

STRES VEREN YAŞAM OLAYLARININ ÖĞRETİM ELEMANLARININ DEPRESYON VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Engin GEZER*, Fatih YENEL**

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, stres veren yaşam olaylarının, öğretim elemanlarının tükenmişlik ve depresyon düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Bu amaçla Türkiye'nin 7 coğrafi bölgesinden 15 üniversitenin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında görev yapan öğretim elemanlarına anket uygulanmıştır. Araştırmanın evrenini, Türkiye'deki devlet üniversitelerinin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında görev yapan 1188 öğretim elemanı oluşturmaktadır. Örneklemi ise, Türkiye'nin coğrafi bölgelerine göre tabakalı örneklem yöntemi ile belirlenmiş 15 devlet üniversitesinin, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında görev yapan toplam 365 öğretim elemanı oluşturmaktadır. Araştırma, kişisel ve mesleki bilgileri içeren ölçek, Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ), Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve Sosyal Uyum Ölçme Skalası (SRRS) ile toplanan veriler üzerinde yürütülmüştür. Araştırma sonucunda elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 11.5 ve STATISTICA 7.0 programından yararlanılmıştır.

Araştırmada, öğretim elemanlarının kişisel ve mesleki özelliklerini, tükenmişlik, depresyon ve stres düzeylerini belirlemek için elde edilen verilerin frekansları, yüzdeleri ve aritmetik ortalamaları tablolaştırılarak yorumlanmıştır. Öğretim elemanlarının tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin; stres grupları, coğrafi bölge, yaş, cinsiyet, medeni durum, akademik unvan, yönetsel görev, eğitim düzeyi, yabancı dil düzeyi, akademik hizmet süresi ve algılanan gelir durumuna göre fark gösterip göstermediğini ortaya koymak için Mann Whitney – U testi, Kruskal Wallis – H testi ve gruplar arası farkın nereden kaynaklandığını bulmak için Dunn testi kullanılmıştır. Ölçeklerin alfa güvenilirlik katsayısı; Tükenmişlik Ölçeği için; Duygusal Tükenme boyutu $\alpha = 0.81$, Duyarsızlaşma boyutu $\alpha = 0.81$, Kişisel Başarı boyutu $\alpha = 0.66$ ve depresyon için $\alpha = 0.87$ olarak bulunmuştur.

Çalışma sonunda; öğretim elemanlarının genel anlamda depresyon ve tükenmişlik düzeylerinin düşük, stres düzeylerinin ise orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Stres veren yaşam olaylarının, depresyon ve tükenmişlik düzeylerine etkisi anlamlı bulunmuştur. Stres düzeyindeki artış depresyon ve tükenmişlik düzeylerini etkilemektedir. Ayrıca, öğretim elemanlarının depresyon ve tükenmişlik düzeylerini; görev yapılan coğrafi bölge, yaş, medeni hal, akademik unvan ve yönetici olma değişkenlerinin etkilediği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öğretim Elemanı, Stres Veren Yaşam Olayları, Tükenmişlik, Depresyon, Beden Eğitimi ve Spor.

* Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, HATAY

** Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ANKARA

THE EFFECT OF STRESSFUL LIFE EVENTS TO BURNOUT AND DEPRESSION LEVEL OF ACADEMICIANS

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the effect of stressful life events to the burnout and depression level of academicians. The academicians who worked in Physical Education and Sports High School of 15 university in Turkey's 7 geographical region were surveyed in line with this aim. The case study of this survey is 1188 academicians who worked in Physical Education and Sport Department in Public universities. The sample of this study is composed with layerly sample method and totally 365 academicians who worked in Physical Education and Sport Department in 15 public universities. The research is conducted on the data collected from the questionnaire (scale) that involves personal and occupational information, Social Readjustment Rating Scale (SRRS), Beck Depression Inventory (BDI) and Maslach Burnout Inventory (MBI).

During the evaluation of the data obtained at the end of the research, SPSS 11.5 and STATISTICA 7.0 programs were used. In the study; frequency, percentage and arithmetical means of data that was obtained for the purpose of determining the personal and occupational features of academicians of physical education and sports, depression level, burnout level, stress level and the data was interpreted.

To reveal if physical education and sports academicians' burnout and depression levels differ according to their; stress groups, geographical region, age, gender, marital status, academic title, being an administrator, educational background, foreign language background, period of occupational service, perception of salary, Mann Whitney – U and Kruskal Wallis – H is estimated and Dunn test is used in order to find out groups that differ from others. The reliability coefficient of the inventory is found to be $\alpha=0.81$ for the dimension of emotional exhaustion, $\alpha=0.81$ for the depersonalization dimension, $\alpha=0.66$ for the reduced personal accomplishment dimension and $\alpha=0.87$ for the depression.

