



ÖĞRETMENLERİN TÜKENMİŞLİK VE MENTAL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ: KAHTA İLÇESİ ÖRNEĞİ

ARAŞTIRMA MAKALESİ

Selim ASLAN¹, Abdulkadir ERTÜRK², Ömer ARUTAY³, Murat ARDIÇ⁴, Ali SONKUR⁵

¹ Öğretmen, Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Kahta-Adıyaman, selimaslan0404@gmail.com,
ORCID:0000-0001-9651-8231

² Öğretmen, Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Kahta-Adıyaman, erturka02@gmail.com,
ORCID:0000-0003-0410-925X

³ Öğretmen, Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Kahta-Adıyaman, omerarutay02@gmail.com,
ORCID:0000-0002-4354-7625

⁴ Kurum Müdürü, Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Kahta-Adıyaman, muratardic@hotmail.com,
ORCID:0000-0003-1830-3360

⁵ Müdür Yardımcısı, Dilektepe İlkokulu (Doktora öğrencisi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı), Sincik-Adıyaman, alisonkur02@gmail.com,
ORCID:0000-0001-9651-8231

Geliş Tarihi: 17/11/2020 Kabul Tarihi: 19/01/2021

Öz: Çalışma hayatında birçok stresör ile karşılaşan öğretmenlerin mesleki tükenmişlik ve mental iyi oluş düzeyleri önem arz etmektedir. Bu araştırmanın genel amacı, öğretmenlerin tükenmişlik ve mental iyi oluş düzeylerini çeşitli değişkenler açısından (cinsiyet, medeni durum, çalışılan okul kademesi ve yaş) incelemektir. Çalışmanın katılımcılarını Kahta ilçesinde çalışan 282'si erkek 184'ü kadın olmak üzere ilkokul, ortaokul ve lisede çalışan öğretmenler oluşturmaktadır. Korelasyonel tarama modeli kullanılan bu çalışmada Maslach Tükenmişlik Envanteri, Mental İyi Oluş Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada, tükenmişlik ile mental iyi oluş arasındaki ilişkinin yönünü belirlemek için korelasyon analizi, tükenmişlik ve mental iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, çalışılan okul kademesi ve yaş arasındaki ilişkiyi incelemek içinse bağımsız örneklem t- testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır.



Öğretmenlerin Tükenmişlik ve Mental İyi Oluş Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Kahta İlçesi Örneği

Araştırmada; tükenmişlik ile mental iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyet, medeni durum ile tükenmişlik arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlenmiştir. Çalışılan okul kademesiyle duygusal tükenme arasında; yaş ile kişisel başarı arasında manidar bir farklılık bulunmuştur. Ayrıca cinsiyet ile mental iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık gözlenirken; medeni durum, çalışılan okul kademesi ve yaş ile mental iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öğretmen, tükenmişlik, mental iyi oluş.



AN INVESTIGATION OF TEACHERS' BURNOUT AND MENTAL WELL-BEING LEVELS IN TERMS OF VARIOUS VARIABLES: THE EXAMPLE OF THE KAHTA DISTRICT

Abstract: Professional burnout and mental well-being levels of teachers who encounter many stressors in their working life are important. The general purpose of this study was to examine teachers' Burnout and mental well-being levels in terms of various variables (gender, marital status, school level and age). Participants were teachers working in primary, secondary and high school including 282 men and 184 women working in Kahta district. Maslach Burnout Inventory, Mental Well-Being Scale (WEMIOÖ) and Personal Information Form were used in this study in which correlational scanning model was used. In the study, correlation analysis was performed to determine the direction of the relationship between burnout and mental well-being and independent t-test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were used to examine the relationship between Burnout and mental well-being levels, marital status, school level and age. In the research; A negative relationship was found between burnout and mental well-being. It was observed that there was no significant difference between gender, marital status and burnout. Between the level of school at work and emotional exhaustion; A significant difference was found between age and personal achievement. In addition, while a significant difference was found observed between gender and mental well-being; There was no significant difference between marital status, school level and age and mental well-being.

Keywords: Teacher, burnout, mental well-being.



Giriş

Eğitim sisteminde veli-öğrenci ve öğretmen ayağının en önemli aktörlerinden olan öğretmen, ülkelerin gelişmesinde, vasıflı insan gücünün yetiştirilmesinde, toplumsal barışın ve huzurun sağlanmasında, bireylerin sosyalleşmesi ve toplumsal düzene ayak uydurmasında ve kültürel mirasın bir sonraki nesle aktarılmasında önemli bir rol oynamaktadır (Özden, 1999; Saraçoğlu ve Ceylan, 2016). Öğretmenlik mesleği ile ilgili çalışmalar sürekli olarak güncellenmekte ve öğretmenlere mesleki anlamda nitelikler kazandırmak için gerekli mesleki eğitimler verilmektedir. Alanyazında eğitim ve öğretim faaliyetlerinde öğretmenlik mesleği bir iş alanı olarak dikkat çekmektedir (Tezcan, 1985: 325). Demirel (2012) öğretmeni, “Öğrencilerin davranışları üzerinde çalışan, eğittiği her öğrencisinin önceden belirlenen amaçlara ulaşmasına rehberlik eden ve onların istedik davranışlara sahip birer birey olmasını sağlayan kişi.” olarak tanımlarken, Uludağ (2017) “Belli bir ücret karşılığında özel ya da resmi bir kuruluştaki eğitim faaliyetinde bulunan kişi.” olarak tanımlamaktadır. Milli Eğitim Temel Kanunu’nun 43. maddesinde ise öğretmen “Devletin eğitim, öğretim ve bununla ilgili yönetim görevlerini üzerine alan kişi” olarak tanımlanmaktadır (MEB, 2017).

Öğretmenlik mesleği ile ilgili tanımlar incelendiğinde mesleğin genelde topluma, özelden kendisine, öğrenciye, veliye ve çalıştığı kuruma karşı sorumlulukları olan bir meslek olduğu ön plana çıkmaktadır. Bu anlamda içerisinde birçok stresörü de barındırmaktadır. Alanyazında doktorlar, polisler, psikologlar, öğretmenler bu stresörlere en çok maruz kalan meslek grupları arasında yer almaktadır (Sürgevil, 2006). Kalabalık sınıflar, okulların fiziki anlamdaki yetersizliği, okuldaki evrak işlerinin çokluğu, eğitim kurumları üzerindeki sosyal ve politik baskılar, okuldaki disiplin sorunları, ödüllendirmenin yetersizliği gibi etkenler öğretmenlerin diğer meslek grupları içerisinde daha fazla stres yaşamalarının nedenleri arasında gösterilebilir (Akçamete, Kaner ve Sucuoğlu, 2001; Türk, 2004). Birçok stresörle karşı karşıya kalan öğretmenler meslek hayatlarının belirli dönemlerinde tükenmişlik sorunu yaşamaktadırlar. Bunun yanı sıra stresle karşı karşıya kalan öğretmenlerin mesleklerini daha iyi icra etmeleri, çağın gerektirdiği mesleki gelişimlerini takip etmeleri için mental iyi oluş düzeyleri de önem arz etmektedir.



