

Makalenin Türü / Article Type : Araştırma Makalesi / Research Article
Geliş Tarihi / Date Received : 06.09.2018
Kabul Tarihi / Date Accepted : 15.10.2019
Yayın Tarihi / Date Published : 31.12.2019



[doi:https://dx.doi.org/10.17240/aibuefd.20xx.xx.xxxxx-xxxxxx](https://dx.doi.org/10.17240/aibuefd.20xx.xx.xxxxx-xxxxxx)

ÖĞRETMENLERİN EŞLİ RUMİNASYON VE ÖZ-DUYARLIK DÜZEYLERİ İLE MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Begüm TOPRAK ÜLKER¹, S. Gülfem ÇAKIR²

ÖZET

Bu çalışmanın amacı öğretmenlerin cinsiyet ve çalışma yılı ile eşli ruminasyon ve öz-duyarlılık düzeylerinin mesleki tükenmişlik düzeylerindeki yordayıcı rolünün incelenmesidir. Araştırmada ayrıca öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu 212 kadın, 118 erkek olmak üzere toplam 330 öğretmenden oluşmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında Maslach Tükenmişlik Envanteri-Eğitimci Formu, Eşli Ruminasyon Ölçeği, Öz-Duyarlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. T testi analizi sonucunda erkek öğretmenlerin duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık puanlarının kadın öğretmenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Hiyerarşik regresyon analizi sonucunda cinsiyet ve çalışma yılının duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlığı anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Bulgular eşli ruminasyonun, mesleki tükenmişlik düzeyinin üç alt boyutunu da anlamlı bir şekilde yordamadığını göstermiştir. Öz-duyarlığının beş alt boyutu arasında ise aşırı özdeşleşme, duygusal tükenme ve kişisel başarısızlığı yordarken, öz- yargılama, duygusal tükenme ve duyarsızlaşmayı anlamlı bir şekilde yordamıştır.

Anahtar Kelimeler: Tükenmişlik, Eşli-ruminasyon, Öz-duyarlık

EXAMINING THE RELATIONSHIPS OF CO-RUMINATION AND SELF-COMPASSION WITH TEACHERS' BURNOUT

ABSTRACT

The main aim of the current study was to investigate the role of gender, working year, co-rumination and self-compassion levels in teacher's burnout. The second aim was to examine whether there were significant gender differences in teachers' burnout levels. Research sample consisted of 330 teachers, of which 212 were female and 118 were male teachers. For data collection in the study, Maslach Burnout Inventory-Educators Survey, Co-rumination Questionnaire, Self-Compassion Scale and Personal Information Form were used. T-test results showed that males had significantly higher scores than females on the depersonalization and lack of personal accomplishment dimensions of burnout. Hierarchical regression results showed that gender and working year significantly predicted depersonalization and lack of personal accomplishment dimensions of burnout. Co-rumination was not significant predictor of burnout dimensions. The results also showed that over-identification was significant predictor of emotional exhaustion and lack of personal accomplishment. Also, self-judgment was significant predictor of emotional exhaustion and depersonalization dimensions of burnout.

Keywords: Burnout, Co-Rumination, Self-Compassion

¹Makbule Mehmet Karabacak Anaokulu, toprak.begum@hotmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-4691-2972>

²Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, glfmcakir@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-0625-3802>

1.GİRİŞ

İnsan hayatının en önemli bölümlerinden birini çalışma yaşamı oluşturmaktadır. Hayatın her alanında olduğu gibi, iş hayatında da olumsuz durumlarla karşılaşmak ve bu durumlara bağlı olarak stres yaşamak kaçınılmazdır (Cemaloğlu, Erdemoğlu ve Şahin, 2007). Stres ve depresyonla ilişkili çağımızın önde gelen kavramlarından biri de tükenmişliktir. Tükenmişlik, araştırmacılar tarafından önemli bir konu olmadan önce sosyal konuları ele alan yazarlar ve uygulayıcılar tarafından sosyal bir problem olarak öne atılmıştır (Maslach, 2003). Tükenmişlik, ilk olarak 1961 yılında Greene'nin, ruhsal buhran ve hayal kırıklığı yaşayıp işini terk eden bir mimarın Afrika ormanlarına kaçışını, anlatan romanında ele alınmıştır (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Konuyla ilgili ilk makaleler ise 1970'lerin ortasında klinik psikolog Freudenberg (1974) ve sosyal psikolog Maslach (1976) tarafından yazılmıştır. Freudenberg'e göre (1974) tükenmişlik, başarısızlığa maruz kalma, güç kaybı, karşılaşılan durumlara karşı gösterilen enerjisizlik, bitkinlik ve bundan dolayı bireyin içsel kaynaklarında tükenme durumudur. Maslach'a göre ise (2003) tükenmişlik, iş yerinde yaşanan stresli durumlara yönelik bir tepki olarak uzun vadede ortaya çıkan psikolojik bir sendrom, birey ile yaptığı iş arasındaki uyumsuzluğun sonucu olarak yaşanan kronik bir stres durumudur. Maslach tükenmişlik modeli, tükenmişliğin, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda azalma hissi olarak tanımlandığı psikolojik bir sendromdur. Tükenmişlik sendromunun boyutlarından biri olan duygusal tükenme, duygusal kaynakların tükenmesi, enerjinin bitmesi ve kişinin artık diğer kişilere verecek bir şeyinin kalmamasıdır. Diğer bir boyutu olan duyarsızlaşma ise duygusal tükenme ile ilişkili hatta onun sonucudur. Kişi artık çevresinde olanlara ve karşıdaki insanın yaşadığı duygulara karşı ilgisiz, soğuk, katı bir tavır içindedir; bu da kişinin kendini işinden ve çevresinden uzaklaştırmasına, soyutlamasına kadar gidebilir ve kişi işe olan inancını, verimliliğini yitirebilir, anlamına gelmektedir. Tükenmişliğin üçüncü boyutu ise kişinin artık yaptığı işte kendini yeterli ve başarılı görmemesinden kaynaklanan kişisel başarıda azalma hissidir (Maslach, 2001).