As a result of the study; it was found that physical education and sports academicians have a low level of burnout and depression, and have a moderate level of stress. The effects of stressful life events to depression level and burnout level was found meaningful. Increase of stress level was affected depression level and burnout level. It was determined that physical education and sports academicians' burnout and depression levels were affected by their variables of geographical region, age, marital status, academic title and being an administrator.

Key Words: *Academicians, Stressful Life Events, Burnout, Depression, Physical Education and Sports.*

GİRİŞ

Toplumsal ve örgütsel yaşamın bir gerçeği olan stres, performans açısından çalışanları, yapı ve işleyiş açısından örgütleri, nitelik açısından da yaşamı zayıflatmaktadır. Bütün bu etkilerinden dolayı stres bilim adamları tarafından günümüzün en büyük tehlike kaynağı olarak görülmektedir⁴.

Ekonomik ve toplumsal anlamda yaşanan değişiklikler tüm kurumların kendilerini yenileme zorunluluğunu doğurmuştur. Üniversiteler de gerek öğrenciler, gerekse öğretim elemanları açısından bir standarda ulaşma gereksinimi

hissetmektedirler. Bu tür bir gereksinim, beraberinde bireyler arası rekabeti de ön plana çıkardığından, rekabet sonucu, yapılan işin özellikleri ve stres kaynakları çalışanlar üzerinde değişik etkiler yaratmaktadır. Bu etkilerin kişiler üzerinde yaratmış olduğu en belirgin tepkiler ise tükenmişlik ve depresyon olarak karşımıza çıkmaktadır.

Biyolojik, psikolojik ve sosyal nedenlere bağlı bir duygu durum bozukluğu olan depresyon²² ve başarısızlık, yıpranma, enerji ve güç kaybı olarak tanımlanan tükenme¹² ile stres kavramları çoğu zaman karıştırılmakta bazen de birbirlerinin yerine kullanıldıkları görülmektedir. Aslında birbirlerinden ayrılan en temel nokta tükenmişlik insanların yapmış oldukları işleri ile ilgili bir durum iken depresyon ise yalnız iş ile ilgili olmayıp yaşamın değişik alanlarında değişik sebeplerden ortaya çıkabilmektedir.

Bu çalışma ile; toplum tarafından kendisine “önemli” görevler yüklenmiş olan öğretim elemanlarının sosyal yaşamlarındaki değişimler sonucunda oluşan, sosyal uyum zorluğu ve stres yaratan “yaşam olayları”ndan¹⁹ ne oranda etkilendikleri ve bu etkilenmenin sonucunda olması muhtemel rahatsızlıklardan sayılan depresyon ve stresin doğal sonucu olan tükenmişliğe etkileri, BESYO öğretim elemanları açısından tespit edilmeye çalışılmıştır.

YÖNTEM

Bu araştırma, mevcut durumu saptamaya yönelik betimsel bir çalışmadır. Nicel araştırma yaklaşımı kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini; Türkiye’deki devlet üniversitelerinin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında (BESYO) görev yapan 1188 öğretim elemanı oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, Türkiye’nin coğrafi bölgelerine göre; tabakalı örneklem yöntemi ile belirlenmiş 15 devlet üniversitesinin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında görev yapan toplam 365 öğretim elemanı oluşturmaktadır.

Veri toplama aracı 4 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm; öğretim elemanlarının kişisel ve mesleki bilgileri içeren “Kimlik Bilgileri Formundan” oluşmaktadır. İkinci bölümde mesleki tükenmişliği ölçmek için kullanılan “Maslach Tükenmişlik Ölçeği”^{11,16} yer almaktadır. Üçüncü bölümde ise kişinin içinde bulunduğu depresyon düzeyini ölçmeye yarayan “Beck Depresyon Ölçeği”²¹ kullanılmıştır. Dördüncü ve son bölümde ise Holmes ve Rahe tarafından geliştirilmiş olan yaşam olaylarının yaratmış olduğu stresi ölçmeye yarayan “Sosyal Uyumu Ölçme Skalası”^{14,19} yer almaktadır.

Uygulanan anket sonucunda elde edilen verilerin istatistiksel çözümleri “SPSS 11.5 for Windows” ve “STATISTICA 7.0” programlarından yararlanılarak yapılmıştır. Öğretim elemanları ile ilgili demografik bilgilerin değerlendirilmesinde frekans (f) ve yüzde (%) hesaplanmış ve tablolar halinde verilmiştir. Uygulanan istatistik yöntemleri sonucu elde edilen verilerinin yorumlanmasında Büyüköztürk’ten⁸ yararlanılmıştır.

Kullanılan ölçeklerden tükenmişlik ve depresyon ölçeklerinin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayıları hesaplanmıştır. Tükenmişlik ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin bulunan Cronbach Alpha kat sayıları; Duygusal Tükenme için 0.81, Duyarsızlaşma için 0.81 ve Kişisel Başarı için 0.66’dir. Depresyona ilişkin bulunan Cronbach Alpha kat sayısı ise 0.87 olarak bulunmuştur. Her iki ölçekten elde edilen sonuçlar ölçeğin orijinali ve uyarlanmış halleri ile benzerlik göstermektedir.