Alanyazın incelendiğinde tükenmişlik, Freudenberger'in (1974) çalışmaları ile psikoloji literatürüne girmiştir. Freudenberger'e göre tükenme başarısızlık, yıpranma veya enerji, güç ve potansiyel üzerinde aşırı taleplerde bulunulmasıyla ortaya çıkan bir durumdur ve bu tam olarak, kurumdaki personelin herhangi bir sebepten dolayı tükendiği ve işini yapamaz duruma gelip, amaca hizmet edemediği zamanı işaret etmektedir. Freudenberger (1974: 34) tükenmişliğin bir numaralı semptomlarını, depresyon, yorgunluk, aşırı sinirlilik, uykusuzluk ve rahat olamama olarak belirtmiştir. Maslach ve Jackson (1981) ise tükenmişliği birden fazla semptomu olan fiziksel bitkinlik, süregelen yorgunluk, çaresizlik ve ümitsizlik hisleri, olumsuz benlik kavramı gelişimi, işe, hayata ve diğer bireylere yönelik olumsuz tutumları içeren fiziksel, duygusal ve mental bir tükenme sendromu olarak tanımlamışlardır. Pines ve Aranson'a (2003) göre tükenmişlik, bireyin üzerinde oluşan fiziksel, duygusal ve zihinsel yorgunluk durumudur. Pines iş yaşamına yeni başlayan bireylerin varoluşsal amaçlarını gerçekleştirmek amacıyla yüksek düzeyde bir güdüleme ve beklenti içerisine girdiklerini, ilerleyen aşamalarda bekledikleri varoluşsal anlamlarına ulaşamadıklarında umutsuzluk, çaresizlik ve tükenmişlik yaşadıklarını belirtmiştir (Akt. Hurşitoğlu, 2017). Ayrıca tükenmişlik; beklenti ve gerçeklik arasındaki tutarsızlıktan oluşan; kişilerde ilgisizlik hissi oluşturan (Turtulla, 2017, s. 8); mental, duygusal veya bedensel yorgunluğu kapsayan (Dayeri ve Roohani, 2019, s. 77); olumsuz öğrenme hisleri ve yalnızlığa neden olan (Castellanos, 2018, s. 27) ve kişilerin üretebilme kapasitelerinin düşmesi (Leiter, Maslach ve Schaufeli, 2009, s. 204) sonucunda oluşan bir durum olarak da ifade edilmektedir.

Maslach ve Jackson (1981) tükenmişliğin üç boyutu üzerinde durmuşlardır. Bunlar; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve başarı duygusunun azalmasıdır. Duygusal tükenme kişinin üstlendiği iş sebebiyle bireye aşırı yüklenilmesi ve duygularının bu durum karşısında tüketilmesi şeklinde tanımlanır. Duygusal tükenme, bir kişinin tükenmişliğinin başlangıcıdır. Tükenmişliğin bu faktörü bireylerle iletişimin zorunlu olduğu meslek gruplarında daha çok görülmektedir. Duygusal açıdan aşırı bir çalışma sürecinde bulunan birey, kendine aşırı yüklenmekte ve diğerlerinin duygusal istekleri karşısında ezilmektedir. Bu duruma tepki olarak bireyde duygusal tükenme oluşmaktadır.



Duyarsızlaşma kişinin bakmakla yükümlü olduğu kişilere karşı, duygudan yoksun biçimde tutum ve davranışlar göstermesi olarak tanımlar. Bu davranış katı, soğuk ve ilgisiz şekillerde kendini belli eder. Duyarsızlaşma yaşayan birey, kendisini diğer bireylerin sorunlarını çözmede yetersiz hissettiği için duyarsızlaşmayı bir kaçış yolu olarak görür. Bu birey, insanlarla olan ilişkilerini işin yapılabilmesi için gerekli olan en az düzeye indirir. Bunun yanı sıra Maslach tükenmişliğin alt boyutlarından biri olan duyarsızlaşmayı en sorunlu boyut olarak görmektedir. Bireyin karşılaştığı zorluğun üstesinden başarı ile gelmesi ve kendini yeterli bulması kişisel başarı olarak tanımlanmaktadır (Maslach ve Jackson, 1981).

Alanyazında öğretmenlik mesleğini icra eden bireylerin iş yaşamında yaşadıkları yoğun stresin mesleki anlamda tükenmişliğin önemli etkenlerinden biri olduğu belirtilmektedir (Huebner, Gilligan ve Cobb, 2002: 3). Yapılan araştırmalarda tükenmişlik hissi yaşayan bir öğretmenin duygularını öğrencilerine yansıtmasının çok büyük bir toplumsal karmaşaya neden olduğu, öğretmenlerin dörtte birinin mesleklerini son derece stresli olarak tanımladığı, her dört öğretmenden birinin stres nedeniyle tükenmişlik yaşadığı ve bunun yansımalarının eğitim öğretim sisteminde ciddi anlamda sorunlara yol açtığı belirtilmiştir (Cemaloğlu ve Erdemoğlu Şahin, 2007; Dick ve Wagner, 2001; Doğan Yıldırım, 2008; Kyriacou, 2001).

Alanyazında bireylerin yaşadığı tükenmişliğe karşı pozitif psikolojinin kavramları içerisinde yer alan mental iyi oluşun bireyde olumlu duygular oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ryan ve Deci, 2001). Mental iyi oluş Dünya Sağlık Örgütü (WHO) (2004) tarafından “bireyin kendi kabiliyetlerinin farkında olması, hayatında oluşan stresin üstesinden gelebilmesi, iş hayatında verimli ve faydalı olabilmesi, kabiliyetleri doğrultusunda toplumuna katkı yapması” olarak tanımlanmaktadır. Ryan ve Deci (2001) mental iyi oluşu, bireylerin yaşamalarında karşı karşıya kaldıkları stresörlerle baş edebilmeleri ile birlikte bireylerin duygusal, psikolojik ve sosyolojik açıdan iyi olma durumları olarak tanımlamaktadır.

