

İLKÖĞRETİM ÖĞRETMENLERİNİN UMUTSUZLUK VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA*

(A Research On The Levels of The Elementary School Teachers' Hopelessness and The Burnout)

Yard. Doç. Dr. Şüheda Özben**

Öğr. Gör. Yasemin Argun***

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, sosyo demografik özellikler ve mesleki doyumla ilgili bazı değişkenlere göre ilköğretim öğretmenlerinin umutsuzluk ve tükenmişlik düzeylerini incelemektir. Araştırmanın örneklemini ilköğretim okullarında çalışmakta olan (38 kadın ve 44 erkek) toplam 82 öğretmenden oluşturulmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Maslach Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır. Verilere tek yönlü varyans analizi, F, "t" ve Scheffe testleri uygulanmış; umutsuzluk ve tükenmişlik puanlarının korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Araştırmada ilköğretim öğretmenlerinin umutsuzluk ve tükenmişlik düzeyleri ile bazı değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ayrıca öğretmenlerin umutsuzluk ile tükenmişlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Anahtar Sözcükler: tükenmişlik, umutsuzluk, ilköğretim öğretmenleri

ABSTRACT

The aim of this research is to investigate the relationship between the hopelessness and the burnout levels of the elementary school teachers according to some variables.

The sample which is selected randomly consisted of a total of 82 elementary school teachers(38 female, 44 male), working at different elementary schools in İzmir.

In this study Beck Hopelessness Scale, Maslach Burnout Inventory, Personal Information Form are used. The statistical techniques used in this study are one way Anova, F test, t test and Scheffe test. The correlation coefficient between the scales determined. It is found to be a statistically significant relationship between the hopelessness and the burnout levels according to some of the variables.

There is no statistically significant relationship between the hopelessness and the burnout levels of the elementary school teachers.

Key Words: burnout, hopelessness, elementary school teacher

* Bu araştırma 11-13 Eylül 2002 tarihleri arasında ODTÜ de düzenlenen **Psikoloji Kongresinde** poster bildiri olarak sunulmuştur

**D.E.Ü Buca Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Buca-İZMİR e-posta email.suheda.ozben@deu.edu.tr

***D.E.Ü Buca Eğitim Fakültesi İlköğretim Bölümü Buca-İZMİR e-posta email. yasemin.argun.deu.edu.tr

GİRİŞ

Öğretmenlik insana bilgi, beceri, duygu, değer ve davranış kazandıran bir meslek olarak çok önemlidir. Öğretmenin işinde başarılı olabilmesi fiziksel, sosyal ve ruhsal açıdan sağlıklı olmasını gerektirir. Öğretmenin özellikleri ile iş yaşamının koşulları etkileşim halindedir. Bu etkileşimden hem tükenmişlik hem de umutsuzluk doğabilir.

Tükenmişlik (Burnout)

Maslach'a göre tükenmişlik; fiziksel, bitkinlik, uzun süren yorgunluk, çaresizlik ve umutsuzluk duygularını, olumsuz benlik duygularını; işe, yaşama ve diğer insanlara karşı olumsuz tutumları içeren fiziksel duygusal ve zihinsel boyutlu bir sendromdur. Duygusal tükenme (emotional exhaustion), çalışanların kendilerini yorgun ve duygusal yönden aşırı yıpranmış hissetmeleri olarak tanımlanmaktadır. Duyarsızlaşma (depersonalization), kişinin başkalarına karşı, bireylerin kendilerine özgü birer varlık olduklarını dikkate almaksızın, olumsuz ve alaycı bir şekilde davranmasıdır. Kişisel başarısızlık, kişinin kendini olumsuz değerlendirmesi ve kişisel başarı (personal accomplishment) noksanlığıdır (Maslach ve Jackson;1981). Tükenmişlik, bireyin işindeki görevlerinde yetersiz kaldığı, işe ilişkin stresi aşırı ve sürekli olduğu zaman ortaya çıkar. Stres ve tükenmişlik düzeyini etkileyen faktörler kişisel, çevresel ve örgütsel olarak sınıflandırılabilir. Kişisel faktörler: cinsiyet, yaş, kıdem, medeni durum, eğitim düzeyi; çevresel faktörler: öğrenci özellikleri, okul özellikleri (özellikle elverişsiz bölge okulları); örgütsel faktörler: iklim, kültür, sosyal ve profesyonel destek, rol belirsizliği, aşırı sorumluluk, mesleğin tanımlanmamış olmasıdır (Monfries, M. ve Hazel, G; 2002).

Tükenmişlik, fiziksel, zihinsel ve duygusal tükenme ile sonuçlanan aşırı ve kronik strese karşı bireyin verdiği fizyolojik ve psikolojik bir tepkidir. Öğretmen tükenmişliği; hayal kırıklığına uğrama, zihinsel çöküntü, aşırı

üzüntü, depresyon, kaygı ve savunma mekanizması geliştirme gibi belirtilerle algılanmıştır. Bu tükenmişlik kendini olumsuz değerlendirme, öğrencilere karşı olumsuz tutum, öğretmenliği bırakma isteği ile sonuçlanan, cesaretsizlik ve çöküş gibi öğretmenliğe karşı güçlü olumsuz duygularla belirlenir (Friedman, 1993). Çocuklar beni sevecekler mi, bir hata yapacak mıyım, bütün cevapları bilecek miyim soruları öğretmenleri gergin hale getirmektedir. “Bir sınıfta çalışmak ağsız, yüksek bir telde yürümek gibidir.” diyen öğretmen kendini, çocukları daha iyi bir yaşam için hazırlayan ama yaptığı her hata ile felakete yol açabilecek olan bir yetişkin olarak görür. Sistemin politikası, etkisiz yöneticiler; saygısız, öğretmenin otoritesini sarsan, kontrolü zor olan öğrenciler; düşük ücret, bürokrasi mesleğe yeni başlayan öğretmenleri hayal kırıklığına uğratar (Surpuriya, ve Jordan, 2002).

