

ÖĞRETMEN ADAYLARINDA TÜKENMİŞLİK

Nihal ÖREN*

Hayriye TÜRKÖĞLU**

ÖZET

Bu araştırma da Muğla Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Teknik Eğitim Fakültesi öğrencilerinin tükenmişlikleri tutumlarına etki eden çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Örneklem bu fakültelerin 4. sınıflarında öğrenim gören 268 kişiden oluşmaktadır. Cinsiyetlere göre, kişisel başarı ve duyarsızlaşma boyutunda erkeklerin tükenmişlik düzeyleri yüksek, duygusal tükenme de kızların tükenmişlikleri yüksek çıkmıştır. Bölümlere göre Elektronik ve Bilgisayar bölümlerinin tükenmişlik düzeyleri yüksek, Okul öncesi Öğretmenliğinin düşük çıkmıştır. Yaşa göre de 23 ve üzerindeki öğrencilerin tükenmişlikleri yüksek çıkmıştır. Sosyo-ekonomik düzey yönünden önemli bir fark bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Tükenmişlik, kişisel başarı, duygusal tükenme, öğretmen adayları.

The Exhaustion Levels of Teacher Candidate

ABSTRACT

In this study, the exhaustion levels of students from Faculty of Education and Faculty of Technical Education in Mugla University was studied. Sampling consisted of 268 students from the grade 4. A according to genders, in the personal achievement context and desensitization, the result is high in male students, and in emotional exhaustion it is high in female students. In the base of departments it was found out that Electronics and Compute Teaching Department students' exhaustion levels were high, but Preschool Teaching Department students' exhaustion were low. In the base of age, a significant difference was found in terms of the high exhaustion levels among 23 years old and older student group. Besides, significant difference was determined in terms of social-economic level.

Key Words: Exhaustion, personal achievement, emotional exhaustion, teacher candidate

GİRİŞ

Hayatın büyük bir bölümünü işkolik olarak geçiren ve çeşitli nedenlerle yoğun iş yükü altında yaşayan kişiler "tükenme" durumuyla karşı karşıya kalırlar (Baltaş, 2002). Tükenmişliğin anahtar özellikleri çok büyük bitkinlik, tükenmişlik duyguları, kızgınlık ve duyarsızlaşma, etkisizlik ve başarısızlıktır.

Tükenmişlik özellikle olumlu beklenti, heves ve kendini insanlara yardıma adama duygularıyla mesleğe başlayanlar için trajik bir sonudur. (Maslach ve Goldberg, 1998).

Tükenmişlik meslekteki kronik, duygusal ve kişilerarası stres etkenlerine verilen uzun süreli tepkidir ve **duygusal tükenme, duyarsızlaşma**

* Prof.Dr., Akdeniz Üniversitesi, E.B.B.Psikolojik Dan. Reh. ABD.

** Araş. Gör., Muğla Üniversitesi, E.B.B.Psikolojik Dan. Reh. ABD.

ve **etkisizlik** olmak üzere üç boyutta tanımlanır (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001).

Duygusal Tükenme(Emotional Exhaustion): Tükenmişliğin ilk belirtisi sıklıkla kişinin işinden duygusal olarak tükenmişlik hissetmesidir. Nasıl hissettikleri sorulduğunda, duygusal olarak tükenmiş öğretmenler kendilerini güçsüz hissettiklerini ya da kendilerinin kullanıldığını, yolun sonunda olduklarını ve fiziksel olarak bitkin olduklarını söyleyebilirler.

Öğretmenlerin duygusal tükenmişliği konusunda yapılan araştırmalar, bir zamanlar işlerinde hevesli ve başarabilecekleri şeyler konusunda idealist olanlar için, duygusal tükenmişliğin beklenmedik bir şekilde ortaya çıkabileceğini göstermiştir. Ancak bu durum yöneticileri ya da iş arkadaşları tarafından çok çalışmanın doğal sonuçları olarak algılanabilir (Schwab, Jackson ve Schuler, 1986