BULGULAR

Tablo 1: Öğretim Elemanlarının Stres, Depresyon ve Tükenmişlik Alt Boyutlarından Elde Etmiş Oldukları Ölçek Puanlarının Frekans Dağılımları

ÖLÇEKLER		N	Ortalama	Std Sapma
STRES SKORU		365	171,5288	130,54721
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	365	1,0985	0,62861
	Duyarsızlaşma	365	0,6559	0,55247
	Kişisel Başarı (Başarısızlık)	365	1,2331	0,64048
DEPRESYON		365	8,0411	5,45823

Tablo 1’de öğretim elemanlarının ölçek puanlarının ortalamaları verilmektedir. Ölçek puanları incelendiğinde, öğretim elemanlarının ortalama stres skoru: 171.52, ortalama depresyon puanları: 8.04 olarak tespit edilmiştir. Tükenmişlik alt boyutlarının puan ortalamaları ise; Duygusal Tükenme: 1.09, Duyarsızlaşma: 0.65, Kişisel Başarı: 1.23 olarak test edilmiştir.

Tablo 2: Öğretim Elemanlarının Tükenmişlik (DT, D, KB) ve Depresyon Düzeylerinin, “Stres Gruplarına” Göre Farklaşıp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi

ÖLÇEKLER	Stres Grupları	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P	
TÜKENMİŞLİK	Duygusal Tükenme	Düşük	188	154,62	2	32,455	0,000*
		Orta	127	202,83			
		Yüksek	50	239,35			
		Toplam	365				
	Duyarsızlaşma	Düşük	188	161,41	2	19,347	0,000*
		Orta	127	197,62			
		Yüksek	50	227,04			
		Toplam	365				
	Kişisel Başarı	Düşük	188	171,66	2	4,537	0,103
		Orta	127	195,99			
		Yüksek	50	192,63			
		Toplam	365				
DEPRESYON PUANI	Düşük	188	145,89	2	53,737	0,000*	
	Orta	127	210,69				
	Yüksek	50	252,19				
	Toplam	365					

*Karşılaştırmalarda Mann Whitney U-Testi ve Kruskal Wallis H-Testi Kullanılmıştır. DT: Duygusal Tükenme, DYS: Duyarsızlaşma, KB: Kişisel Başarı, BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği puanları, * : p<0,05

Tablo 2’de depresyon ve tükenmişlik alt gruplarının (DT, D, KB) öğretim elemanlarının stres gruplarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır.

Yapılan analiz sonucunda; öğretim elemanlarının stres grupları ile tükenmişlik alt gruplarından Duygusal Tükenme (DT) boyutu arasında [$\chi^2_{(2)} = 32.455, p<0,05$], öğretim elemanlarının stres grupları ile tükenmişlik alt gruplarından Duyarsızlaşma (D) boyutu arasında [$\chi^2_{(2)} = 19.347, p<0,05$], öğretim elemanlarının stres grupları ile depresyon düzeyi arasında [$\chi^2_{(2)} = 53.737 p<0,05$] anlamlı farklılıklar saptanmıştır.

Saptanan bu anlamlı farklılıklar depresyon düzeyi açısından; düşük stres grubu ile hem orta hem de yüksek stres grupları arasında gerçekleşmektedir. Diğer bir ifade ile stres düzeyindeki artışa paralel olarak depresyon düzeyi de artmaktadır.

Tükenmişlik alt boyutlarından Duygusal Tükenme (DT) açısından ise; düşük stres grubu ile hem orta hem de yüksek stres grupları arasında gerçekleşmektedir.

Başka bir deyişle stres düzeyindeki artışa paralel olarak Duygusal Tükenme düzeyi de artmaktadır.

Tükenmişlik alt boyutlarından Duyarsızlaşma (D) açısından; düşük stres grubu ile hem orta hem de yüksek stres grupları arasında gerçekleşmektedir. Başka bir deyişle stres düzeyindeki artışa paralel olarak Duyarsızlaşma düzeyi de artmaktadır.