Öğretmenin iki çeşit tükenmişliği vardır. Bunlardan biri “durgunluk tükenmişliği”dir. Öğretmenler bu tür tükenmişlikte mesleklerini heyecansız, ilginç olmayan, sıkıcı, monoton, tekrarlamalı bir rutin olarak görürler. Mesleklerinde kişisel ve mesleki bir gelişme fırsatının olmadığını düşünürler. Bir düzluğe (plato) ulaştıklarını hissederler. Durgunluk tükenmişliğinin erken tepkileri yaratıcılık ve enerji kaybı, iç çekilme; ezberden, düşünmeden çabasıız öğretim ve can sıkıntısını içerir. “Acelecilik tükenmişliği” (fast-track burnout) denilebilecek ikinci tür tükenmişlikte, tükenmişliği yaşayan öğretmenler işlerini yoğun, sürekli ve stresli bir iş olarak görürler. Onlar sayısız roller, çeşitli işler, değişen ve baş edilmesi gereken durumlarda dengeli kalmalıdır. Bunun erken tepkileri, yüksek düzeyde kaygı, daha çok daha uzun ve daha hızlı çalışarak daha çok iş yapma ihtiyacı hissetmeleridir. Duyarsızlaşma aşamasında öğretmenler kendilerini aşırı stresten korumaya çalışırlar. Kendilerini, öğrencileri, arkadaşları, ailesi tarafından kuşatılmış olarak bulurlar. Başkalarıyla empati kuramazlar. Öğrencilerine kişiselliği olmayan bir varlık olarak davranmaya

başlarlar. Katı, duyarsız, aşırı mesafeli olurlar. Çok kolay kızarlar. Öğretimi “otomatik pilota” bağlarlar. İlgisiz olan diğer insanları bile cezalandırma duyguları taşırlar. Kişisel başarı duygusunun azalmasında öğretmenler, kendi meslek seçimlerini ve bundaki yeterliliklerini sorgulamaya başlarlar. Mesleki yaşamlarında ne yapacakları konusunda kendilerine güvenlerini kaybederler. Bunun en çarpıcı tarafı, artık meslekleriyle ilgili hiçbir doyum almadıklarını görmeleridir. Başarısızlık duyguları taşırlar. Amaçlarının ve düşlerinin azaldığını hissederler. İzolasyon aşamasında, sosyal aktiviteden kaçınırlar, iletişimi durdururlar. Derslerden sonra zamanın çoğunu yalnız geçirirler. Madde bağımlılığı geliştirirler. Uyuma istekleri artar. Fiziksel ve duygusal tükenmede, hem fiziksel hem de zihinsel olarak bittiklerini, tükendiklerini hissederler. Hiçbir şey için enerjileri kalmamıştır. Umutsuzluk duyguları, kendini olumsuz değerlendirme, duygusalılıkta artma ve çaresizlik duygusu içindedirler. Çok uyudukları halde hala yorgundurlar (Kelly, 2002).

Umutsuzluk (Hopelessness)

Seligman’ın *öğrenilmiş çaresizlik*, Abramson, Seligman ve Teasdale’nin *çaresizlik* kuramından sonra Abramson, Metalsky ve Alloy bunlardan daha karmaşık olan *umutsuzluk* kuramını geliştirmişlerdir. Bu kuramlara göre umutsuz olmadan önce birey, olumsuz bilişsel tavır ya da yüklemleme stili geliştirmiştir. Ayrıca bazı kötü ve stresli deneyimler yaşamıştır. Onlara göre umutsuz kişi, yaşamında kötü şeylerin olacağını, hiçbir zaman iyi bir şey olmayacağını ve kötü durumları değiştirmenin mümkün olamayacağını düşünür. Metalsky ve Joiner umutsuzluk hakkında üç bilişsel görüş ortaya attılar. Onlara göre umutsuz kişi: a. kötü olayları kaçınılmaz, kontrol edilemeyen nedenlere bağlar; b. kötü bir olaydan kendisi hakkında olumsuz bir sonuç çıkarır (“Ben değersizim” der.); c. kötü bir olayın gelecekte de kötü olaylara neden olacağını varsayar (Tucker; 2002).

Araştırmacılar umut kavramını iki boyutlu olarak incelemişlerdir: “Agency” adı verilen boyut “amaca ulaşmayı isteme ve amaca ulaşmak için kendisinde güç hissetme”; “pathway” denilen diğer boyut ise “amaca ulaşabilmek için yollar bulabilme becerisi” diye tanımlanmıştır (Synder ve diğerleri, 1991). Umudun karşıtı olan umutsuzluk, bir amacı gerçekleştirmede olumsuz beklentiler ve çözümsüzlük duyguları içinde değildir.

Beck(1963)’in bilişsel kuramına göre umutsuzluk, depresyonun temelidir. Beck, modelinde, depresyonu tanımlarken bilişsel üçlü, sessiz kabullenişler ve bilişsel hatalar kavramlarını kullanmıştır. Bilişsel üçlü kişinin kendini, çevresini ve geleceğini olumsuz değerlendirmesidir. Kişi kendini yetersiz ve kusurlu bulur. Çevresinin ona yardım etmediğini düşünür. Yaşamı engeller ve zorlayıcı olaylarla dolu olarak görür. Geleceğinden umutsuzdur. Sessiz kabullenişler (şemalar) kişinin inanç ve kurallarından oluşur. Ya “hep” ya da “hiç” türü düşünme, aşırı genelleme, zihinsel filtre, olumluyu geçersizleştirme, olumsuz sonuca varma, aşırı büyültme veya küçültme, duygusal mantık yürütme, “me”li “ma”lı cümleler, etiketleme ve yanlış etiketleme, kişiselleştirme, bilişsel hataların neden olduğu çarpıtmalardır. Beck’in bilişsel kuramı çerçevesinde umutsuzluk, bireylerin başarısızlıklarını tolere edemeyeceklerine, problemlerini hiçbir zaman çözemeyeceklerine, hiç kimsenin onlara yardım edemeyeceklerine inanmaları, objektif ve gerçekçi bir nedeni olmadığı halde deneyimlerine yanlış anlamlar yüklemeleri ve amaçlarına ulaşmak için çaba sarfetmedikleri halde bunlardan olumsuz sonuçlar beklemeleridir (Beck, 1963). Depresyonda temel konunun umutsuzluk olduğu, umutsuzluğa eşlik eden kavramların değersizlik, çaresizlik, kararsızlık, eyleme geçememe, işlerini sürdürememe ve suçluluk duyguları olduğu vurgulanmıştır (Melges, 1969). Umutsuzluk, şimdiki olumsuz algıların geleceğe yansması ve bunların sonsuz olarak devam edeceğinin düşünülmesidir (Greene, 1989). Bu noktada,

olumsuz sonuç beklentisi ve bu sonuçları değiştirme konusundaki çaresizlik, umutsuzluğun nedenidir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, bazı sosyo demografik özelliklere ve mesleki doyumla ilgili değişkenlere göre ilköğretim öğretmenlerinin umutsuzluk ve tükenmişlik düzeylerini incelemektir.

Araştırmanın Problemi

Yukarıdaki amaca ulaşılabilmesi için aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır.