Alanyazında mental iyi oluşu tanımlamak için birden fazla semptomun dikkate alındığı gözlenmiştir. Bu semptomlar; benlik saygısı, tatmin olma, yaşam doyumu, otonomi, iyi sosyal ilişkiler ve patolojik açıdan kendini iyi hissetme olarak ifade edilmektedir (Yavuz, 2006). Semptomlar ele alındığında mental iyi oluş; öznel iyi oluş



ve psikolojik iyi oluş olmak üzere iki alt boyutu içermektedir (Ryan ve Deci, 2001). Bireyde olumsuz duygu durumunun nadiren görülmesi, bireyin olumlu ve yüksek düzeyde bir yaşam doyumuna sahip olması öznel iyi oluş olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984). Psikolojik iyi oluş ise bireyin var olan potansiyelini en üst düzeyde kullanması ve kendini gerçekleştirmesidir (Waterman, 1993).

İnsan hayatındaki ilişkiler (Kılınç, 2017: 208), hayatın farklı alanlarında ortaya çıkan meydan okumalar, insanın hayatındaki amaçlarını sürdürme eğilimi, kişisel gelişim girişimleri, çevresi ile nitelikli ilişkiler kurma isteği ve umut (Önder ve Mukba, 2017: 105), mental iyi oluşu etkileyen faktörler arasında yer almaktadır (Telef, 2013: 375).

Mental iyi oluş, üretkenliğin katkı sağladığı bir kavramdır. Bireyin özel, iş ya da eğitim hayatında sağlayacağı bir başarı, mental iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir (Sarı ve Yıldırım, 2017: 15). Buna ilaveten mental iyi oluşu yüksek olan kişiler; samimi ilişkiler kurma ve ilişkilere güvenme, empatik tepkiler verme, çevresiyle yakın ilişkiler kurmaktan çekinmeme, başkalarına yardım etme, tutum ve davranışlarını baskı olsa dahi kendi değerlerine göre belirleme, kendi kendini denetleme, ruh haline göre çevre seçme, potansiyelini geliştirme, yaşam amacını kavrama, davranışlarının farkında olma, motivasyon kaynaklarını bilme konusunda mental iyi oluşu düşük kişilere göre daha başarılıdırlar (Ertürk, Kara ve Güneş, 2016: 1725).

Alanyazında mental iyi oluşla ruhsal ve fizyolojik sağlık, hayat kalitesi (Keyes, 2002); yaratıcılık, bağışıklık sistemi, ilişki kalitesi, verimlilik, uzun yaşama (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005); empati, iyimserlik (Conversano, Rotondo, Lensi, Della Vista, Arpone ve Reda, 2010; Shanafelt vd., 2005) ve öz-saygıyla (Mäkikangas ve Kinnunen, 2003) pozitif bir korelasyon içerisinde olduğu belirtilmiştir. Bunun yanı sıra Dünya Sağlık Örgütü (WHO) (2004) mental iyi oluşun günlük stresörlere karşı baş etmede etkili olduğunu belirtmiştir.

Öğretmenlerin mesleğinin üzerindeki sorumluluğun fazla olması, karşılaştıkları stresörlere ötürü aşırı tükenmişlik yaşamaları ve meslekleri itibarıyla öğrencilerine daha faydalı olmaları için yaşamış oldukları tükenmişlikle nasıl mücadele edecekleri önem arz etmektedir. Mental iyi oluş düzeyleri yüksek olan öğretmenlerin karşılaştıkları zorluklar karşısında daha fazla direnç gösterdikleri yapılan araştırmalarda belirtilmiştir



(Danışent, 2012; Ertürk, Kara ve Güneş, 2016; Yeşiltepe, 2011). Tükenmişlik yaşayan öğretmenlerin mental iyi oluşları sağlanır veya desteklenirse tükenmişlik düzeylerinin azalacağı tahmin edilmektedir. Alanyazında mental iyi oluş ile duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeyleri arasında manidar ve negatif yönlü bir ilişki; kişisel başarı ile mental iyi oluş arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki gözlenmiştir (Soner ve Yılmaz, 2020). Bu bakımdan tükenmişlik ve mental iyi oluş arasındaki korelasyon önem arz etmektedir. Ayrıca öğretmenlerin tükenmişlikle karşı karşıya olmaları tükenmişlikle ilgili çalışmaların sürekli güncelleştirilmesini önemli kılmaktadır. Mental iyi oluşun tükenmişlik düzeyini azaltmada önemli bir faktör olacağı düşünülürse tükenmişlik ve mental iyi oluş arasındaki korelasyonun yönü, tükenmişlik ve mental iyi oluşu etkileyen değişkenlerin önemi daha da artmaktadır. Bu noktadan hareketle yapılan araştırmanın genel amacı, tükenmişlik ve mental iyi oluş arasındaki korelasyonun yönünü belirlemek ve çeşitli değişkenler açısından ilişkisini incelemektir.

Yöntem

Bu çalışma korelasyonel bir araştırmadır. Korelasyonel araştırma; iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkiye herhangi bir müdahalede bulunulmadan yapılan araştırma türüdür (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012). Bu araştırmanın bağımlı değişkeni tükenmişlik ve mental iyi oluş iken bağımsız değişkenleri ise cinsiyet, yaş, medeni durum ve çalışılan okul kademesidir.

Araştırma Grubu

2019- 2020 yılları arasında Adıyaman İli Kahta İlçesinde görev yapan öğretmenler bu araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden olan amaçsal örneklemedir. “Amaçsal örnekleme, çalışmanın amacına bağlı olarak bilgi açısından zengin durumların seçilerek derinlemesine araştırma yapıldığı örnekleme türüdür” (Büyüköztürk vd., 2012). Araştırmanın katılımcıları Kahta ilçesinde bulunan 15 ilkokul, 8 ortaokul ve 4 lisede çalışan öğretmenlerden oluşmaktadır. Öğretmenlerin 147’si ilkokul, 143’ü ortaokul ve 176’sı da lisede görev yapmaktadır. Araştırmaya toplamda 466 öğretmen katılmış olup 282’si erkek (% 61), 184’ü kadın (% 39) öğretmenlerden oluşmaktadır. Araştırmaya



katılanlar 20 ile 65 yaş arasında olup yaş ortalamaları 35'tir. Katılımcıların 382'si (% 82) evli, 84'ü (% 18) bekdir. Buna ilaveten katılımcıların kıdem yılı 1 ile 42 yıl arasında değişmekte olup ortalamaları ise 9.25'tir.