Tablo 3: BESYO Öğretim Elemanlarının Sosyodemografik ve Mesleki Değişkenleri ile DT, DYS, KB ve BDÖ Puanları Arasındaki İlişki*

STRES DÜZEYİ		DÜŞÜK				ORTA				YÜKSEK			
Değişkenler	N	DT	DYS	KB	BDÖ	DT	DYS	KB	BDÖ	DT	DYS	KB	BDÖ
Yaş	≤32	0,96	0,57	1,19	6,35	1,06	0,71	1,46	8,97	1,69	1,09	1,48	13,84
	33-38	0,93	0,60	1,15	5,77	1,18	0,81	1,23	10,03	1,51	0,87	1,48	9,72
	39-47	0,97	0,45	1,14	6,19	1,36	0,82	1,43	9,64	1,14	0,69	1,23	11,70
	≥48	0,84	0,59	1,15	6,45	1,20	0,45	1,08	8,45	1,74	1,00	0,76	12,11
P Değeri		<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	0,034	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	0,020	<i>a.d.</i>
Cinsiyet	Kadın	0,83	0,47	0,97	5,30	1,29	0,73	1,30	10,29	1,54	1,00	1,25	12,73
	Erkek	0,95	0,57	1,20	6,38	1,16	0,71	1,33	8,98	1,45	0,84	1,27	11,54
	P Değeri	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	0,028	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>
Medeni Hâl	Evli	0,90	0,50	1,15	5,88	1,16	0,70	1,32	9,01	1,53	0,86	1,24	11,55
	Bekar	1,02	0,72	1,19	7,29	1,30	0,76	1,33	10,42	1,34	0,95	1,32	12,78
	P Değeri	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	0,032	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>
Yönetmel Görev	Olan	0,90	0,45	1,07	6,37	1,06	0,58	1,00	6,07	1,50	1,00	1,31	15,00
	Olmayan	0,93	0,56	1,17	6,12	1,20	0,73	1,36	9,67	1,47	0,88	1,26	11,77
	P Değeri	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	0,022	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>
Akademik Unvan	Arş. Gör.	0,92	0,59	1,24	6,46	1,16	0,75	1,33	10,28	1,61	1,01	1,41	12,62
	Öğr. Gör.	0,92	0,54	1,12	5,83	1,17	0,70	1,37	8,04	1,20	0,62	1,14	10,65
	Yrd. Doç. Dr.	0,97	0,50	1,16	6,48	1,24	0,73	1,35	9,66	1,81	1,28	1,37	13,30
	Prof. Dr.	0,83	0,68	1,11	6,10	1,30	0,45	0,95	9,50	<i>Değerlendirmeye alınmamıştır (n:1)</i>			
	P Değeri	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	0,040	0,025	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>
Görev Yapılan Coğrafi Bölge	Akdeniz	0,96	0,56	0,90	6,46	1,07	0,52	1,23	6,53	1,18	0,53	1,13	6,33
	Doğ.												
	Anadolu	0,85	0,48	1,31	7,19	1,11	0,76	1,25	9,60	1,98	1,17	1,44	15,00
	Ege	0,71	0,32	1,15	3,70	1,08	0,76	1,51	8,50	0,92	0,53	0,75	9,33
	G.D.Anadolu	0,88	0,40	1,00	4,58	1,11	0,45	1,12	8,50	1,44	0,65	0,97	14,25
	İç Anadolu	0,92	0,59	1,13	6,14	1,21	0,81	1,37	10,28	1,18	0,95	1,60	10,00
	Karadeniz	0,92	0,58	1,36	6,20	1,40	0,72	1,20	10,60	1,22	0,72	0,85	11,80
Marmara	1,25	0,82	1,26	8,32	1,28	0,69	1,29	9,77	1,76	0,93	1,18	13,08	
P Değeri	0,009	0,026	<i>a.d.</i>	0,001	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	<i>a.d.</i>	

(*) Karşılaştırmalarda Mann Whitney U-Testi ve Kruskal Wallis H-Testi Kullanılmıştır. DT: Duygusal Tükenme, DYS: Duyarsızlaşma, KB: Kişisel Başarı, BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği puanları, a.d.: anlamlı değil.

Tablo 3'te ise stres düzeylerine göre gruplandırılmış olan BESYO öğretim elemanlarının mesleki ve kişisel özellikleri ile DT, DYS, KB ve BDÖ puanları arasındaki ilişki verilmiştir. Stres düzeyi "düşük" olan öğretim elemanlarının cinsiyetleri ile KB arasında ($p<0,05$), medeni hâlleri ile BDÖ arasında ($p<0,05$), görev yaptıkları coğrafi bölgeler ile DT ($p<0,01$), DYS ($p<0,05$) ve KB arasındaki ($p<0,01$) farklar istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur.

Stres düzeyi “orta” olan öğretim elemanlarının yaşları ile DYS arasında ($p<0,05$) ve yönetsel görevleri ile BDÖ arasında ($p<0,05$) anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Stres düzeyi “yüksek” olan öğretim elemanlarının yaşları ile KB arasında ($p<0,05$), akademik unvanları ile DYS ve DT arasındaki ($p<0,05$) farklar istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Sonuçlar incelendiğinde stres veren yaşam olaylarının, BESYO öğretim elemanlarında “orta düzeyde stres” yarattığı görülmektedir. Bu durum BESYO öğretim elemanlarının karşılaştıkları stres veren yaşam olayı sayısındaki azlık veya dengeli bir yaşam tarzına sahip oldukları şeklinde yorumlanabilir. Ancak stres veren yaşam olaylarının öğretmenler üzerindeki etkilerinin incelendiği bir araştırmada, öğretmenlerin stres skoru ortalamaları 122.90 olarak bulunmuş ve örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin düşük düzeyde strese sahip oldukları bulgulanmıştır⁷.