Duyarsızlaşma: İnsanlar, diğerlerine güvenlerini, inançlarını yitirdiklerinde işe ve işteki insanlara karşı soğuk ve uzak bir tutum sergilerler. İşe katılımlarını en aza indirirler ve hatta ideallerine son verirler. Başka bir deyişle, duyarsızlaşma, kişiyi tükenme ve düş kırıklığından koruma girişimidir. Tükenme yavaş ve sinsi başlar. Ortaya çıkışı ne kadar ani olsa da tükenme sürekli gelişen bir durumdur. Kişi, haftalar, aylar, hatta yıllar boyunca, belirlediği ideale ulaşmak için kendini zorlamıştır. Bir gün, daha önce hiçbir uyarıda bulunmadan ani bir belirti, ona tükendiğini gösterir. Tükenme durumuna gelmeden kısa bir süre önce, genellikle ya bir iş baskısı, ya bir aile üyesinin hastalığı ya da arka arkaya gelen sınavlar gibi bazı çevresel koşullara rastlanır. Bazen çok seyrek de olsa, herhangi bir olay olmadan birdenbire ortaya çıkar. Tükenmiş kişiler, zayıf yönlerini iyi gizleyebilen, becerikli ve yetenekli insanlar oldukları için, çoğunlukla bu durumun ilk dönemlerinde, içlerinde olup bitenlerin farkında değildirler. Ancak bu kadar olumsuz duyguları taşımak kişinin sağlığına ve etkili çalışma kapasitesine ciddi anlamda zarar verebilir (Maslach ve Leiter, 1997).

Kişisel Başarıda Düşme (Etkisizlik): İnsanlar kendilerini etkisiz hissettiklerinde, giderek artan bir yetersizlik hissederler. Her yeni proje bunaltıcı görünür. İlerlemek için yaptıkları her girişime karşı dünya onlara karşı koyuyormuş gibi görünür ve başardıkları her şey onlar için önemsiz gibi görünebilir. Değişiklik yapma yeteneklerinde güvenlerini kaybederler. Ve kendilerine olan güvenlerini kaybettiklerinde, diğerleri de onlara olan güvenlerini kaybeder (Maslach ve Leiter, 1997).

Tükenmişlik Belirtileri

Tükenmişliğin belirtileri ne nadir görülür ne de gizemlidir. Tükenmişlikte fiziksel belirtiler, çökkünlük, karamsarlık, kızgınlık ve öfke duygularınız, gelişmekte olan bir “tükenme durumu”na işaret ediyor olabilir.

Öğretmen Adaylarında Tükenmişlik

Bu tükenmişlik, çağımızın toplumsal yaşantısının bir ürünü, yaşamımıza bir anlam kazandırma çabamızın bir sonucudur. Yardım almak için başvuran pek çok kadın ve erkek, artık yaşamlarının anlamını yitirdiğini söylemektedirler. İstekleri kaybolmuştur. Aileleri ve arkadaşlarıyla birlikteyken bile kendilerini onlardan uzak hissetmektedirler. Daha önce kendileri için çok anlamlı olan uğraşları, artık çok sıkıcı gelmektedir ve hiçbir ödül vaat etmemektedir. Bu insanlar, genellikle yardım arama konusunda da en isteksiz olanlardır. O güne kadar hep başarılı ve becerikli olduklarından, yaşam felsefelerinde başarısızlık olarak gördükleri hiçbir şeye yer yoktur. Yaşamları boyunca zor işler üstlenmişler ve bu durumlarla başa çıkabildikleri için gururlanmışlardır. Bu zorluklar, kötü bir evlilik, zor insan ilişkileri, yıpratıcı bir okul yaşamı veya ekonomik zorluk bile olsa, her zaman bir çıkış yolu bulmuşlardır. Bu kişilerin her şeyin üstesinden gelme konusundaki kararlılıkları ve iradeleri her zaman için yeterli olmuştur (Freudenberger ve Richelson, 1994). Şimdi ise ne kadar çabalasalar da ortaya çıkan sonuç onlara hayal kırıklığı gibi görünmektedir. Deckard ve arkadaşları(1994), tükenmişliğin belirtilerini insan işlevlerini dikkate alarak 4 alanda meydana geldiğini ifade eder: psikolojik-duygusal, davranışsal, fiziksel ve ruhsal.

Duygusal Belirtiler: Diğer insanları eleştirme, duygusuz bir davranış, insanlarla ilgilenmeme, düşük kişisel başarı hissi, hayal kırıklığı, sıkılma, depresyon, endişe, umutsuzluk, zayıf konsantrasyon, alınganlık, yabancılaşma ve tek başına kalma duygularını içerir.