Veri Toplama Araçları

Maslach Tükenmişlik Envanteri

Maslach Tükenmişlik Envanteri, Christina Maslach (1981) tarafından polisler, öğretmenler, hemşireler ve psikiyatristler gibi insanlarla doğrudan iletişim gerektiren sağlık ve hizmet sektöründe çalışan bireylerin tükenmişlik düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Envanter 1992 yılında Ergin tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 5'li likert tipi (5: her zaman – 1: hiçbir zaman) olup 22 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte “duygusal tükenme”, “duyarsızlaşma” ve “kişisel başarı” olmak üzere üç alt faktör bulunmaktadır. Duygusal tükenme 9 madde, kişisel başarı 8 madde, duyarsızlaşma ise 5 maddeyi kapsamaktadır. Her alt faktörü ayrı ayrı puanlanan ölçeğin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutunda puanlar yükseldikçe; kişisel başarı alt faktöründe ise puanlar düştükçe tükenmişlik yükseldiği belirtilmiştir. Ergin (1992) tarafından yapılan güvenilirlik analizinde Cronbach Alpha katsayısı duygusal tükenme alt faktöründe .83; duyarsızlaşma alt faktöründe .65 ve kişisel başarı alt faktöründe .72 bulunmuştur. Bu çalışmada ise Cronbach Alpha katsayısı duygusal tükenme alt faktöründe .87; duyarsızlaşma alt faktöründe .64; kişisel başarı alt faktöründe ise .74 bulunmuştur.

Mental İyi Oluş Ölçeği

Tennant, Hiller ve Fishwick (2007) tarafından İngiltere’de hayatını sürdüren bireylerin mental iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek Keldal (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek beşli likert tipi olup (5: Tamamen katılıyorum – 1: hiç katılmıyorum) 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin bütün maddeleri pozitif puanlanmakta olup ölçekte alınabilecek en az puan 14, en fazla puan ise 70'tir. Yüksek puanlar yüksek düzeyde mental iyi oluşa işaret ederken, düşük puanlar ise düşük düzeyde mental iyi oluşa işaret etmektedir. Ölçeğin tüm maddeler için Cronbach Alpha



katsayısı .92; bu araştırmada ise Cronbach Alpha katsayısı .86 bulunmuştur. Ayrıca KMO değeri .85'tir. Ölçeğin maddelerinin toplam varyansın % 51'ini açıkladığı tespit edilmiştir (Keldal, 2015).

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmanın problemi belirlendikten sonra problemi ele almaya uygun bir “Kişisel Bilgi Formu”, araştırmada kullanılacak “Maslach Tükenmişlik Envanteri” ve “Mental İyi Oluş Ölçeği” belirlenmiştir. Bu aşamadan sonra ölçekleri Türkçe alanyazına kazandıran araştırmacılarla iletişime geçilmiş ve gerekli izinler alınmıştır. Araştırmanın uygulanması için İlçe Milli Eğitim Müdürlüğünden; etik standartlar çerçevesinde uygunluğunu araştırmak için ise ilgili üniversitenin “Sosyal ve Beşeri Bilimler Enstitüsünden” Etik Kurul Onayı (Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Kararı, Tarih: 20.10.2020, Sayı:E--804.01-2010200004) alınmıştır. Son olarak ise katılımcılarla iletişime geçilerek ölçeklerin doldurulması sağlanmıştır. Elde edilen veriler SPSS -22 paket programına aktarılmış ve gerekli varsayımsal (kayıp veri, doğrusallık ve normallik) incelemeler yapılmıştır. Normallik değerleri olarak çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine bakılmıştır. Tükenmişliğin alt boyutları olan duygusal tükenme alt boyutunda çarpıklık değeri .31, basıklık değeri ise -.57; duyarsızlaşma alt boyutunun çarpıklık değeri .65, basıklık değeri ise -.24; kişisel başarı alt boyutunun çarpıklık değeri .18, basıklık değeri ise .07 ve mental iyi oluş ölçeğinin çarpıklık değeri -.08, basıklık değeri ise -.32 olarak bulunmuştur. Bu değerlerin 1,5 ile -1,5 (Tabachnick ve Fidell, 2013) arasında olduğu görülmüş ve dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir. Bunun sonucunda mental iyi oluş ile tükenmişliğin alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. “Korelasyon analizi; iki değişken arasındaki ilişkinin miktarını bulup yorumlamak amacıyla kullanılır” (Büyüköztürk, 2011). İki grubun karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.



Bulgular

Duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıya bağlı tükenmişlik ile mental iyi oluş arasındaki korelasyon Tablo 1.'de verilmiştir.

Tablo 1.

Tükenmişlik ile Mental İyi Oluş Arasındaki Korelasyon

	1	2	3	4
1 Duygusal Tükenme	1			
2 Duyarsızlaşma	.52**	1		
3 Kişisel Başarı	.44**	.39**	1	
4 Mental İyi Oluş	-.46**	-.31**	-.60**	1

**p< .01. N=466

Tablo 1 incelendiğinde mental iyi oluş ile tükenmişliğin alt faktörleri olan duygusal tükenme ($r = -.46, p < .01$), duyarsızlaşma ($r = -.31, p < .01$) ve kişisel başarı ($r = -.60, p < .01$) arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu bulgu tükenmişlik ile mental iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğunu göstermekte ve mental iyi oluş arttıkça tükenmişliğin azalacağı şeklinde yorumlanabilir.

Tükenmişliğin alt faktörleri olan duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarının öğretmenlerin cinsiyetine göre manidar bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bağımsız örneklem t- testi sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2.

Öğretmenlerin Tükenmişliğinin Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem t- Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{x}	SS	t	sd	p
Duygusal Tükenme	Erkek	282	20.45	6.25	1.127	464	.26
	Kadın	184	21.09	5.66			
Duyarsızlaşma	Erkek	282	8.39	2.57	.83	464	.40
	Kadın	184	8.19	2.65			
Kişisel Başarı	Erkek	282	16.87	3.17	2.77	464	.06
	Kadın	184	8.19	2.65			



Tablo 2 incelendiğinde öğretmenlerin tükenmişliğin duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt faktörlerinde aldıkları toplam puanlar cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t(464)= 1.127, p> .05$, $t(464)= .83, p> .05$ ve $t(464)= 2.77, p> .05$).

Tükenmişliğin alt faktörleri olan duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarının öğretmenlerin medeni durumlarına göre manidar bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bağımsız örneklem t- testi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3.