BESYO öğretim elemanlarının tükenmişlik düzeyleri değerlendirildiğinde; Duygusal Tükenme ve Duyarsızlaşma düzeylerinin düşük, Kişisel Başarı düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle BESYO öğretim elemanları “düşük bir tükenmişlik” düzeyine sahiptir. Yapılmış benzer araştırmalar incelendiğinde; bulguların literatürle tutarlı olduğu görülmüştür^{1,7,11,18}.

BESYO öğretim elemanlarının depresyon düzeyleri açısından incelendiğinde ise yine tükenmişlik düzeylerindeki sonuçlara benzer bir durum söz konusudur. Bir başka ifadeyle BESYO öğretim elemanlarının depresyon düzeyleri de düşük çıkmaktadır. Bilici ve arkadaşları⁶ akademisyenler üzerine yaptıkları çalışmalarında da bu çalışmanın bulgularına paralel olarak, çalışma yaptıkları akademisyen grubunun depresyon düzeyinin düşük olduğu sonucuna varmışlardır.

Bütün bu bulgular ve literatürdeki yapılan çalışmalar sonucunda; BESYO öğretim elemanlarının tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin endişe verici boyutlarda olmaması, hatta düşük derece olması öğretim elemanlarının psikolojik anlamda sorunlarının olmadığı ya da çok az olduğu, bundan dolayı meslekleri ile ilgili uğraşılara daha sağlıklı yönelebilmeleri açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Öğretim elemanlarının genel anlamda depresyon ve tükenmişlik alt boyutlarından almış oldukları puanların incelenip tartışılmasından sonra öğretim elemanlarının stres düzeylerinin depresyon ve tükenmişliğe etkisinin olup olmadığına ilişkin Tablo 2’den elde edilen bulgulara göre;

Öğretim elemanlarının stres düzeyleri ile tükenmişlik alt boyutlarından Duygusal Tükenme boyutu arasında [$\chi^2_{(2)} = 32.455, p < 0,05$] anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Bulunan bu farklılık; düşük stres düzeyi ile orta stres düzeyi arasında ($p < 0,01$) ve orta stres düzeyi lehine; düşük stres düzeyi ile yüksek stres düzeyi arasında ($p < 0,01$) ve yüksek stres düzeyi lehine gerçekleştiği belirlenmiştir. Daha anlaşılır bir ifade ile stres düzeyindeki artışla orantılı olarak tükenmişlik alt boyutlarından Duygusal Tükenme düzeyinde de artış görülmektedir. Stres düzeyindeki artış Duygusal Tükenme düzeyini anlamlı şekilde etkilemiştir.

Stres düzeyleri ile tükenmişlik alt boyutlarından Duyarsızlaşma boyutu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir [$\chi^2_{(2)} = 19.347, p < 0,05$].

Tespit edilen bu farklılığın; düşük stres düzeyi ile orta stres düzeyi arasında olduğu ($p < 0,01$) ve orta stres düzeyi lehine gerçekleştiği ve düşük stres düzeyi ile yüksek stres düzeyi arasında olduğu ($p < 0,01$) ve yüksek stres düzeyi lehine gerçekleştiği görülmüştür. Yani bir önceki sonuçta olduğu gibi stres düzeyindeki artış Duyarsızlaşma düzeyini etkilemiş ve artışını anlamlı şekilde etkilemiştir.

Öğretim elemanlarının stres düzeyleri ile depresyon düzeyi arasında anlamlı düzeyde farklılıklar saptanmıştır [$\chi^2_{(2)} = 53.737 p < 0,05$].

Saptanan farklılık; düşük stres düzeyi ile orta stres düzeyi arasında ($p < 0,05$) ve orta stres düzeyi lehine; düşük stres düzeyi ile yüksek stres düzeyi arasında ($p < 0,05$) ve yüksek stres düzeyi lehine gerçekleşmiştir. Bir başka ve daha anlaşılır ifade ile öğretim elemanlarının depresyon düzeyleri stres düzeylerindeki artıştan belirgin ve anlamlı düzeyde etkilenmiştir.

BESYO öğretim elemanlarının tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin, başlarından geçen yaşam olaylarının yaratmış olduğu stres ile doğru orantılı olarak arttığı görülmektedir.