İlköğretim öğretmenlerinin umutsuzluk ve tükenmişlik düzeyleri arasında:

1. Cinsiyet, yaş, medeni durum, mesleki kıdem, gibi sosyo demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Gelirin yetip-yetmemesi, öğretmenlik mesleğini isteyerek seçip-seçmeme, mesleki doyum durumu, emekliliği bir kurtuluş olarak görüp-görmeme, çalışma ortamından memnun olup-olmama, öğretmenlik mesleğinin toplum içinde hak ettiği yerde bulunup-bulunmaması gibi mesleki doyumla ilgili değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?
3. Umutsuzluk ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Örneklem

Denekler İzmir İl merkezinde bulunan ilköğretim okullarında çalışmakta olan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan öğretmenlerden oluşmuştur. Araştırmaya katılan ilköğretim öğretmenlerinin 38'i (%46) kadın, 44'ü (%54) erkektir. Örneklem 36'sı (%44) 22-32, 29'u (%35) 33-41, 17'si (%21) 42-51 yaşlarındadır; 61'i (%74) evli; 21'i (%26) bekadır. Deneklerin

25'i (%30) gelirinin yettiğini, 57'si (%70) yetmediğini; 65'i (%79) mesleğini isteyerek, 17'si (%21) istemeyerek seçtiklerini; 18'i (%22) mesleki doyumlarının çok iyi, 59'u (%72) orta derecede, 5'i (%6) zayıf olduğunu ifade etmişlerdir. Katılımcıların 9'u (%11) emekliliği bir kurtuluş gibi görmekte olduklarını, 73'ü (%89) bir kurtuluş gibi görmediklerini bildirmişlerdir. Çalışma ortamından 47'si (%57) memnun, 34'ü (%43) memnun değildirler. Öğretmenlerin 9'u (%11) öğretmenlik mesleğinin toplum içinde hak ettiği yerde bulunduğunu, 73'ü (%89) bulunmadığını söylemişlerdir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada ilköğretim öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerini ölçmek için Maslach Tükenmişlik Envanteri (Maslach Burnout Inventory- MBI), umutsuzluk düzeylerini ölçmek için Beck Umutsuzluk Ölçeği (Beck Hopelessness Scale) kullanılmıştır. Bazı sosyo demografik özellikler ve mesleki doyumla ilgili değişkenler kişisel bilgi formu ile saptanmıştır.

Maslach Tükenmişlik Envanteri (Maslach Burnout Inventory- MBI)

Maslach Tükenmişlik Envanteri Maslach ve Jackson(1981) tarafından geliştirilmiş, Çam (1989) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış, bu envanterin geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Envanter 22 maddeden oluşmaktadır. Bu envanter, duygusal tükenme (emotional exhaustion-EE, 9 madde), duyarsızlaşma (depersonalization-DP,5 madde) ve kişisel başarı (personal accomplishment-PA,8 madde) olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır. Envanter, likert tipi bir ölçektir. Her maddesinde duygunun yaşanma yoğunluğuna göre 0 ile 6 arasındaki seçeneklerden biri işaretlenir. Duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt ölçeklerinden alınan puanların yüksek olması, kişisel başarı alt ölçeğinden alınan puanın ise düşük olması tükenmişliği gösterir. Çam, ölçeğin geçerlik çalışmasını birlikte geçerlik tekniğini (convergent

validity) kullanarak yapmış, EE için $t=0.46, p>0.01$, DP için $t=0.79, p>0.01$, PA için $t=0.85, p>0.01$ değerlerini bulmuştur.

Beck Umutsuzluk Ölçeği (Beck Hopelessness Scale)

Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ), Beck, Lester ve Trexler tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması Seber tarafından yapılmıştır. Bu ölçek bireyin geleceğe yönelik karamsarlık düzeyini saptamayı amaçlayan, kağıt-kalem testi türü bir ölçektir. Ölçek, 20 maddeden oluşmaktadır. İfadelerden 11'inin doğru, 9'unun yanlış anahtar yanıtı vardır. Maddelerin 11 tanesinde (2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20) evet seçeneği, 9 tanesinde (1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 19) ise hayır seçeneği 1 puan alır. Ölçeği oluşturan ifadeler, duygusal, motivasyonel ve bilişsel boyutları kapsamaktadır. Gelecekle ilgili duygular 1,6,13,15,19; motivasyon kaybı 2,3,9,11,12,16,17,20; gelecekle ilgili beklentiler 4,7,14,18 numaralı maddelerle belirlenmektedir. Katılımcıdan kendisine uygun gelen ifadeler için "doğru" gelmeyenler için "yanlış" seçeneğini işaretlemesi istenir. Ölçek her uyumlu yanıt için "1", uyumsuz yanıt için "0" puan verilerek puanlanır. Elde edilen aritmetik toplam, "umutsuzluk puanı"nı oluşturur. Puan ranjı 0-20 dir. Puanlar yüksek olduğunda umutsuzluğu, düşük olduğunda ise umudu gösterir (Öner;1994). Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu ve Tekin'in (1993) yaptıkları umutsuzluk ölçeğinin güvenilirlik çalışmasında ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin Cronbach Alpha Katsayısı, .86 olarak saptanmıştır. Ölçeğin puan değişkenliğine ilişkin bulunan Pearson momentler çarpımı korelasyonu ile güvenilirlik katsayısı $r = .74$ olarak elde edilmiştir. Bu sonuç, ölçeğin puan değişkenliği açısından da güvenilir olduğunu göstermektedir.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda cinsiyet, yaş, medeni durum, mesleki kıdem gibi sosyo demografik özelliklere ve gelirin yetip-yetmemesi, mesleğin isteyerek seçilip-

seçilmemesi, mesleki doyum durumu, emekliliğin bir kurtuluş olarak görülüp-görülmemesi, çalışma ortamından memnun olup-olmama, öğretmenlik mesleğinin toplum içinde hak ettiği yerde bulunup-bulunmaması gibi mesleki doyumla ilgili değişkenlere yer verilmiştir.