Öğretmenlerin Tükenmişliğinin Medeni Duruma Göre Bağımsız Örneklem t- Testi Sonuçları

	Medeni Durum	N	\bar{x}	SS	t	sd	p
Duygusal Tükenme	Evli	382	20.92	6.10	1.63	464	.10
	Bekar	84	19.73	5.63			
Duyarsızlaşma	Evli	382	8.33	2.59	.34	464	.72
	Bekar	84	8.22	2.66			
Kişisel Başarı	Evli	382	17.11	3.14	1.27	464	.20
	Bekar	84	17.59	3.00			

Tablo 3 incelendiğinde öğretmenlerin tükenmişliğin duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt faktörlerinde aldıkları toplam puanları medeni durumlarına göre manidar bir şekilde farklılaşmamaktadır ($t(464)=1.63, p>.05$, $t(464)=.34, p>.05$) ve $t(464)=1.27, p>.05$).

Tükenmişliğin alt faktörleri olan duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarının öğretmenlerin görev yaptıkları okul kademesine göre manidar bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin ANOVA testi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.



Tablo 4.

Öğretmenlerin Tükenmişliğinin Görev Yaptıkları Okul Kademesine Göre ANOVA Sonuçları

	Varyans	K T	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark
DT	Gruplar Arası	547.696	2	273.848	7.742	.000	.032	İlkokul - lise
	Gruplar İçi	16376.613	463	35.371				
	Toplam	16924.309	465					
D	Gruplar Arası	5.618	2	2.809	.412	.663	.001	
	Gruplar İçi	3159.011	463	6.823				
	Toplam	3164.629	465					
KB	Gruplar Arası	.386	2	.193	.020	.980	.000	
	Gruplar İçi	4532.653	463	9.790				
	Toplam	4533.039	465					

KT: Kareler Toplamı, KO: Kareler Ortalaması,

DT: Duygusal Tükenme, D: Duyarsızlaşma, KB: Kişisel Başarı

Tablo 4 incelendiğinde öğretmenlerin görev yaptıkları okul kademesi ile tükenmişliğin alt faktörleri olan duyarsızlaşma ve kişisel başarı arasında manidar bir farklılık görülmezken $[F(2,463)= .412, p> .05]$ ve $[F(2,463)= .020, p> .05]$, duygusal tükenme arasında manidar bir farklılık olduğu görülmektedir $[F(2,463)= 7.742, p< .05]$. Farkın hangi okul kademeleri arasında olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, ilkokul kademesinde görev yapan öğretmenlerin lise kademesinde görev yapan öğretmenlere göre duygusal tükenmişliklerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Ancak hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2= .032$) değerlerine göre elde edilen bu bulgunun önemsenecek bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir.

Tükenmişliğin alt faktörleri olan duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarının öğretmenlerin yaşına göre manidar bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin ANOVA testi sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.



Tablo 5.

Öğretmenlerin Tükenmişliğinin Yaş değişkenine göre ANOVA Sonuçları

	Varyans	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark
DT	Gruplar Arası	34.461	2	17.230	.472	.624		
	Gruplar İçi	16889,848	463	36.479			.002	
	Toplam	16924.309	465					
D	Gruplar Arası	20.451	2	10.225	1.506	.22		
	Gruplar İçi	3144.178	463	6.791			.006	
	Toplam	3164.629	465					
KB	Gruplar Arası	59.324	2	29.662	3.070	.04		
	Gruplar İçi	4473.715	463	9.662			.013	41 ve üstü yaş – 20-30 yaş
	Toplam	4533.039	465					

KT: Kareler Toplamı, KO: Kareler Ortalaması

DT: Duygusal Tükenme, D: Duyarsızlaşma, KB: Kişisel Başarı

Tablo 5 incelendiğinde öğretmenlerin yaşları ile tükenmişliğin alt faktörleri olan duygusal tükenme ve duyarsızlaşma arasında anlamlı bir farklılaşma görülmezken $[F(2,463)= .472, p> .05]$ ve $[F(2,463)= 1.506, p> .05]$, kişisel başarı arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir $[F(2,463)= 3.070, p< .05]$. Farkın hangi yaş grubu arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre, 41 yaş ve üstü grubunda bulunan öğretmenlerin 20-30 yaş grubunda bulunan öğretmenlere göre kişisel başarıya bağlı olarak yaşadıkları tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Ancak hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2= .013$) değerlerine göre bu farkın küçük bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Öğretmenlerin mental iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre manidar bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bağımsız örneklem t- testi sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.



Tablo 6.

Öğretmenlerin Mental İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem t- Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{x}	SS	t	sd	p	Cohen d
Erkek	282	56,09	6,39	3,10	464	.02	.30
Kadın	184	54,25	6,07				

Tablo 6 incelendiğinde mental iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t(464)= 3.10$, $p< .05$). Erkek öğretmenlerin mental iyi oluş puan ortalamaları $\bar{x}=56,09$ olarak bulunurken, kadın öğretmenlerin puan ortalamaları ise $\bar{x}=54,25$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç doğrultusunda erkek öğretmenlerin mental iyi oluş düzeylerinin, kadın öğretmenlere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Elde edilen bu bulgunun etki büyüklüğü değerleri incelendiğinde ($\eta^2= .30$) olarak bulunmuştur. Bunun sonucunda cinsiyetin mental iyi oluş düzeyi üzerinde orta düzeyde bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Öğretmenlerin mental iyi oluş düzeylerinin medeni duruma göre manidar bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bağımsız örneklem t- testi sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7.

Öğretmenlerin Mental İyi Oluş Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Medeni Durum	N	\bar{x}	SS	t	sd	p
Evli	382	55,59	6,20	1,67	464	.09
Bekar	84	54,32	6,80			



Tablo 7 incelendiğinde öğretmenlerin mental iyi oluş düzeyleri ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t(464)= 1.67, p> .05$). Evli öğretmenlerin mental iyi oluş puan ortalamaları $\bar{x} = 55.59$ iken bekar öğretmenlerin puan ortalamaları ise $\bar{x} = 54.32$ olarak bulunmuştur. İki ortalama arasındaki farkın anlamlılığının test edilmesi sonucunda, evli ve bekar öğretmenlerin mental iyi oluş düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

Öğretmenlerin mental iyi oluş düzeylerinin çalıştıkları okul kademesine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8.

Öğretmenlerin Mental İyi Oluş Düzeylerinin Çalıştıkları Okul Kademesine İlişkin ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Gruplararası	75.022	2	37.511		
Gruplarıçi	18555.229	463	40.076	.936	.393
Toplam	18630,251	465			

KT: Kareler Toplamı, KO: Kareler Ortalaması

Tablo 8 incelendiğinde öğretmenlerin çalıştıkları okul kademesi ile mental iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$F(2,463)= .936, p> .05$]. Başka bir ifadeyle öğretmenlerin mental iyi oluş düzeylerinin çalıştıkları okul kademesine göre benzer olduğu söylenebilir.

Öğretmenlerin mental iyi oluş düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 9.’da verilmiştir.