Davranışsal Belirtiler: İnsanlarla daha az zaman geçirme, yavaşlık ve görev yerinde olmama davranışları sergileme, yetersiz kayıt tutma, acı söz, herkese şüpheyle bakma, evde ve işte konuşmaktan kaçınma, sık sık gözyaşı ve duygusal patlama belirtileri gösterme davranışlarını içerir.

Fiziksel Belirtiler: Bazı araştırmacılar, fiziksel belirtilere (Gann,1981; Zahn,1980; Pines ve diğer 1981; Freudenberger, 1977; Maslach ve Jackson,1984) daha farklı semptomların eşlik edeceğini bildirmekte ve bu fiziksel belirtileri; depresyon, geri çekilme, başağrısı, alerji, uykusuzluk, empotans, kronik soğuk algınlığı, yüksek tansiyon, diabet, ülser, kolit, ve kanser olarak sıralamaktadırlar. Aynı araştırmacılar tükenmişliğin olası sonuçlarını; alkolizm, aşırı sigara içme veya ilaç alma, işte başarısızlık, şişmanlık, kazalar, aile çatışmaları, boşanma ve intihar şeklinde bildirmektedirler (Tümekaya,1996). Hızlı kalp atması, uykusuzluk, yorgunluk, enfeksiyona karşı direncin azalması, zayıflık ve sersemlik, hafıza problemleri, kilo değişimleri, mide şikayetler, mutsuzluk, kronik hale gelmiş iyileşmeyen hastalıklar, hipertansiyon, baş ve kas ağrıları vb. davranışları içerir.

Psikolojik Belirtiler: Tükenmede davranışlar ve duygularla ilgili belirtiler daha önce ortaya çıkar ve tanınır. Ani öfke patlamaları, sürekli kızgınlık, yardımsızlık, yalnızlık ve umutsuzluk duyguları, çaresizlik,

engellenmişlik, en sık dile getirilen şikayetlerdir (Baltaş,1990). Tükenme belirtisi genellikle “çok başarılı” olmak için yoğun ve dolu bir programla çalışan, her çalışmada kendi üzerine düşenden fazlasını yapan ve sınırlarını tanımayan kişilerde görülür. Böyle kişiler kendilerini aşan bir çalışma temposuna girdiklerinden dolayı belli bir süre sonra yapacakları işlere yetişemez olurlar ve uğradıkları başarısızlık sonucunda da büyük hayal kırıklıkları yaşarlar.Aşırı yük altına girmek, tükenmişliğe yol açan nedenlerden yalnızca bir tanesidir. Kişiler çalışma koşulları uygun olmadığında, işlerini severek yapamadıklarında ya da problemleriyle ilgili olarak uygun başa çıkma davranışları göstermedikleri zamanlarda da tükenmişlik belirtisi gösterebilirler. Tükenen biri dışarıdan bakıldığında pek sempatik değildir. Bu insanlar garip, eleştirici, kızgın, katı, önerilere kapalı ve insanları iten davranışlar içinde görülürler. Bu görüntüyü biraz aralayıp altındaki kişinin gerçekten acı çektiğini göremezsek, içimizden onun yanından uzaklaşmak gelir.

Tükenme gösterenler psikolojik olarak içe çekilirler. Psikolojik geri çekilme; yüzeysel ilişkilere girme, kişilere ayrılan zamanı kasıtlı olarak uygun olmayan bir biçimde harcama, oyalama ya da o yardım alan kişiden uzaklaşma biçiminde görülür. Geri çekilmenin ortaya çıkardığı sonuçlar: 1.Düşük performans, 2.Görevden kaçma, 3.Kuralların arkasına saklanmadır. (Maslach,1981).

Öğretmenlerin tükenmişliği konusunda yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalar çoğunlukla kişisel ve örgütsel değişkenler olarak iki grupta toplanmıştır (Tümkiye,1996). Ve yapılan çalışmalara bakıldığında daha çok meslekteki öğretmenlere odaklanılmış olduğu görülür. Meslek öncesi aday öğretmenler üzerindeki araştırmaların sayısı yok denecek kadar azdır. Bu bağlamda bu araştırmada öğretmen adaylarının tükenmişlik düzeyleri farklı değişkenler açısından ele alınmıştır.