Uygulama

Uygulama öğretmenlerin okullarına gidilerek yapılmıştır. Veri toplama araçları gönüllü olan ilköğretim öğretmenlerine Nisan-Mayıs 2002'de uygun zamanlarda randevu alınarak verilmiştir. Kendilerine verecekleri cevapların gizli tutulacağı sadece araştırma amacıyla kullanılacağı söylenmiş ve onlardan cevaplarında samimi olmaları rica edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS programında ANOVA çözümlemesi yapılmış, verilerin F ve "t" değerleri saptanmıştır. Tek yönlü varyans analizinde anlamlı bulunan farkların kaynağına Scheffe testi ile bakılmıştır. Umutsuzluk ve tükenmişlik puanları arasındaki ilişki, Pearson Korelasyon Katsayısı hesaplanarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın ilk alt problemi "ilköğretim öğretmenlerinin umutsuzluk ve tükenmişlik düzeyleri arasında cinsiyet, yaş, medeni durum ve mesleki kıdem gibi sosyo demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık var mıdır?" biçiminde ifade edilmiştir.

Bu değişkenlerin umutsuzluk ve tükenmişlik ile ilişkili olabilecekleri düşünülerek alınan puanlar her iki ölçekten alınan puanlarla karşılaştırılmış bu amaçla ANOVA çözümü yapılmış ve bulgular tablo 1 ve 2'de gösterilmiştir. Elde edilen veriler sırasıyla aşağıda yer almaktadır.

Cinsiyet

Cinsiyet değişkenine göre erkeklerin umutsuzluk düzeyleri kadınlarınkinden anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($t = -2.173, p < .05$). Kadınların duygusal tükenmişlik puan ortalamaları ($X=20.92$) erkeklerinkinden ($X= 19.41$) daha yüksektir. Erkeklerin duyarsızlaşma ($X=4.39$) ve kişisel başarı ($X= 20.64$) puan ortalamaları kadınların duyarsızlaşma ($X=3.76$) ve kişisel başarı ($X=19.42$) puan ortalamalarından daha yüksektir. Aralarındaki fark anlamlı değildir.

Yaş

Yaşlarına göre öğretmenlerin umutsuzluk puanları karşılaştırılmıştır. 42-51 yaşlarındaki öğretmenlerin umutsuzluk ($X=7.41$) puanları 33-41 ($X=6.77$) ve 22-32 ($X= 5.03$) yaşlarında olanlardan daha yüksek çıkmıştır. Aralarındaki fark anlamlı değildir. Yaş ilerledikçe öğretmenlerin umutsuzluk puanları yükselmektedir. 22-32 yaşlarındaki öğretmenlerin duyarsızlaşma ($X=4.94$) ve kişisel başarı ($X= 21.33$) puanları, 33-41 yaşlarındakilerin duyarsızlaşma ($X=3.79$) ve kişisel başarı ($X=20.45$) puanları, 42-51 yaşlarındaki öğretmenlerin duyarsızlaşma ($X=2.82$) ve kişisel başarı ($X=16.76$) puanlarından daha yüksektir. Öğretmenlerin yaşları ilerledikçe duyarsızlaşma düzeyleri azalırken kişisel başarısızlık düzeyleri yükselmektedir. Genç öğretmenler kişisel başarı açısından kendilerini yaşlılardan daha yeterli görmektedirler. Duygusal tükenmişlik puanları arasında anlamlı derecede bir farklılık saptanmıştır. Duygusal tükenmişlik puanları bakımından 33-41 yaşlarında olanlar ($X=22.28$) ilk sırada bulunmakta, bunu 22-32 ($X=20.81$) ve 42-51 ($X=14.94$)

yaşlarındakiler izlemektedir ($F(2.85)=3.368, p < .05$).

Medeni durum

Deneklerin medeni durumlarına göre umutsuzluk ve tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklara rastlanılmamıştır. Ancak, alınan puanların ortalamaları arasında farklılıklar saptanmıştır. Evli öğretmenlerin umutsuzluk puanları ($X=6.18$), bekarların umutsuzluk puanlarından ($X=5.95$) daha yüksektir. Bekar öğretmenlerin duygusal tükenmişlik ($X=20.19$), duyarsızlaşma ($X=4.76$), kişisel başarı ($X=21.48$) puanları evli öğretmenlerin duygusal tükenmişlik ($X=20.08$), duyarsızlaşma ($X=3.87$), kişisel başarı ($X=19.59$) puanlarından daha yüksektir.

Mesleki Kıdem

Mesleki kıdem durumuna göre öğretmenlerin umutsuzluk ve tükenmişlik alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılıklar çıkmamıştır. Ancak, 1-8 yıl çalışanların umutsuzluk puanı, $X=5.35$; 9-16 yıl çalışanların $X=6.81$; 17 yıl ve üstü çalışanların $X=7.17$ dir. 1-8 yıl çalışanların duygusal tükenmişlik puan ortalamaları, $X=20.40$; 9-16 yıl çalışanların $X=21.95$ tir. 17 yıl ve üstü çalışanlarınsa ($X=17.28$) dir. Duyarsızlaşma puan ortalamaları 1-8 yıl çalışanlarda ($X=4.40$); 9-16 yıl çalışanlarda ($X=3.62$); 17 yıl ve üstü çalışanlarda ($X=3.94$) tür. Kişisel başarı puan ortalamaları 1-8 yıl çalışanlarda ($X=22.00$); 9-16 yıl çalışanlarda ($X=17.00$); 17 yıl ve üstü çalışanlarda ($X=19.05$) olarak saptanmıştır (tablo 1 ve 2).

Tablo1. Öğretmenlerin Umutsuzluk Puanlarının Sosyo Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Umutsuzluk				
	n	\bar{X}	Ss	t	F
Cinsiyet					
Kadın	38	5.00	3.94	-2.173*	
Erkek	44	7.09	4.65		
Yaş					
22-32	36	5.03	3.84	2.133	
33-41	29	6.77	4.74		
42-51	17	7.41	4.84		
M. Durum					
Evli	61	6.18	5.54	.202	
Bekar	21	5.95	4.26		
Mesleki kıdem					
1-8 yıl	43	5.35	4.19	1.415	
9-16 yıl	21	6.81	4.42		
17 ve üstü	18	7.17	4.95		

Tablo 2. Öğretmenlerin Tükenmişlik Puanlarının Sosyo Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Duygusal Tükenmişlik				Duyarsızlaşma				Kişisel Başarı			
	\bar{X}	Ss	t	F	\bar{X}	Ss	t	F	\bar{X}	Ss	t	F
Cinsiyet												
Kadın	38	20.92	8.38	.696	3.76	3.90	-.614		19.42	10.04	-.477	
Erkek	44	19.41	10.88		4.39	5.09			20.64	12.65		
Yaş												
22-32	36	20.81	9.86	3.368*	4.94	5.25	1.359		21.33	10.53	.940	
33-41	29	22.28	9.99		3.79	4.07			20.45	9.77		
42-51	17	14.94	7.63		2.82	3.54			16.76	15.49		
M. Durum												
Evli	61	20.08	9.76	-.044	3.87	4.32	-.771		19.59	11.29	-.648	
Bekar	21	20.19	10.03		4.76	5.27			21.48	12.12		
Mesleki kıdem												
1-8 yıl	43	20.40	9.21	1.152	4.40	4.95	.213		22.00	10.29		
9-16 yıl	21	21.95	11.20		3.62	4.44			17.00	10.07		
17 ve üstü	18	17.28	9.22		3.94	3.86			19.05	14.92		

İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci alt problemi “ilköğretim öğretmenlerinin umutsuzluk ve tükenmişlik düzeyleri arasında gelir durumu, öğretmenlik mesleğini isteyerek seçip seçmeme, emekliliği bir kurtuluş gibi görüp görmeme, çalışma ortamından memnun olup olmama öğretmenlik mesleğinin toplum içinde hak ettiği yerde bulunup bulunmaması ve mesleki doyum durumuna

göre anlamlı bir farklılık var mıdır?” biçiminde ifade edilmiştir. Bu alt probleme ilişkin elde edilen bulgular sırasıyla aşağıda verilmiş ve tablo 3 ve 4’de gösterilmiştir.

Gelir durumu

Gelir durumuna göre, geliri yetmeyen öğretmenlerin umutsuzluk puanları ($X=6.67$) geliri yeten ($X=4.88$) öğretmenlerden daha yüksektir. Geliri yetmeyen öğretmenlerin duygusal tükenmişlik ($X=21.32$),

duyarsızlaşma (X=4.60) ve kişisel başarı (X=20.21) puanları geliri yetenlerin duygusal tükenmişlik (X=17.36), duyarsızlaşma (X=2.96) ve kişisel başarı (X=19.76) puanlarından daha yüksektir. Duyarsızlaşma açısından geliri yetmeyen öğretmenlerle geliri yeten öğretmenler arasındaki farklılık anlamlı çıkmıştır (t = -1.938, p<.05).

Öğretmenlik Mesleğini İsteyerek Seçip-Seçmeme

Öğretmenliği isteyerek seçmeyen öğretmenlerin umutsuzluk (X=7.12), duygusal tükenmişlik (X=21.59), duyarsızlaşma (X=6.29) puanları, isteyerek seçen öğretmenlerin umutsuzluk (X=5.86), duygusal tükenmişlik (X=19.72), duyarsızlaşma (X=3.52) puanlarından daha yüksektir. Öğretmenliği isteyerek seçenlerin kişisel başarı puanları (X=20.31) isteyerek seçmeyenlerden (X=19.18) daha yüksek çıkmıştır. Ortalamalar arasındaki farklılıklar anlamlı değildir.

Emekliliği Bir Kurtuluş Gibi Görüp-Görmeme

Emekliliği bir kurtuluş gibi gören öğretmenlerin umutsuzluk (X=8.00), duygusal tükenmişlik (X=28.56), duyarsızlaşma (X=7.22), kişisel başarı (X=24.00) puanları emekliliği bir kurtuluş gibi görmeyen öğretmenlerin umutsuzluk (X=5.89), duygusal tükenmişlik (X=19.07), duyarsızlaşma (X=3.71), kişisel başarı (X=19.59) puanlarından daha yüksek çıkmıştır. Duygusal tükenmişlik açısından, emekliliği bir kurtuluş gibi görenler ve görmeyenlerin puanları arasındaki farklılık anlamlıdır (t = 2.86, p<.01).

Çalışma Ortamından Memnun Olup-Olmama

Çalışma ortamından memnun olmayan öğretmenlerin umutsuzluk (X=7.15), duygusal tükenmişlik (X=21.88), kişisel başarı (X=21.00) puanları memnun olanların umutsuzluk (X=5.49), duygusal tükenmişlik (X=19.13), kişisel başarı (X=19.83)

puanlarından daha yüksektir. Çalışma ortamından memnun olan öğretmenlerin duyarsızlaşma (X=3.79) puanları memnun olmayanlardan (X=3.62) daha yüksek çıkmıştır.

Öğretmenlik Mesleğinin Toplum İçinde Hak Ettiği Yerde Bulunup-Bulunmadığı Görüşü

Öğretmenlik mesleğinin toplum içinde hak ettiği yerde bulunmadığını düşünen öğretmenlerin puan ortalamaları, umutsuzluk (X= 6.19), duygusal tükenmişlik (X=20.68), duyarsızlaşma (X=4.37), kişisel başarı (X=19.49) biçimindedir; bulunduğunu düşünenlerin puan ortalamaları ise umutsuzluk (X=5.56), duygusal tükenmişlik (X=15.44), duyarsızlaşma (X=1.89), kişisel başarı (X=24.78) olarak saptanmıştır. Bunlardan duyarsızlaşma puanları arasındaki farklılık anlamlıdır (t= -2.792, p<.01).

Öğretmenlerin Mesleki Doyum Durumu

Mesleki doyum durumuna göre öğretmenlerin umutsuzluk puan ortalamaları zayıf olanların X=10.60, orta olanların X=6.07, çok iyi olanların X=5.06 dır. Aralarındaki fark anlamlıdır: (F(2.81=3.232, p<.05). Umutsuzluk puanı en yüksek olan grup, mesleki doyum zayıf olan gruptur. Mesleki doyum durumuna göre öğretmenlerin duygusal tükenmişlik puanları arasındaki farklılık anlamlı çıkmıştır: (F(2.81=10.505, p<.01). Mesleki doyum durumuna göre mesleki doyum zayıf olan öğretmenler, duygusal tükenmişlik açısından ilk sırada, orta olanlar ikinci sıradadır. Mesleki doyum çok iyi olanların duygusal tükenmişlik puanları en azdır. Mesleki doyum durumuna göre duyarsızlaşma ve kişisel başarı puanlarında da bu sonuçla paralel bulgular elde edilmiştir. Mesleki doyum zayıf olan öğretmenlerin duyarsızlaşma puan ortalamaları (zayıf X=8.00, orta X=4.16, çok iyi X=2.94) tür. Kişisel başarı puan ortalamaları; zayıflarda X=27.20, orta olanlarda X=18.85, çok iyilerde X=18.83 tür. Ortalamalar arasındaki farklılık anlamlı değildir.