Stres – depresyon ve stres – tükenmişlik ilişkileri, konuların her ikisi ile ilgili yapılan çalışmaların neredeyse tamamına yakınında değinilmiştir. Öyle ki stresin sistematığının açıklandığı ve organizmada meydana getirdiği değişikliklerin tanımlandığı “genel uyum sedromu’nun” son aşamasında bahsedilen “tükenme” her ne kadar fizyolojik ve psikolojik anlamda bir tükenme olsa da kişinin çalışma hayatındaki etkileri göz önünde bulundurulduğunda eşdeğer nitelikte olduğu düşünülmektedir.

Ergin ve Çam,^{9,11} yapmış oldukları çalışmalarında daha net bir ifade ile stres – tükenmişlik ilişkisini açıklamışlar ve “tükenmişlik, bir stres denklemdir ve ilerleyici bir süreçtir” şeklinde yorumlamışlardır.

BESYO öğretim elemanlarının tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin, demografik değişkenler açısından değerlendirilmesi incelendiğinde ise, stres düzeyi “düşük” olan öğretim elemanlarının cinsiyetleri ile KB puanları arasındaki anlamlılığın kadın öğretim elemanları lehine olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle kadın öğretim elemanlarının Kişisel Başarı düzeyleri erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur. Literatürde tükenmişlik ile ilgili yapılan çalışmalarda cinsiyet açısından değişik bulgular yer almaktadır. Aktuğ ve arkadaşları² yapmış oldukları çalışmalarında, cinsiyetin tükenmişlik alt boyutlarından Duyarsızlaşma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulmamışken, Duygusal Tükenme ve Kişisel Başarı alt boyutlarında kadınların erkeklere göre daha olumsuz bir tablo sergilediklerini saptamışlardır.

Bazı çalışmalarda tükenme puanları kadın ve erkeklerde benzer bulunurken³, bazı kaynaklarda Duygusal Tükenmenin kadınlarda daha yoğun yaşandığı⁶ bildirilmiştir. Aslan ve arkadaşları⁵ tarafından yapılan çalışmada, erkek hekimlerin Kişisel Başarı puanlarının kadın hekimlere göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Cinsiyetle Kişisel Başarı arasındaki benzer ilişki, Sünter ve arkadaşları²⁰ tarafından da vurgulanmıştır.

Stres düzeyi “düşük” olan öğretim elemanlarının medeni halleri ile BDÖ puanları arasındaki anlamlılık evli öğretim elemanları lehine bulunmuştur. Öğretim elemanlarının depresyon düzeylerine ilişkin yapılan çalışmada da bu çalışmanın bulgularıyla benzer sonuçlar bulunmuş ve medeni hâlin akademisyenlerde depresyon düzeyi ile ilişkili en önemli etmenlerden biri olduğu belirtilmiştir⁶. Öğretim elemanlarının medeni hâlleri tükenmişlik düzeylerini üç alt boyutu açısından da hiçbir şekilde istatistiksel açıdan etkilememektedir. Bu durum konu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde literatür ile uyumlu bulunmuştur^{7,10,15,17}.

Görev yapılan bölge ile DT, DYS ve BDÖ arasındaki anlamlılıklar ise, her üç durumda da Marmara ile Ege bölgesi arasında ve Ege bölgesi lehine olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın bu bölümünün stres grupları açısından değerlendirilmiş olmasına ve stres düzeyi düşük olan öğretim elemanları ile yapılmış olmasına rağmen, Marmara bölgesi ile Ege bölgesinde görev yapan öğretim elemanları arasında depresyon düzeyi, Duyarsızlaşma ve Duygusal Tükenme açısından anlamlılık çıkması bölgesel sorunların Marmara bölgesinde görev yapan öğretim

elemanlarını diğer bölgelerde görev yapan öğretim elemanlarına oranla daha fazla etkilediğinin bir göstergesi olduğu düşünülmektedir. Bu etkilemenin fazla olmasının en önemli sebeplerinin ise; çevresel stres kaynaklarının daha fazla olması, daha kalabalık ve gürültülü bir ortamda yaşamak zorunda olma, ekonomik anlamda daha pahalı bir çevrede yaşamamanın olduğu düşünülmektedir.

Stres düzeyi “orta” olan öğretim elemanlarının yaşları ile DYS puanları arasındaki anlamlılık ≥ 48 yaş ile 33-38 ve 39-47 yaş grupları arasında ve her iki durumda da ≥ 48 grubu lehine, stres düzeyi “yüksek” olan öğretim elemanlarının yaşları ile KB puanları arasındaki anlamlılık ise ≥ 48 yaş ile ≤ 32 yaş arasında ve ≥ 48 grubu lehine bulunmuştur. Toplam puanlar açısından yapılan incelemede, yaş değişkeni açısından Duyarsızlaşma boyutunda herhangi bir anlamlı farklılık görülmemiş ve bu literatürdeki çalışmalarla^{2,13,15} desteklenmiş olmasına rağmen ortaya çıkan bu durumun öğretim elemanlarının stres düzeylerindeki farklılıktan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Türkiye’de göreve yeni başlayan genç öğretim elemanları bir takım zorluklarla karşılaşabilmektedirler. Bu zorlukların başında, henüz sınıf yönetimi konusunda bir beceri geliştirmeden genellikle kendi yaş gruplarından oluşan çok kalabalık öğrenci gruplarına birçok dersi vermek zorunda kalmalarının geldiği düşünülmektedir.