Bu araştırmada Teknik Eğitim Fakültesi Mobilya Dekorasyon Öğretmenliği, Elektronik ve Bilgisayar Öğretmenliği Bölümü öğrencileri ile Eğitim Fakültesi Türkçe Öğretmenliği ve Okul öncesi öğretmenliği Bölümü 4.sınıf öğrencilerinin Tükenmişlik düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Öğretmen adaylarının tükenmişlik düzeylerine cinsiyet, bölüm, yaş, sosyo-ekonomik düzey ve ana-babanın öğrenim durumunun tükenmişliğe etkisi sorularına ve öğretmen adaylarının öğrencilerine yönelik ana-baba tutumlarını nasıl değerlendirdiklerinin tükenmişlik düzeyleri üzerinde etkisi olup olmadığı sorularına yanıt aranmıştır.

YÖNTEM

Bu araştırma Teknik Eğitim Fakültesi Mobilya Dekorasyon Öğretmenliği, Elektronik ve Bilgisayar Öğretmenliği Bölümü öğrencileri ile Eğitim Fakültesi Türkçe Öğretmenliği ve Okul öncesi öğretmenliği Bölümü 4. sınıf öğrencilerinden seçkisiz yöntemle seçilen 268 öğrenci ile yürütülmüştür.

Öğretmen Adaylarında Tükenmişlik

Bu örneklemin 101'i teknik Eğitim Fakültesi öğrencilerinden, 167'si eğitim Fakültesi öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmada "Maslach Tükenmişlik Envanteri" kullanılmıştır. Bu ölçekte "hiçbir zaman" 0, "her zaman" 4 puan olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarından alınabilecek puanlar, Duyarsızlaşma için 0-20, Duygusal tükenme için 0-30, kişisel başarı noksanlığı için 0-32 arasında değişmektedir. Duygusal Tükenmişlik ve duyarsızlaşma boyutları olumsuz, kişisel başarı boyutu olumlu ifadelerden oluşmaktadır. Duygusal Tükenmişlik ve duyarsızlaşma puanlarının artışı, tükenmişliğin artması, kişisel başarı puanının artışı ise tükenmişliğin azalması anlamına gelmektedir. ÖTÖ ile MBI benzer ölçekler geçerliğinde iş doyumunu ve kişisel başarı boyutu arasındaki korelasyon $-(39 < 0.001)$, ise bağlı stresle başa çıkma ve "MBI'nin Duygusal Tükenme boyutu arasındaki korelasyon $-72(p < 0.001)$, öğrencilere yönelik tutumlar ile MBI'nin duyarsızlaşma boyutu arasındaki korelasyon –

42 ($p < 0.001$) olarak bulunmuştur. KMO değerleri (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy) Duygusal tükenme alt boyutu .70, Kişisel Başarı .87, Duyarsızlaştırma .64 olarak bulunmuştur. Testin alt boyut güvenilirlikleri ise Duygusal tükenme .84, Kişisel başarı .54, Duyarsızlaştırma .50 olarak hesaplanmıştır. Verilerin analizinde yüzdeler, t-testi, tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS paket programında değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırma Grubuna İlişkin Betimsel Bilgilerin Yüzdeler Dağılımı

| Faktör | Değişken | N | % |
|---------------------|---------------------------------------|-----|------|
| Cinsiyet | Kız | 125 | 46.6 |
| | Erkek | 143 | 53.4 |
| Bölüm | Elektronik ve Bilgisayar Öğretmenliği | 35 | 13.1 |
| | Mobilya ve Dekorasyon Öğretmenliği | 66 | 24.6 |
| | Türkçe Öğretmenliği | 72 | 26.9 |
| | Okul Öncesi Öğretmenliği | 95 | 35.4 |
| Yaş | 19-20 | 23 | 8.6 |
| | 21-22 | 87 | 32.5 |
| | 23-ve üzeri | 158 | 59.0 |
| Sosyoekonomik düzey | Düşük | 30 | 11.2 |
| | Orta | 232 | 86.6 |
| | Yüksek | 6 | 2.2 |
| | Baskıcı | 2 | .7 |

| | | | |
|------------------------|-------------------|-----|------|
| Tutumu | Kaygılı | 14 | 5.2 |
| | İlgili | 108 | 40.3 |
| | Koruyucu | 22 | 8.2 |
| | Demokratik | 62 | 23.1 |
| | Serbest | 42 | 15.7 |
| | Talepkar | 17 | 6.3 |
| | İlgisiz/Umursamaz | 1 | .4 |
| Annenin Öğrenim Durumu | Okur-yazar | 44 | 16.4 |
| | İlkokul | 159 | 59.3 |
| | Ortaokul | 19 | 7.1 |
| | Lise | 36 | 13.4 |
| | Üniversite | 10 | 3.7 |
| Babanın Öğrenim Durumu | Okur-yazar | 17 | 6.3 |
| | İlkokul | 113 | 42.2 |
| | Ortaokul | 42 | 15.7 |
| | Lise | 50 | 20.5 |
| | Üniversite | 41 | 15.3 |