Tablo 9.

Öğretmenlerin Mental İyi Oluş Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Gruplar Arası	122.055	2	61.027		
Gruplar İçi	18508.196	463	39.975	1.527	.21
Toplam	18630.251	465			

KT: Kareler Toplamı, KO: Kareler Ortalaması



Tablo 9 incelendiğinde öğretmenlerin mental iyi oluş düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$F(2,463) = .936, p > .05$]. Başka bir ifadeyle öğretmenlerin yaşlarının mental iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada yapılan korelasyon analizi sonucunda tükenmişliğin duyarsızlaşma, duygusal tükenme ve kişisel başarı alt boyutları ile mental iyi oluş arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Alanyazında mental iyi oluş ile duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeyleri arasında manidar ve negatif yönlü bir ilişki; kişisel başarı ile mental iyi oluş arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki gözlenmiştir (Soner ve Yılmaz, 2020). Alanyazındaki sonuç bu araştırmada elde edilen duyarsızlaşma ve duygusal tükenme bulgularıyla örtüşürken kişisel başarı bulgusu ile örtüşmemektedir. Bunun sebebi her iki araştırmanın çalışma gruplarının farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yapılan analiz sonucunda cinsiyet ile tükenmişlik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı gözlenmiştir. Alanyazında Gündüz (2004) tarafından yapılan araştırmada cinsiyet ile tükenmişlik arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Ergin (1992) tarafından yapılan araştırmada kadınların duygusal tükenme alt boyutunda, erkeklerin ise kişisel başarı alt boyutunda daha fazla tükenme yaşadıkları tespit edilmiştir. Çelebi (2018) tarafından yapılan araştırmada ise duygusal tükenme ve kişisel başarı alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken, duyarsızlaşma alt boyutunda erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre daha fazla tükenmişlik yaşadıkları belirtilmiştir. Elde edilen bulgunun alanyazında yapılan çalışmaların sonuçları ile farklılık göstermesinin nedeni araştırmaların farklı örneklem ve zaman aralıklarında yapılmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yapılan analiz sonucunda cinsiyet ile mental iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmada erkek öğretmenlerin mental iyi oluş düzeylerinin kadın öğretmenlere göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Alanyazında yapılan çalışmalar bu bulguyu destekler niteliktedir. Haring, Stock ve Okun (1984) ve Gündoğdu ve Yavuzer (2012) yaptıkları



araştırmalarında erkeklerin mental iyi oluş düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar doğrultusunda kadınların sadece öğretmenlik mesleğini yapması ile ilgili olmadığı düşünülmektedir. Kadın öğretmenler okulda öğretmenlik yapsa dahi evlerinde hem çocuk annesi hem de ev hanımı oldukları düşünülürse mental iyi oluş üzerinde farklı değişkenlerinde etkili olabileceği sonucuna ulaşılabilir (Yeşiltepe ve Çelik, 2014).

Alanyazın incelendiğinde yapılan bazı araştırmalarda medeni durum ile tükenmişlik arasında anlamlı bir farklılık gözlenirken (Erdemoğlu Şahin, 2007; Izgar, 2001; Lee ve Ashforth, 1993; Maslach ve Jackson, 1981; Sürgevil, 2005); yapılan bazı araştırmalarda medeni durum ile tükenmişlik arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı gözlenmiştir. (Bilir, 2017; Gündüz, 2004). Bu araştırmada ise medeni durum ile tükenmişlik arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre çalışılan okul kademesi ile tükenmişliğin duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında anlamlı bir farklılık gözlenmezken, duygusal tükenme alt boyutunda anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Duygusal tükenme alt boyutunda ilkokul kademesinde görev yapan öğretmenlerin lise kademesinde görev yapan öğretmenlere göre tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedeni ilkokulda çalışan öğretmenlerin duygusal olarak daha fazla yıpranması ve öğrenciler ile daha fazla bağ kurması ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Alanyazında Cemaloğlu ve Şahin(2007) yapmış oldukları araştırmada duygusal tükenme ve kişisel başarı alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulmazken duyarsızlaşmaya alt boyutunda ilkokul kademesinde çalışan öğretmenlerin ortaöğretim kademesinde çalışan öğretmenlere göre tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu araştırma sonucu yapılan bu araştırmanın sonucuyla kısmen örtüşmektedir. Bunun yanı sıra çalışılan okul kademesi ile mental iyi oluş arasında manidar bir ilişki bulunmamıştır. Yapılan alanyazın taramasında çalışılan okul kademesi ile mental iyi oluş arasında bilgimiz dahilinde bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın sonuçları alanyazında yapılacak yeni araştırmalara ışık tutma açısından önemli bir katkı sunacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre yaş ile tükenmişliğin duyarsızlaşma ve duygusal tükenme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık gözlenmezken, kişisel başarı alt



boyutunda anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Kişisel başarı alt boyutunda 41 yaş ve üstü öğretmenlerin 20- 30 yaş arasındaki öğretmenlere göre daha fazla tükenmişlik yaşadıkları görülmüştür. Alanyazı incelendiğinde Izgar (2001) tarafından yapılan araştırmada yaş değişkenine bağlı olarak duygusal tükenme alt boyutunda anlamlı ölçüde farklılık olmadığı; duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu sonuç yapılan araştırmanın sonucuyla kısmen örtüşmektedir. Ayrıca alanyazında yaş ile tükenmişlik düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu da belirtilmektedir (Dinham ve Scott 1996; Erdemoğlu Şahin, 2007; Ergin, 1995; Izgar, 2001; Lee ve Ashforth, 1993; Maslach ve Jackson, 1981; Tümkaya, 1996).

Bu araştırmada yaş ile mental iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında yaş ile mental iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu (Eryılmaz ve Ercan, 2011; Göcen, 2013) ve bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri yaşları ilerledikçe daha iyiye gittiği belirtilmiştir (Kermen ve Umut 2013). Göcen (2013) ise genç yaşta olan bireylerin hayatlarını düzene koyduğu ve kişiliklerini inşa ettiği dönemde psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olabileceğini ancak ilerleyen yaşlarda bu durumun daha da iyiye gidebileceğini belirtmiştir.