Diğer yandan akademik ilerleme için bilimsel çalışmalarını sürdürmek ve sınırlandırılmış bir süre içinde birçok sınavdan başarılı olmaları beklenmektedir. Bunlara yönetim desteğinin azlığı ve işi sürdürme konusundaki kaygıları eklenince erken yaşlarda tükenmişlik gösterebilmektedirler. Yaş ilerledikçe kişi yapmış olduğu meslekte olgunluğa erişmekte ve yaşamış olduğu “tecrübe” sayısındaki artışa paralel olarak olaylara yaklaşımındaki serinkanlılıkta artmaktadır. Bütün bu etkenler ışığında ilerleyen yaş ile doğru orantılı olarak tükenmenin azalacağı düşünülmektedir.

Stres düzeyi “orta” olan öğretim elemanlarının yönetsel görevlerinin olup olmaması ile BDÖ puanları arasındaki anlamlılık ise yönetsel görevi olmayanlar lehine olduğu tespit edilmiştir. Başka bir deyişle yönetsel görevi olmayan öğretim elemanlarının depresyon düzeyleri yönetsel görevi olan öğretim elemanlarına oranla daha yüksek bulunmuştur.

Akademik unvan ile DT ve DYS puanları arasındaki anlamlılıklar ise her iki durumda da Yrd. Doç. Dr. ile öğretim görevlisi, okutman ve uzman olarak çalışanlar arasında ve öğretim görevlisi, okutman ve uzmanlar lehine bulunmuştur. Literatürde akademik unvanın depresyon ve tükenmişliğe etkisi ile ilgili yapılan çalışmalar

incelendiğinde durum çalışmanın bulgularıyla örtüşür nitelikte bulunmuş ve akademik unvanın depresyon ve tükenmişliği etkileyen faktörlerden biri olduğu tespit edilmiştir⁶.

Budak ve Sürgevil⁷ akademisyenler üzerine yapmış oldukları çalışmalarında, “*akademik unvan*” değişkeninin, tükenmişliğin tüm boyutlarında farklılaştığını tespit etmişlerdir. Yapılan başka bir çalışmada ise Yrd. Doç. Dr. olmayı bekleyen doktorasını tamamlamış araştırma görevlilerinin en yüksek Duygusal Tükenme düzeyine sahip olduğu belirtilmiştir⁹. Araştırma görevlilerinin Duyarsızlaşma düzeylerinin profesörlerden anlamlı olarak daha yüksek olduğunun tespit edildiği başka bir çalışmada diğer çalışmaları destekler niteliktedir¹².

Araştırmamızın bulgularına paralel bir şekilde Budak ve Sürgevil⁷ yapmış oldukları çalışmalarında, profesörlerin Kişisel Başarı düzeyini diğer gruplara nazaran daha yüksek olarak tespit etmişlerdir. Ayrıca yine bu çalışmayla örtüşür nitelikteki başka bir çalışmada Ergin¹², araştırma görevlilerinin Kişisel Başarı düzeylerinin profesörlerden anlamlı olarak daha düşük olduğuna yönelik bulgular tespit etmiştir.

Bilici ve arkadaşlarının⁶ akademisyenler üzerinde yaptıkları çalışmada da diğer çalışmalardaki ve bu çalışmadaki bulgularla benzer sonuçlar bulunmuştur. Bilici ve arkadaşlarının⁶ bulgularına göre; profesörlerin Kişisel Başarı düzeyleri, araştırma görevlilerine göre anlamlı düzeyde yüksek olarak bulunmuştur. Yine aynı çalışmada araştırma görevlilerinin depresyon düzeylerinin ise, profesörlerin depresyon düzeylerine göre anlamlı olarak yüksek olduğunun bulunmuş olması bu çalışmanın sonuçlarıyla örtüşür niteliktedir.

Sonuç olarak; BESYO öğretim elemanlarının depresyon ve tükenmişlik düzeylerinin stres veren yaşam olayları ekseninde incelendiği bu çalışma bulguları da göstermektedir ki; öğretim elemanlarının genel anlamda depresyon ve tükenmişlik düzeyleri düşüktür. Ancak çalışmanın esasını teşkil eden stres veren yaşam olaylarının etkisi açısından, her iki durumda da strese bağlı olarak anlamlı bir artış görülmektedir.

Öğretim elemanlarının kişisel ve mesleki bilgilerinin tükenmişlik ve depresyona etkisi incelendiğinde ise; yaş, medeni hal, akademik unvan, yönetici olma ve görev yapılan bölge depresyon ve tükenmişliği yordayan değişkenler olarak karşımıza çıkmaktadır.