Tablo2. Öğretmen Adaylarının cinsiyet farklılıklarının Tükenmişliklerine ilişkin t-Testi Sonuçları

| FAKTÖR | DEĞİŞKENLER | N | X | Ss | t | p |
|------------------|-------------|-----|-------|------|-------|------|
| Duygusal Tükenme | Erkek | 143 | 24.37 | 5.25 | .848 | .397 |
| | Kız | 125 | 23.79 | 5.91 | .841 | .401 |
| Kişisel Başarı | Erkek | 143 | 18.73 | 3.38 | -.626 | .532 |
| | Kız | 125 | 18.97 | 2.87 | -.633 | .527 |
| Duyarsızlaşma | Erkek | 143 | 6.06 | 2.87 | 3.295 | .001 |
| | Kız | 125 | 4.99 | 2.42 | 3.333 | .001 |

Tablo 2’de görüldüğü gibi duygusal alt boyutunda kızlarda tükenmişlik daha çok görülürken, kişisel başarı ve duyarsızlaşma boyutunda erkeklerde tükenmişlik fazladır.

Tablo 3. Öğretmen Adaylarının Tükenmişlikleri ile Bölümleri Arasındaki İlişki.

| FAKTÖR | KAYNAK | Kt | Sd | KD | F | p |
|------------------|--------------|----------|-----|--------|-------|------|
| Duygusal Tükenme | Gruplararası | 113.130 | 3 | 37.710 | 1.219 | .303 |
| | Gruplar içi | 8169.150 | 264 | 30.944 | | |
| | TOPLAM | 8282.280 | 267 | | | |
| Kişisel Başarı | Gruplararası | 38.398 | 3 | 12.799 | 1.293 | .277 |
| | Gruplar içi | 2612.330 | 264 | 9.895 | | |
| | TOPLAM | 2650.728 | 267 | | | |
| Duyarsızlaşma | Gruplararası | 110.681 | 3 | 36.894 | 5.222 | .002 |
| | Gruplar içi | 1865.110 | 264 | 7.065 | | |
| | TOPLAM | 1975.791 | 267 | | | |

Öğretmen Adaylarında Tükenmişlik

Öğretmen adaylarının bölümleri ile tükenmişlikleri arasındaki ilişki incelendiğinde duyarsızlaşma bağlamında bir fark bulunmuştur. Bu farklılığın hangi bölümlerden kaynaklandığının tespiti için Scheffe Testi yapılmıştır. Elektronik ve Bilgisayar Öğretmenliğinin ($x=6.62$) tükenmişliğinin fazla olduğu, okul öncesi Öğretmenliğinin ($x=4.80$) tükenmişlik düzeyinin düşük olduğu, diğer bölümler arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Tablo 4. Öğretmen Adaylarının Tükenmişlik Tutumları ile Yaşları Arasındaki İlişki

| FAKTÖR | KAYNAK | Kt | Sd | KD | F | p |
|------------------|--------------|----------|-----|--------|-------|------|
| Duygusal Tükenme | Gruplararası | 12.902 | 2 | 6.451 | .207 | .813 |
| | Gruplar içi | 8269.378 | 265 | 31.205 | | |
| | TOPLAM | 8282.280 | 267 | | | |
| Kişisel Başarı | Gruplararası | 33.238 | 2 | 16.619 | 1.683 | .188 |
| | Gruplar içi | 2617.490 | 265 | 9.877 | | |
| | TOPLAM | 2650.728 | 267 | | | |
| Duyarsızlaşma | Gruplararası | 68.771 | 2 | 34.385 | 4.778 | .009 |
| | Gruplar içi | 1907.020 | 265 | 7.196 | | |
| | TOPLAM | 1975.791 | 267 | | | |

Öğretmen adaylarının tükenmişlik tutumları yaşları açısından incelendiğinde, duyarsızlaşma bağlamında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılık için Scheffe testi yapılmış, 23 yaş ve üzeri ($X=5.98$) adayların daha çok tükenmiş olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA

İnsan bulunduğu çevreyle sürekli ilişki içerisinde bulunan toplumsal bir varlıktır. Günümüzde insanın sahip olduğu rollerin artması, kişiye önemli sorumlulukların yüklenmesi ve ilişkilerin karmaşıklaşması ruh sağlığını zorlayıcı bir hal almakta kişiler arası ilişkiler doğrudan insanlarla çalışan bireylerin yaşamında daha da önemli bir yer tutmaktadır. Eğitim alanı insanlarla etkileşimin en yoğun olarak yaşandığı alanlardan biridir (Barut ve Kalkan, 2002). Eğitim ortamlarında yaşanan istenmedik olaylar gerek eğitimcilerin gerekse öğrencilerin kendilerini ve mesleklerini sorgulamaya başlamalarına neden olmaktadır. Bu durum tükenmişlik olarak ifade edilir.

Tükenmişlik, karmaşık toplumsal ilişki içerisinde oluşan bireysel stres deneyimidir ve kişinin kendisi ve diğerleri hakkındaki anlayışını içerir. Daha açık olarak tükenmişlik duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda düşmenin psikolojik sendromu olarak tanımlanır (Maslach ve Goldberg, 1998). Tükenmişlik çeşitli meslek gruplarında araştırılmıştır.

Araştırmada cinsiyete ilişkin bulgular; duygusal tükenmişlik boyutunda kızlar daha çok tükenmişlik gösterirken, kişisel başarı ve duyarsızlaşma boyutunda erkekler daha çok tükenmişlik göstermiştir.

Tükenmişliğin cinsiyet üzerindeki etkilerine yönelik araştırmalar farklı sonuçlar vermekle birlikte tükenmişliğin daha çok kadın öğretmenlerde olduğu bildirilmektedir(Tümekaya,1996). (Baysal1985), (Maslach ve Jackson,1981) çalışmalarında kadınlarda erkeklerden daha yüksek düzeyde “duygusal tükenme” görüldüğünü bildirmişlerdir

Duygusal tükenmişlik kişilerle yakın ilişki sonucu ortaya çıktığı için tükenmişliği azaltmaya karşı bir yaklaşım, insanlardan uzaklaşmaktır. Bir başka deyişle kişi stresin ağır yükünü geçici bir sosyal izolasyon gibi planlanmış tekniklerle azaltabilir(Tümekaya,1996).

Schwab ve Iwanicki'nin(1982) 469 öğretmenle yaptığı çalışmada “cinsiyetle” “duyarsızlaşma” arasında bir ilişki bulunmuş, erkek öğretmenlerin öğrencilere yönelik olumsuz tutumlarının kadın öğretmenlerden daha fazla olduğunu bulmuşlardır.

Ergin'in(1993) doktor ve hemşirelerin tükenmişliği ile ilgili çalışmasında kadınların erkeklerden daha fazla “duygusal tükenme” hissetmeleri bulgusu da bu sonucu desteklemektedir.

Tükenmişliğe bölümler bazında bakıldığında, Elektronik ve bilgisayar öğretmenliğinin tükenmişliğinin yüksek, okul öncesi öğretmenliğinin düşük bulunmuştur. Diğer bölümler arasında anlamlı bir fark yoktur. Sağlıklı kişilerarası ilişkiler ve akran desteği tükenmişliğin azalmasında önemli bir etkidir. Elektronik ve bilgisayar bölümündeki öğretmen adaylarının yalnızca erkeklerden oluşan sınıflarda öğrenim görmeleri kişilerarası ilişkilerin güçleşmesine ve tükenmişlik düzeylerinin yükselmesine neden olan bir etken olabilir.

Bulgular, 23 yaş ve üzeri öğretmen adaylarının tükenmişliklerinin daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Çalışan bireylerin daha genç olanlarının tükenmişlik düzeyleri, 30 ya da 40 yaşından daha fazla olanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yaş iş deneyimi ile ilişkilendirilmiştir. Bu nedenle tükenmişlik kişinin kariyerinin erken yıllarında daha riskli görünmektedir. Schwab ve Iwanicki'nin(1982) 492 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada tükenmişlikte en riskli yaşın 34-44 olduğunu belirtilmiştir. Hock(1988) 939 öğretmenle yürüttüğü araştırmasında yaş, cinsiyet ve branşın tükenmişlik ile düşük ilişkisi olduğunu bildirmiştir.

