stress, Burnout, And Job Dissatisfaction In Secondary School Teachers”. *International Journal Of Psychology And Psychological Therapy*, 10(1), 107-123.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). “The Measurement Of Experienced Burnout”. *Journal Of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., Ve Leiter, M. P. (2001). “Job Burnout”. *Annual Review Of Psychology*, 52(1), 397-422.
- Meydan, C. H., Basım, H. N., ve Çetin, F. (2011). “Örgütsel Adalet Algısı Ve Örgütsel Bağlılığın Tükenmişlik Üzerine Etkisi: Türk Kamu Sektöründe Bir Araştırma”. *Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi*, 57, 175-200.
- Örmen, U. (1993). *Tükenmişlik Duygusu ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama*, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul.
- Özdamar, K. (2004). *Paket Programlar İle İstatistiksel Veri Analizi (Çok Değişkenli Analizler)*. Eskişehir: Kaan Kitabevi.
- Parker, W. D. (2000). “Healthy Perfectionism In The Gifted”. *Journal of Secondary Gifted Education*, 11(4), 173-182.
- Pirinççi, L. N. (2009). *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Kaygı Düzeyleri*

- Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul.
- Sakal, Ö., ve Yıldız S. (2017). “Takipçi Mükemmeliyetçiliği İle Duygusal Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Psikolojik İyi Oluş Ve Liderlik Tarzlarının Rolü”. Uluslararası İşletme, Ekonomi ve Yönetim Perspektifleri Dergisi, 7(2), 37-57.
- Sapmaz, F. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri Açısından İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi), Sakarya.
- Schaufeli, W.B. Ve Peters, M.C.W. (1990). “The Measurement Of Burnout. Paper Presented At The First European Network Of Organizational Psychologists’ Conference On Professional Burnout, Kracow (Poland).
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., Ve Maslach, C. (2009). “Burnout: 35 Years Of Research And Practice”. Career Development International, 14(3), 204-220.
- Seferoğlu, S. S., Yıldız, H., ve Yücel, Ü. A. (2014). “Öğretmenlerde Tükenmişlik: Tükenmişliğin Göstergeleri Ve Bu Göstergelerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”. Eğitim ve Bilim, 39(174), 348-364.
- Shafran, R., Egan, S., ve Wade, T. (2017). Overcoming Perfectionism: A Self-Help Guide Using Scientifically Supported Cognitive Behavioural Techniques (D. Onuk, Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Shahrebabaki, M. M. (2017). “The Effect Of Perfectionism On Burnout Among English Language Teachers: The Mediating Role Of Anxiety”. Teachers and teaching, 23(1), 91-105.
- Slaney, R. B., Mobley, M., Trippi, J., Ashby, J., ve Johnson, D. G. (1996), The Almost Perfect Scale-Revise, The Pennsylvania State University (Unpublished Manuscript).
- Stoeber, J. ve Stoeber, F.S. (2009). “Domains Of Perfectionism: Prevalence And Relationships With Perfectionism, Gender, Age, And Satisfaction With Life”. Personality and Individual Differences, 46, 530-535.
- Tanrıverdi, H. (2019). Okul Müdürlerinin Kullandıkları Güç Kaynaklarına Göre Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik ve Yabancılaşma Düzeylerinin Belirlenmesi, Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi), Kütahya.
- Tashman, L. S., Tenenbaum, G., ve Eklund, R. (2010). “The Effect Of Perceived Stress On The Relationship Between Perfectionism And Burnout In Coaches”. Anxiety, Stress, & Coping, 23(2), 195-212.
- Tekin, A. (2017). Temel İstatistik Dersleri. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Topal, N. (2015). Akademisyenlerde Erteleme İle Kişilik Özellikleri ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkiler, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi), Trabzon.
- Toplu, N. Y. (2012). Okul Öncesi Ve İlköğretim Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri, Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi), Aydın.
- Tulunay Ateş, Ö. (2012). “Öğretim Üyelerinin Akademik Tükenmişlik ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi (Kırıkkale İli Örneği)”, Uluslararası Hakemli Akademik Sosyal Bilimler Dergisi, 3(2), 389-415.
- Tuna, M., ve Çimen, Z. (2013). “The Analysis Of The Burnout Level Of Physical Education Teachers Working In Ankara”. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 4(2), 60-78.
- Tuncer, B. (2006). Kaygı Düzeyleri Farklı Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- Tuncer, B., ve Voltan-Acar, N. (2006). “Kaygı Düzeyleri Farklı Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin İncelenmesi”. Kriz Dergisi, 14(2), 1-15.

- Tümekaya, S. (1996). Öğretmenlerdeki Tükenmişlik, Görülen Psikolojik Belirtiler Ve Başa Çıkma Davranışları, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü (Doktora Tezi), Adana.
- Uysal, Y. A. Ö. (2019). Öğretmenlerin Mükemmeliyetçilik ve Öz-Duyarlık Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi), Gaziantep.
- Weisberg, J., ve Sagie, A. (1999). "Teachers' Physical, Mental, and Emotional Burnout: Impact On İntention To Quit". *The Journal Of Psychology*, 133(3), 333-339.
- Wu, K. D., Ve Cortesi, G. T. (2009). " Relations Between Perfectionism And Obsessive-Compulsive Symptoms: Examination Of Specificity Among The Dimensions". *Journal Of Anxiety Disorders*, 23(1), 393-400.
- Yıldıztaşı, M. B. (2017). Politik Beceri İle Örgütsel Tükenmişlik İlişkisinin Ortaokul Öğretmenlerinin Görüşlerine Göre İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- Yücel, G. F. (2006). Öğretmenlerde Mesleki Tükenmişlik ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışı, Afyonkocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), Afyon.