KAYNAKLAR

1. Aktaş S, Doğu G, Mirzeoğlu D. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi. Muğla: Muğla Üniversitesi 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitabı, 2006.
2. Aktuğ İY, Susur A, Keskin S, Balcı Y, Seber G. Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalışan Hekimlerde Tükenmişlik Düzeyleri. Osmangazi Tıp Dergisi 2006; 28(2): 91-101.
3. Aslan H, Aslan O, Alparslan ZN, Gürkan SB, Ünal M. Hekimlerde Tükenmede Cinsiyetle İlişkili Etkenler. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 1997; 2: 132-136.
4. Aslan M. Örgütsel Stres. İstanbul Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2002; 3(4): 1-14.
5. Aslan SH, Gürkan SB, Alparslan ZN. Tıpta Uzmanlık Öğrencisi Hekimlerde Tükenme Düzeyleri. Türk Psikiyatri Dergisi 1996; 7: 39-45.
6. Bilici M, Mete F, Soylu C, Bekâroğlu M, Kayakçı Ö. Bir Grup Akademisyende Depresyon ve Tükenme Düzeyleri. Türk Psikiyatri Dergisi 1998; 9(3): 181-190.
7. Budak G, Sürgevil O. Tükenmişlik ve Tükenmişliği Etkileyen Örgütsel Faktörlerin Analizine İlişkin Akademik Personel Üzerinde Bir Uygulama. Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi 2005; 20(2): 95-108.
8. Büyüköztürk Ş. İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. Ankara: Pegem A Yayıncılık; 2007.
9. Çam O. Tükenmişlik Envanterinin Geçerlik ve Güvenirliğinin Araştırılması. 7. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları El Kitabı. Ankara: Psikologlar Derneği Yayınları; 1992.
10. Dolunay AB. Keçiören İlçesi “Genel Liseler ve Teknik-Ticaret-Meslek Liselerinde Görevli Öğretmenlerde Tükenmişlik Durumu” Araştırması. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası 2002; 55(1): 51-62.
11. Ergin C. Doktorlar ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Tükenmişlik Ölçeğinin Uyarlanması. 7. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları El Kitabı. Ankara: VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Düzenleme Kurulu ve Türk Psikologlar Birliği Yayını; 1993.
12. Ergin C. Akademisyenlerde Tükenmişlik ve Çeşitli Stres Kaynaklarının İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi 1995; 12(1-2): 37-50.
13. Girgin G, Baysal A. Tükenmişlik Sendromuna Bir Örnek: Zihinsel Engelli Öğrencilere Eğitim Veren Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyi. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni 2005; 4(4): 172-187.
14. Holmes TH, Rahe RH. The Social Readjustment Rating Scale. Journal of Psychosomatic Research 1967; 11: 213-218.

15. Kırılmaz A, Çelen Y, Sarp N. İlköğretimde Çalışan Bir Öğretmen Grubunda “Tükenmişlik Durumu” Araştırması. İlköğretim Online 2003; 2(1): 2-9.
16. Maslach C, Jackson SE. The Measurement of Experienced Burnout. Journal of Occupational Behavior 1981; 2: 99-113.
17. Özdemir AK, Özdemir HD, Coşkun A, Çınar Z. Diş Hekimliği Fakültesi Öğretim Elemanlarında Mesleki Tükenmişlik Ölçeğinin Değerlendirilmesi. Cumhuriyet Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dergisi 1999; 2(2): 98-104.
18. Özdemir AK, Kılıç E, Özdemir D, Öztürk M, Sümer H. Cumhuriyet Üniversitesi Dişhekimliği Fakültesi Akademik Personelinde Tükenmişlik Ölçeğinin Üç Yıllık Arayla Değerlendirilmesi. Cumhuriyet Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dergisi 2003; 6(1): 14-18.
19. Sorias S. Hasta ve Normallerde Yaşam Olaylarının Stres Verici Etkilerinin Araştırılması. Doçentlik. İzmir: Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri A.B.D.; 1982.
20. Sünter AT, Canbaz S, Dabak Ş, Öz H, Pekşen Y. Pratisyen Hekimlerde Tükenmişlik, İşe Bağlı Gerginlik ve İş Doyumu Düzeyleri. Konya ve Karaman Tabip Odası Genel Tıp Dergisi 2006; 16: 9-14.
21. Şahin NH. Beck Depresyon Envanterinin Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma. Psikoloji Dergisi 1988; 6(22): 118-126.
22. Taycan O, Kutlu L, Çimen S, Aydın N. Bir Üniversite Hastanesinde Çalışan Hemşirelerde Depresyon ve Tükenmişlik Düzeyinin Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. Anatolian Journal of Psychiatry 2006; 7: 100-108.