Yapılan bu araştırmada mental iyi oluş ile tükenmişlik arasında manidar ve negatif bir ilişki bulunmasına rağmen araştırma bazı sınırlılıklara sahiptir. Çalışma grubunun sadece bir ilçede toplanması araştırma sonuçlarının genellenebilmesini etkilemektedir. Ayrıca elde edilen bulgular çalışma grubunun verdiği cevaplarla sınırlıdır. Araştırmanın sonuçlarından hareketle yeni çalışmalara zemin hazırlamak amacıyla bazı önerilerde bulunulabilir. Benzeri bir araştırma, örneklem daha da geniş tutularak farklı bölgelerde uygulanabilir. Öğretmenlerin ilişki içerisinde oldukları yönetici, öğrenci ve veli gruplarının öğretmenlik beklentileri üzerinde araştırmalar yapılması, öğretmenlere bu konuda bilgi sağlaması açısından faydalı olabilir. Öğretmenlerin mental iyi oluş düzeylerini arttırmak ve mesleki tükenmişliklerini azaltmak amacıyla motivasyon artırıcı eğitimler verilebilir.



Kaynakça

- Akçamete, G., Kaner, S., ve Sucuoğlu, B. (2001). *Öğretmenlerde Tükenmişlik İş Doyumu ve Kişilik*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Bilir, A. (2017). *Yetişkinlerde Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Yaşam Kalitesi ve Mental İyi Oluşla İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum*(15. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (Geliştirilmiş 11. Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Castellanos, J. (2018). *Gender differences within academic burnout*. Paper presented at the Annual Meeting of the Adult Higher Education Alliance, Orlando, March 8-9, 2018. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED590255.pdf> (Erişim Tarihi: 12/05/2019)
- Cemaloğlu, N. ve Erdemoğlu Şahin, D. (2007). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(2), 463-484.
- Conversano, C., Rotondo, A., Lensi, E., Della Vista, O., Arpone, F., ve Reda, M. A. (2010). Optimism and its Impact on Mental and Physical Well-Being. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 6: 25-29.
- Çelebi, N.U. (2018). *Öğretmenlerin Kimlik ve Tükenmişlik Algıları Arasındaki İlişki*. Yüksek lisans tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- Danişment, R. (2012). *Okul Yöneticilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri*. Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Dayeri, K., ve Roohani, A. (2019). On the relationship between Iranian EFL Teachers' burnout and motivation: A mixed methods study. *Iranian Journal of Language Teaching Research*, 7(1), 77-99.



- Demirel, Ö. (2012). *Eğitim Sözlüğü* (5. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Dick, R. V., ve Wagner, U. (2001). *Stress and strain in teaching: A structural equation approach*. British Journal of Educational Psychology.
- Dinham, S., ve Scott, C.(1996).*Teacher Satisfaction, Motivation and Health: Phase One of the Teacher 2000 Project*, The annual meeting of the American educational research association, New York.
- Doğan Yıldırım, F. (2008). *Sınıf Öğretmenlerinin Stres Kaynakları ve Baş Etme Yolları: Kilis İli Örneği*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erdemoğlu Şahin, D. (2007).*Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri: Ankara İli İlköğretim ve Ortaöğretim Okulları Örneği*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ergin, C. (1992). Doktor ve hemşirelerde tükenmişlik ve maslach tükenmişlik ölçeğinin uyarlanması. *VII. Ulusal Psikoloji Kongresi, 22th September 1992*, Ankara.
- Ergin, C. (1995). Akademisyenlerde tükenmişlik ve çeşitli stres kaynaklarının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 12(1-2), 37-50.
- Ertürk, A., Kara, S. B. K., ve Güneş, D. Z. (2016). Duygusal emek ve psikolojik iyi oluş: bir yordayıcı olarak yönetsel destek algısı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(4).
- Eryılmaz, A., ve Ercan, L. (2011). Investigating of the subjective well-being based on gender, age and personality traits. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-149.
- Freudenberger, H.J. (1974). Personel tükenmişlik. *Sosyal Sorunlar Dergisi*, 30, 159–165.
- Göcen, G. (2013).Pozitif psikoloji düzleminde psikolojik iyi olma ve dini yönelim ilişkisi: yetişkinler üzerine bir araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*.



- Gündoğdu, R., Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 115-131.
- Gündüz, B. (2004), *Öğretmenlerde Tükenmişliğin Akılcı Olmayan İnançlar ve Bazı Mesleki Değişkenlere Göre Yordanması*. Yayınlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Haring, M. J., Stock, W. A., ve Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being, *Human Relations*, 37, 645-657.
- Huebner, E.S., Gilligan, T.D., ve Cobb, H., (2002). *Best practices in preventing and managing stress and burnout*. In A. Thomas ve J. Grimes (Eds.) Best Practices in School Psychology IV. Bethesda, MD: NASP Publications, p.3.
- Hurşitoğlu, O. (2017) *Araştırma Görevlisi Olarak Çalışan Doktorlarda Etkileyen Faktörler ve Tükenmişlik Sendromunun Savunma Biçimleri İle İlişkisi*. Yayınlanmamış uzmanlık tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Kahramanmaraş.
- Izgar, H. (2001), *Okul Yöneticilerinde Tükenmişlik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin türkçe formu: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness and Well Being*, 3(1), 103-115.
- Kermen, U. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin İhtiyaç Doyumu ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal Of Health And Social Behavior*, 207-222. doi: 10.2307/3090197.
- Kılınç, M. (2017). Psikolojik iyi oluş yordayıcıları olarak özyeterlik ve etkileşim kaygısı. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(13), 207-216.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher Stress: Directions for Future Research. *Educational Review*, 53, 28-35.



- Lee, R. T., ve B. E. Ashford (1993). “A Further examination of managerial burnout: toward an integrated model”. *Journal of Organizational Behavior*, 14, 3-20.
- Leiter, M.P., Maslach, C., ve Schaufeli, W.B. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204-220.
- Lyubomirsky, S., King, L., ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855 doi: 10.1037/0033-2909.131.6.803.
- Mäkikangas, A., ve Kinnunen, U. (2003). Psychosocial work stressors and well-being: self-esteem and optimism as moderators in a one-year longitudinal sample. *Personality and Individual Differences*, 35(3): 537-557. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00217-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00217-9).
- Maslach, C., ve Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.
- MEB. (2017). Öğretmenlik mesleği genel yeterlilikleri. (http://oygm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_12/11115355YYRETMENLYK_MESLEYY_GENEL_YETERLYKLERY.pdf . 29.12.2018 tarihinde edinilmiştir.)
- Önder, F. C., ve Mukba, G. (2017). Üniversite öğrencilerinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide yaşam amacının aracı rolü. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 62, 103-116.
- Özden, Y. (1999). *Eğitimde dönüşüm-eğitimde yeni değerler*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Pines A.M., ve Nunes R. (2003). The relationship between career and couple burnout: Implications for career and couple counseling. *Journal of Employment Counseling*, 40, 50-64. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/j.2161-1920.2003.tb00856.x>.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>.