Tablo 3: Öğretmenlerin Umutsuzluk Puanlarının Mesleki Doyumla İlgili Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	n	Umutsuzluk			
		\bar{X}	Ss	t	F
Gelir Durumu					
Yeten	25	4.88	4.00	-1.696	
Yetmeyen	57	6.67	4.55		
Mesleği isteyerek seçip-seçmeme					
İsteyerek seçen	65	5.86	4.42	-1.038	
İsteyerek seçmeyen	17	7.12	4.54		
Emekliliği kurtuluş Gibi görüp-görmeme					
Gören	9	8.00	5.19	1.351	
Görmeyen	73	5.89	4.32		
Çalışma ortamından Memnun olup-olmama					
Memnun olma	48	5.49	4.07	-1.680	
Memnun olmama	34	7.15	4.79		
Mesleğin hak ettiği Yerde olup-olmaması					
Bulunması	9	5.56	3.61	-.403	
Bulunmaması	73	6.19	4.55	.49	
Mesleki Doyum					
Çok iyi	18	5.06	3.98		3.232*
Orta	59	6.07	4.42		
Zayıf	5	10.60	4.34		

Tablo4: Öğretmenlerin Tükenmişlik Puanlarının Mesleki Doyumla İlgili Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Duygusal Tükenmişlik					Duyarsızlaşma				Kişisel Başarı			
	n	\bar{X}	Ss	t	F	\bar{X}	Ss	t	F	\bar{X}	Ss	t	F
Gelir Durumu													
Yeten	25	17.36	7.78	-1.707		2.96	2.47	-1.938*		19.7	12.19	-1.163	
Yetmeyen	57	6.67	4.55			21.32	10.36			4.60	5.16		
Mesleği isteyerek seçip-seçmeme													
İsteyerek seçen	65	19.72	9.40	-.698		3.52	3.89	-1.752		20.31	11.06	.360	
İsteyerek seçmeyen	17	21.59	11.29			6.29	6.21			19.18	13.20		
Emekliliği kurtuluş Gibi görüp-görmeme													
Gören	9	28.56	10.71	2.86**		7.22	6.44	1.595		24.00	10.52	1.091	
Görmeyen	73	19.07	9.20			3.71	4.18			19.59	11.54		
Çalışma ortamından Memnun olup-olmama													
Memnun olma	48	19.13	9.15	-1.266		3.79	3.95	-.804		19.83	11.34	-.457	
Memnun olmama	34	21.88	10.35			3.62	5.36			21.00	11.39		
Mesleğin hak ettiği Yerde olup-olmaması													
Bulunması	9	15.44	7.21	-1.531		1.89	2.09	-2.792**		24.78	11.18	1.311	
Bulunmaması	73	20.68	9.93			4.37	4.72			19.49	11.43		
Mesleki Doyum													
Çok iyi	18	14.06	8.06	10.505**		2.94	3.62		2.491	18.83	15.73	1.086	
Orta	59	20.80	9.04			4.12	4.48			18.85	10.16		
Zayıf	5	33.80	8.10			8.00	7.11			27.20	6.42		

Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü alt problemi “ilköğretim öğretmenlerinin umutsuzluk ve tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” biçiminde ifade edilmiştir.

Örneklemin umutsuzluk puanları ile tükenmişlik puanları ve tükenmişlik alt ölçeklerinden aldıkları puanlar karşılaştırılmıştır. Aralarındaki ilişki tablo

5’de verilmiştir. Umutsuzluk puanları ile tükenmişlik alt ölçeklerinden alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır. Tükenmişlik alt ölçeklerine bakıldığında, duyarsızlık ile duygusal tükenmişlik ($r = .609, p < .01$) ve kişisel başarı ile duygusal tükenmişlik ($r = .242, p < .05$) ve duyarsızlık puanları arasında ($r = .305, p < .01$) anlamlı derecede bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir (tablo 2).

Tablo 5 Örneklemin Umutsuzluk ve Tükenmişlik Puanları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması

Ölçekler	Umutsuzluk	Duygusal tükenmişlik	Duyarsızlık	Kişisel Başarı
Umutsuzluk r	1,00			
Duygusal Tükenmişlik r	,291	1,00		
Duyarsızlık r	,149	,609**	1,00	
Kişisel Başarı r	,231	,242*	,305**	1,00

* $P < 0.05$, ** $p < 0.01$

SONUÇ VE TARTIŞMA

Araştırmadan ilköğretim öğretmenleri açısından önemli görülen aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir. Cinsiyet değişkeni umutsuzlukla ilgili anlamlı bir değişkendir. Erkek öğretmenlerin bayan öğretmenlerden umutsuzluk düzeyleri daha yüksektir. Erkekler bu duyguyu kadınlardan daha fazla yaşamaktadırlar. Bu sonuç Türk toplumunun erkeklerden beklediği rollere bağlanabilir. Toplumumuzda bir erkeğin statüsünün, bir kadının statüsünden daha yüksek olması gerektiği beklentisi vardır. Erkeklerin kadınlara göre topluma daha çok açılma eğilimleri ve rahatlıkları olduğu gözlenmektedir. Bu onlara kadınlardan daha çok şey görme ve yaşama olanağı sağlamaktadır. Kadınlar koşullarına razı olma ve katlanmayı toplumsal miras olarak benimsemişlerdir Kadın öğretmenlerin anne olmaları, anneliğe hazırlık duyguları taşımaları, öğrencileri ve mesleği daha çok sevmelerine yol açabilir. Ayrıca, öğretmenlik mesleği bayan işi olarak düşünülmektedir. Erkek öğretmenlerin yaşamlarını değiştiremeyeceklerini anlamaları, özellikle sorunlarının çözümünde sosyal destek bulamamaları,

yaşam koşulları içinde çaresiz kalmaları onların umutsuzluk düzeyini yükseltebilir.

Deneklerin mesleki doyum durumuna bakıldığında, mesleki doyumunu zayıf olan öğretmenlerin umutsuzluk düzeylerinin orta ve çok iyi olanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Mesleki doyumsuzluğun yarattığı gerilimler, umutsuzluk duygusunu artırabilir. Mesleğin bireye doyum sağlayamaması, mesleğin bir çıkmazda olduğu düşüncesi umutsuzluğun nedeni olarak düşünülebilir. Bireyin kendisini verimsiz hissetmesi, onun benlik değerini düşürebilir. Umutsuzluk duygusu, aslında, öğretmenin mesleğiyle ilgili olumsuzluklara tepki göstermesi sonucunda oluşur. Ayrıca, bireyin mesleki açıdan doyum alamaması, bir yerde kendini geliştirme olanağının bulunmamasıyla açıklanabilir. Mesleki doyum ile yönetici ve meslektaş desteği arasında bir ilişkinin olduğu bilinmektedir. Bir araştırmada, lise öğretmenlerine iş doyumunu sağlayan güdüleyici faktörler olarak başarı, tanınmak, sorumluluk, takdir edilme gibi faktörlerin yeterli düzeyde sağlanamamış olduğu görülmüştür. Öğretmenlerin kendilerini meslekte yeterli bulma, başarılı olduklarına inanma, meslektaşlar arasındaki iletişim alanlarında

iyi; fakat veli iletişimi, fiziksel ortam, teknoloji donanımı gibi konularda zayıf algılamalara sahip oldukları, mesleği monoton buldukları, kendilerinin motive edici bir yönetim anlayışından yoksun gördükleri bulunmuştur (Özdayı;1998).