Öğretmen adaylarının anne ve babalarının onlara karşı tutumlarının tükenmişlik tutumları üzerinde etkisi olup olmadığı bağlamında yapılan incelemelerde Duygusal Tükenme Bağlamında $F=.893$, Kişisel Başarı

Öğretmen Adaylarında Tükenmişlik

bağlamında $F=1.524$, Duyarsızlaşma bağlamında $F=1.555$ ve $p>.005$ olduğundan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Öğretmen adaylarının tükenmişlik tutumları sosyo-ekonomik düzey açısından değerlendirildiğinde Duygusal Tükenme bağlamında $F=1.065$, Kişisel Başarı bağlamında $F= 1.456$, Duyarsızlaşma bağlamında $F=.216$ ve $p>.005$ olduğundan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Oysa araştırma sonuçları SED düzeyi arttıkça tükenmişliğin azaldığı yönündedir. (Minibaş,1992; Tümkaya,1996).

ÖNERİLER

Öğretmenlik mesleğini seçecek adaylar mesleğin riskleri, avantaj ve dezavantajları konusunda yeterince bilinçlendirilmeli.

Rehberlik çalışmaları mesleki eğitim süresince de sürdürülmeli, stresle baş etme stratejilerinin erken dönemde başlaması konusunda tedbir alınmalıdır.

Öğretmenlerdeki stres ve tükenmeyi azaltmak için bir “gelişim programı”nın oluşturulması gibi yapısal değişiklikler gerçekleştirilmeli.

Sağlıklı bir etkileşimin tükenmişlik üzerindeki olumlu etkileri düşünülerek sınıflarda öğrenci sayıları azaltılmalı ve etkileşim grupları işler hale getirilmelidir.

Tükenmişliğin oluşum ve evrelerini gözleme açısından benzer araştırmanın tüm sınıf düzeylerinde karşılaştırılmalı olarak yapılmasında yarar görülmektedir.

KAYNAKÇA

- Baltaş, A.ve Baltaş, Z.,(2002) *Stres ve Başa çıkma Yolları*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Freudenberger ve Richelson(1994) *Tükenmeye rağmen nasıl yaşanabilir?*
- Gann, K.E.,(1981) *Nina Stress-Reducing Techniques for Teachers*. Learning.9(8),s.90-91
- Huck, R.R.,(1988) Professional Burnout among Public Personal Management 17(2). 5.167-189.
- Izgar, H.,(2001) *Okul Yöneticilerinde Tükenmişlik*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Maslach, C., Goldberg, J.,(1998) *Prevention of Burnout: New Perspectives*, Applied and Preventive Psychology, 7, Cambride University Pres, s.63-64.
- Maslach, C., Leiter M. P.,(1997) *The Truth About Burnout*, San Francisco: Jose-Bass Publishers (11-12), (13), (15), (17,18).

Nihal ÖREN-Hayriye TÜRKÖĞLU

- Maslach.C.,ve Jackson, S.E.,(1984) *Burnout in organizational settings in.Applied Social Psychology Annual.5.s.133-153.*
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., Leiter M.P.,(2001) *Job Burnout*, Annual Review of Psychology 2001. (397), (410).
- Minibaş, J.,(1992) *Özel ve Devlet ilkokullarında görev yapan öğretmenlerin iş tatmini düzeyi ve bu düzeyin engellenme karşısında gösterilen tepki tipi ve saldırganlık yönü ile ilişkisi.* VII. Ulusal Psikoloji Kongresi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Potter, B.,(2005) *Overcoming Job Burnout, How to Renew Enthusiasm For Work*, Oakland, Ronin Publishing, Inc. (13-22).
- Schwab, R. L., Jackson, S.,E. & Schuler R.,S.,(1986) *Educator Burnout: Sources and Consequences*, Educational Research Quarterly, Vol. 10, N.3. (14-17).
- Schwab.Rh., ve Iwanicki.E.F.,(1982) *Who are our burned out teachers?*, Educational Researhes Quartely, 7(2), s.5-17.
- Şahin,Hisli, N.(Editör) *Stresle Başa Çıkma.* Türk Psikologlar Derneği Yayınları. s.64-67
- Tümkaya (1996) *Öğretmenlerdeki Tükenmişlik, Görülen Psikolojik Belirtiler ve Başa Çıkma Davranışları* . Doktora Tezi, Ankara.
- Zann, J.,(1980) *Burnout in adult 'lifelong learning.*The Adult Years. 4(4) s.4-6.