- Saraçoğlu, A. S., ve Ceylan, V. K. (2016). Farklı ülkelerde öğretmen yetiştirme: *ABD, Güney Kore, İrlanda, Singapur ve Türkiye, 4.Uluslararası Eğitim Programları ve Öğretim Kongresi*, Volume: 4., Türkiye.
- Sarı, T., ve Yıldırım, M. (2017). Pozitif bir karakter olarak şükür: mental iyi oluş ve bazı demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. *International Journal Of Social Science*, 62, 13-32.
- Shanafelt, T. D., West, C., Zhao, X., Novotny, P., Kolars, J., Habermann, T., ve Sloan, J. (2005). Relationship between increased personal well- being and enhanced empathy among internal medicine residents. *Journal of General Internal Medicine*, 20(7), 559-564.
- Soner, O., ve Yılmaz, O. (2020). Özel eğitim sınıflarında görev yapan öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları ve tükenmişlik düzeyleri. *Trakya Eğitim Dergisi*, 10(3), 668-682. <https://org/doi.10.24315/tred.599742>
- Sürgevil, O. (2005). *Tükenmişlik ve Tükenmişliği Etkileyen Örgütsel Faktörler: Akademik Personel Üzerinde Bir Uygulama*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Sürgevil, O. (2006). *Çalışma Hayatında Tükenmişlik Sendromu Tükenmişlikle Mücadele Teknikleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Tennant, R., Hiller, L., ve Fishwick, R. (2007). *The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (Wemwbs): Development And Uk Validation*. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5, 63.
- Tezcan, M. (1985). *Eğitim Sosyolojisi* (4. Baskı). Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları.



- Turtulla, S. (2017). Examining levels of job burnout among teachers working in Kosova in terms of different variables. *European Journal of Multidisciplinary Studies*, 2(6), 285-297.
- Tümkiye, S. (1996).*Öğretmenlerdeki Tükenmişlik, Görülen Psikolojik Belirtiler ve Başa Çıkma Davranışları*. Yayınlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Türk, A. (2004). Öğretmenlerde tükenmişlik. (25 Haziran 2020 tarihinde elde edilmiştir. <http://www.egitim1@mynet.com>.)
- Uludağ, Z. (2017). Tarihten hayata: Öğretmen. *Eğitime Bakış*, 13 (41), 3-5.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.64.4.678>.
- WHO. (2004). *Promoting Mental Health; Concepts Emerging Evidence and Practice*. Summary report, Geneva.
- Yavuz Ç. (2006). *Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Yeşiltepe, S. S. (2011). *Öğretmenlerde Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluş ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yeşiltepe,S.S., ve Çelik M.(2014). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi olma ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*,13(3), 992-101.



Summary

Introduction

Teachers, who constitute an important part of the education system, are exposed to many stressors during educations. Among the main reasons for this; crowded classes, physical inadequacy of school, abundance of paperwork at school, social and political pressures on educational institutions, discipline problems at school, crowded classes, inadequate rewarding. These stressors cause Professional Burnout in teachers. However, as a requirement of the teaching profession, the mental well-being levels of teachers must be at a high level in order to be more beneficial to both their students and the society. However, researches show that one fourth of teachers experience burnout due to stress. In addition, it was found that teachers with high mental well-being were more resistant to the stressors they encountered.

In this context, it is estimated that burnout levels of teachers who Experience burnout will decrease if their mental well-being is provided or supported. In this respect, the fact that teachers are faced with burnout makes it important to constantly update studies on burnout. However, considering that mental well-being will be an important factor in reducing the level of burnout, the direction of the correlation between burnout and mental well-being, burnout and the variables affecting mental well-being become more important.

From this point of view, the general purpose of this study is to determine the direction of the correlation between burnout and mental well-being, and to examine the relationship between burnout and mental well-being with various variables (gender, marital status, school level and age).

Method

This study, which aims to examine the direction of the correlation between burnout and mental well-being and the mental well-being and burnout levels of teachers in terms of various variables is a correlational study. In this context, while the dependent variable of this study is burnout and mental well-being, its independent



variables are gender, marital status, school level and age studied. The University of the research is composed of teachers working in Kahta District of Adıyaman between 2019-2020. The simple of the research is purposive sampling, which is one of the non-random sampling methods. The participants of the research are teachers working in fifteen primary schools, Eight secondary schools and four high schools in Kahta district. 147 of the teachers work in primary school, 143 in secondary school and 176 in high school. A total of 466 teachers participated in the study and 282 were male (61 %) and 184 were female (39 %). The ages of the participants vary between 20 and 65 years old and the average age is 35.382 (82 %) of the participants are married and 84 (84%) are single. In addition, the seniority of the participants varies between 1 and 42 years and their average is 9.25.

In the research, Maslach Burnout Inventory and Mental Well-Being Scale (WEMİÖÖ) were used. Simple linear correlation analysis was conducted to determine the direction of the relationship between burnout and mental well-being in teachers. In addition, unrelated t-test and One-Way Variance Analysis (ANOVA) tests were used to examine teachers' burnout and mental well-being levels in terms of various variables (gender, marital status, school level and age).

Findings (Results)

As result of the analyzes made in this section, the correlation between burnout due to emotional exhaustion, depersonalization due to depersonalization and personal failure and mental well-being the unrelated t-test and ANOVA results showing the Relationships between independent variables and dependent variables are given.

As a result of the first simple linear correlation analysis, it was found that there is a negative linear correlation between burnout due to emotional exhaustion, depersonalization due to depersonalization, and burnout due to personal failure and mental well-being (Table 1).

Secondly, according to the results of the unrelated t-test, it was determined that gender and marital status did not significantly predict burnout, while the the school level studied significantly predicted emotional exhaustion, which is a sub-factor of burnout, and age significantly predicted burnout to personal accomplishment (Tables 2,3,4, 5).



Thirdly, as a result of the analysis, it was determined that marital status, school level and age did not have a significant effect on mental well-being, while gender had a significant effect on mental well-being (Tables 6,7,8 and 9).

Discussion, Conclusion and Recommendations

The direction of the relationship between burnout and mental well-being in this Research; it was examined whether gender, marital status, school level studied, and age significantly predicted burnout and mental well-being. As a result of the analyzes, a negative linear relationship was found between burnout and mental well-being. In addition, while gender and marital status could not predict burnout in a meaningful way, while the school level studied, emotional exhaustion, which is the sub-factor of burnout, significantly predicted burnout to personal success; marital status, school level studied and age did not have a significant effect on mental well-being, and gender had a significant effect on mental well-being. In this context, burnout of the school level and age studied; The reasons of the effects of gender on mental well-being may be a new research topic.