Öğretmenlerin tükenmişlik puanlarına bakıldığında, duygusal tükenmişlikle ilgili anlamlı değişkenlerin yaş, emekliliği bir kurtuluş olarak görüp-görmeme ve mesleki doyum durumu olduğu belirlenmiştir. 33-41 yaşlarındaki öğretmenlerin daha genç ve daha yaşlı olan öğretmenlerden daha çok duygusal tükenmişlik yaşadıkları anlaşılmıştır. Yaş ilerledikçe olayları daha olgun, soğukkanlı karşılayabilme sonucunda tükenmişlik duygusu aşılabılır. En genç ve en idealist öğretmenlerin tükenmişlik riski altında oldukları kaydedilmiştir. Genç öğretmenlerin duygusal tükenmişlik düzeyleri yaşlı öğretmenlerden daha yüksektir (Monfries; 2002). Bunda genç öğretmenlerin mesleğinin ilk yıllarında kendilerine doyum veren ya da vermeyen durumlar hakkında bilgilendirilmemeleri etkili olabilir. Mesleğe yeni başlayanlarda deneyimle elde edilen başa çıkma yolları, sezgi ve iç donanımdan yoksunluk, mesleğe henüz bağlanmamış olma gibi durumlar tükenmişliği artırabilir (Ergin; 1993). Benzer bir bulgu da emekliliği bir kurtuluş olarak görüp-görmeme değişkeninde ortaya çıkmıştır. Emekliliği bir kurtuluş gibi gören öğretmenlerin duygusal tükenmişlik düzeyi görmeyenlerden daha fazladır. Emekliliği bir kurtuluş gibi gören öğretmenlerin meslekleriyle ilgili olumsuz düşüncelerinin olduğu açıktır. Emekliliği bir kurtuluş gibi görme ifadesi bir yerde öğretmenin yorgunluğunu, bıkkınlığını, bu işi yapmak için enerjisinin bittiğini, isteksizliğini ortaya koymaktadır. İşe ilişkin olumsuz duygular objeden kaçma, ortamı terk etme, fiziksel saldırı, zarar verme, eleştirme, işi yavaşlatma, savunma mekanizmaları kullanma gibi davranışsal sonuçlara yol açar (Locke;1976). Burada birey mesleğini sadece geçim kaygısıyla sürdürür. Bıkkınlık yaşar, ama yeni bir meslek edinmenin olanaksızlığı düşüncesi bireyin

tükenmişliğini artırabilir. Bireyin mesleğiyle tüm ilişkilerini koparma isteği ve hayal kırıklığı tükenmişliğin doruk noktasını oluşturur. Bu bulgu, araştırmanın diğer önemli bir bulgusu olan mesleki doyum durumuyla da desteklenmektedir. Mesleki doyum alamayan öğretmenlerin daha fazla duygusal tükenmişlik yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Öğretmenlerle yapılan araştırmalar, bu bulguyla paralellik göstermektedir. Mesleğiyle ilgili olumsuz düşünceleri olan öğretmenlerin tükenmişlik puanları diğerlerinden yüksektir. Baysal'ın araştırmasında, mesleği toplumsal zorunluluktan başka bir iş bulamama nedeniyle yapanlarda, meslekte verimsiz olduğunu ve mesleği hakkında kötümser düşünenlerde, iş ortamından ve eğitim sisteminden memnun olmayanlarda, bir başka mesleğe geçeceğim, ayrılıp çalışmayacağım diyenlerde tükenmişlik düzeyleri daha yüksek çıkmıştır (Baysal;1995). Gökçekan ve Özer (1999) mesleği istemeden seçen, mesleki işlevlerini orta ve kötü olarak değerlendiren öğretmenlerde tükenmişlik puanlarının diğerlerinden daha yüksek olduğunu görmüşlerdir. Tükenmişliği yaşayan kişi, genelde, kişisel mesleki doyumsuzluk ve yorgunluğun karmaşık bir duygulanımını yaşadığının farkına varır. Ancak, bu duyguların dile getirilmesinin acı oluşu ve belirgin belirtilerinin olmayışı, bu durumun sıklıkla göz ardı edilmesine neden olur. Bunun bedeli ise gittikçe artan bir şekilde işten soğumadır. Bu durumda kişide işe gitmeyi istememe, yüklenmişlik, tahammülsüzlük, kendinden şüphelenme ve kendilik imajına uygun olmayan şekillerde davranma görülür (Dolan;1987 akt:Çam 1989).

Öğretmenlerin duyarsızlaşma puanları değerlendirilmiş ve geliri yetenlerin yetmeyenlerden, mesleğinin toplum içinde hak ettiği yerde bulunmadığını düşünenlerin hak ettiği yerde bulunduğunu düşünenlerden daha yüksek puanı olduğu görülmüştür. Gelirin yetmemesi nedeniyle ortaya çıkan çözümsüzlükler ve bu konuda belki ek gelir olanaklarının sınırlılığı, öğretmenin

duyarsızlaşma puanını yükseltebilir. Çünkü yeterli ücretin alınmaması çalışanları daha stresli hale getirmekte, iş doyumunu azaltmakta ve bireyi mutsuzlaştırmaktadır. Balcı (1985) çalışmasında en düşük iş doyumunun ücretle ilgili olduğunu saptamıştır. Mesleğinin toplum içinde hak ettiği yerde olması gerektiğini düşünen öğretmenlerin duyarsızlaşma puanlarının daha yüksek olması, mesleklerine verdikleri değerle ilgilidir. Çünkü, bireyin işi hem mesleğe hem de bireye saygınlık kazandırmaktadır. İlköğretim öğretmenlerinin uzun yıllar köylerde statüsü yüksek bir birey olarak hizmet verdikleri düşünülürse, meslekleriyle özdeşleşmeleri doğaldır. Bu çalışma İzmir İl merkezinde yapıldığı için öğretmenlik duyarsızlaşma puanlarının yükselmesi mesleğin şehir yaşamında gereken değeri görmemesine bağlanabilir. Bu noktada, ilköğretim öğretmenliğinin önemini vurgulanmasına ihtiyaç vardır.

ÖNERİLER

Araştırma sonuçlarının değerlendirilmesi bağlamında belirlenen öneriler şöyle sıralanabilir:

1. Bireysel ve toplumsal önlemlerle öğretmenlerin daha çok mesleki doyum almaları sağlanabilir. Okul ortamının iyileştirilmesi, yaşam standartlarının yükseltilmesi, dinlenme ve gezip-görme olanaklarının artırılması mesleki doyumunu sağlayacak yollardandır (maaş, lojman, sosyal ortam).

2. Bir öğretmen olmanın değerini görebilmek için bireylerin motive edilmesinin önemi büyüktür. Çocukların daha iyi, mutlu ve yetişmiş insan olmaya

ihtiyacı olduğunu ve öğretmenliğin bunu sağlayabileceğini onların daha adayken bilmeleri gerekir.

3. Umutsuz durumlar karşısında daha iyi şeyler olacağını düşünme gibi olumlu beklenti alışkanlığı kazandırma; olup bitenlere karşı tolerans duygusu geliştirme; iyimserliği arttırma. . . yolunda stratejiler bulunmalıdır. Ya hep ya hiç tarzı düşünme, felaketleştirme, olumluyu geçersiz kılma, duygulara göre mantık yürütme, etiketleme, aşırı büyütme ve küçültme ve bunları zihinsel süzgeçten geçirme gibi olumsuz otomatik düşüncelerin sağaltımı yapılarak iyimserlik artırılabilir.

4. Bazı eğitimciler zamanın çalınmasından “karşılaşma stresi”nden, bütün gün insanlarla uğraşmaktan yakınıyorlarsa bunları sürekli kılacak ilişkileri sınırlamalılar. Öğretmenlik mesleğinin ne kadar stres içerdiğini; isteklerin çok olduğunu, hedeflerin büyük ve zamanın bunları karşılamada yetersiz olduğunu bilmekle, mesleğin içerdiği çatışma ve risklere hazır olmakla tükenmişlik önlenir. Gerektiğinde “hayır” demek, sorumluluğu dağıtmak, büyük projeleri daha kolay ele alınabilir parçalara ayırmak öğretmen tükenmişliğini önleyen stratejilerdendir (Gmelch, W.H. 1998). Bunlara ek olarak destek için yardım isteme, görüşleri arkadaşlarla paylaşma, rahatsızlık veren şeyleri belirleme, bunlar arasından baş edilecekleri seçme, yaşamı dengeleme, kendine güven ve kendine saygıyı koruma gibi yollarla tükenmişlik önlenir.

KAYNAKÇA

- Balcı, A. (1985). Eğitim Yöneticisinin İş Doyumu, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Baysal, A. (1995). Lise ve Dengi Okul Öğretmenlerinde Meslekte Tükenmişliğe Etki Eden Faktörler. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İzmir:D.E.Ü Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Beck,A.T. (1963).“Thinking and Depression”.**Archieves of General Psychiatry**. Vol:9, ss.324-333.
- Beck,A.T., A.Weisman.D. Lester, L. Trexler (1974). “ The Measurement of Pessimism. The Hopelessness Scale”. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**.
- Çam, O. (1989). **Tükenmişlik Envanterinin Geçerlik ve Güvenirliğinin Araştırılması**, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayını. **VII. Ulusal Psikoloji Kongresi**. 22-25 Eylül1992. Hacettepe Üniversitesi.
- Dilbaz, N. Seber, G. (1993). “ Umutsuzluk Kavramı; Depresyon ve İntiharda Önemi”, **Kriz Dergisi** 1(3), ss.134-138.
- Ergin,C. (1993). **Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik İçerğinin Uyarlanması**. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayını. **VII.Ulusal Psikoloji Kongresi** 22-25 Eylül1992. Hacettepe Üniv.
- Friedman, I. A.(1993). “Burnout in Teachers: The Concept and Its Unique Core Meaning” **Educational Psychological Measurement** V.53(4). <http://www.fultex.Asp?Resultsetia> (ziyaret tarihi: Mart 2002).
- Gmelch, W.H. (1988). **Theory İnt Practice**. 22,1: 7-14
- Gökçekan, Z. Ve R. Özer (1999). **Rehber Öğretmenlerde Tükenmişlik**. No.9. Rize: Rize Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları.
- Greene, S.M. (1989). “The Relationship Between Depression and Hopelessness”. **British Journal of Psychiatry**. 154,650-659.
- Kelly, K. (2002). Instructors and burnout. <File://Burnout.htm>. (ziyaret tarihi: Temmuz 2002).
- Locke, E.(1976). **The Nature And Causes of Job Satisfaction, Handbook of Industrial And Organizational Psychology** Ed:Duunette,USA.
- Maslach, C. Ve Jackson (1981). “The Measurement of Experienced Bournout”, **Journal Of Occupational Behavior**. 2.ss.99-113.
- Melges, F.T. (1969) “ Types of Hopelessness in Psychological Process”. **Archieves of General psychiatry**. 20,690-699.
- Monfries, M. Ve Hazel,G. (2002). “ Teacher Stress:Cognitive İmplication For Teacher Bournout. Htm. <File://MONFM9~I>. (Ziyaret tarihi: Kasım 2002).
- Özdayı, N. (1998). “Liselerde Görev Yapan Öğretmenlerin Eğitim Ortamlarının İş Tatmini Ve Verimlilik Açısından Değerlendirilmesi” **M.Ü.Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**. S.10”
- Öner, N.(1997). **Psikolojik Testler**. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Seber N., Dilbaz, Kaptanoğlu ve Tekin (1993). “Umutsuzluk Ölçeği Güvenirlik ve Geçerliği” **Kriz Dergisi**. ss.(3),s.139.
- Surpuriya, T. Ve M. Jordon (2002). Teacher Bournout. <http://www.weeklywire.com/ww/10-27-97/memphis-crv.html>. (ziyaret tarihi:temmuz 2002)
- Synder, C.R. ve diğerleri (1991). “The Will and Ways-Development and Validation of on Individual Differences Measure of Hope”. **Journal and Social Psychology**, vol:60 (4),ss.570-585.
- Tucker,C.L. (2002). Depression, Helplessness and Hopelessness. <file://A:/Depression Helplessness and Hoplessness, Negative Views-Psychological Self-Help.htm>. (ziyaret tarihi: Ağustos 2002).