Tükenmişlik, giderek yıpratıcı hale gelen iş hayatında küçük ipuçları ile başlar. Potter'a (1995) göre, engellenmişlik hissetme, duygularda aşırı yoğunluk, yalnız kalma isteği, kendisine ve çevresine yabancılaşma ve performans azalması bu sinyallerden birkaçıdır. Farklı meslek grupları değişen oranlarda tükenmişlik riski taşımakla birlikte insanlara hizmet sunan mesleklerde çalışanların tükenmişlik yaşama risklerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Bu mesleklerden biri de öğretmenliktir. Öğretmenlik yoğun emek isteyen ve öğretmenlerden beklentilerin fazla olduğu bir meslektir. Kısıtlı kaynaklar, okul dışında da sorumlu olunan sınav kâğıtları, kalabalık sınıflar, öğrenci problemleri, düşük maaşlar ve maruz kalınan yüksek beklentiler öğretmenlerin karşılaşabileceği durumlardan bazılarıdır (Strauss, 2002). Tükenmişlik yaşayan öğretmenler, öğrencilerinden, ailelerinden ve çevrelerinden uzaklaşabilmektedir. Böylece öğretmenlerin hizmetlerinin niteliğinde düşüşler başlayabilmekte ve öğrencilerine, işlerine ve diğer bireylere karşı ilgileri ve sevecenlikleri azalabilmektedir (Polat, Ercengiz ve Tetik, 2012). Psikolojik danışmanlık ve rehberliğin önleyici yönü üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında birçok okul temelli önleme programı öğrenciler için tasarlanmış olup, çok azı öğretmenlerin yaşadığı tükenmişlik ve iyi oluşları ile ilgilenmiştir (Richardson ve Rothstein, 2008).

Örgüt psikolojisi alanda yapılan çalışmalar, sıkıntılı sosyal destek ile düzenlenip iyileştirilebildiğini göstermektedir (Zimmermann ve Applegate, 1994). Sosyal desteğin çalışanları sağlık açısından da olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Sosyal desteğin artması bağışıklık sistemi fonksiyonlarında, kardiyovasküler sağlıkta ve stres yönetiminde de olumlu sonuçlar doğurabilmektedir (Boren, 2014). Sosyal destek, kişilerarası ilişkilerde önemli bir elementtir ve bireyin iyi oluşunu destekleyici bir role sahiptir (Boren, 2014). Eşli ruminasyon ise kimi zaman sosyal destekle karıştırılan bir kavram olarak kişilerarası ilişkilerde ruminatif davranma biçimidir (Keshishian, Watkins ve Otto, 2016). Psikolojik sorunları açıklamak için oluşturulan *Tepki Stilleri Kuramı*'nda ruminatif özellikler, kişinin depresif duygularını sürdürmesinde ve arttırmasında rol oynayan bir yapı olarak görülmüştür (Nolen- Hoeksema, 1987). Nolen- Hoeksema ve Jackson (2001) ruminasyonu bireyin stres durumu ve bu durumun getirdiği olası olumsuz sonuçlarla aktif çözüm yollarından uzak bir şekilde sürekli meşgul olması olarak tanımlamıştır. Ruminasyon, çözüm aramak yerine kişinin pasif olarak olumsuz duygularını tekrarlaması ve arttırması olarak değerlendirilmiştir (Nolen- Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Bu anlamda, ruminasyon çevresel sıkıntılarla baş etmede negatif bir strateji olarak nitelendirilmektedir (Roger, Jamieson, 1988). Eşli ruminasyon ise ruminasyonun bir biçimidir; yakın ilişkilerde rahatlama amaçlı iç düşünceler ve hislerin paylaşıldığı bir durumdur (Wei, Russell ve Zakalik, 2005). Eşli ruminasyon işlevsel ve etkili olmayan bir sosyal destektir. Eşli ruminasyon çözümden uzak bir şekilde problem odaklı konuşmaları içerir (Boren, 2014). Eşli ruminasyonda destek içermeyen bir tutum bulunduğu için arkadaşlığın verdiği tatminde azalma görülmektedir (Kosir, Tement, Licardo ve Habe, 2015). Kişilerarası ilişkilerde sürekli olumsuz duygu ve düşünceleri paylaşmak stresin karşı tarafa yayılmasına ve kişilerin yorgun hissetmelerine sebep olmaktadır (Saxbe ve Repetti, 2010). Eşli ruminasyonun, psikolojik işlevsellikle ilişkili olduğu, depresyon, anksiyete gibi hastalıklara yol açtığı ve stres hormonunu arttırdığı bulunmuştur (Byrd-Craven, Geary, Rose ve Ponzi, 2008). Ayrıca iş arkadaşları ile yapılan eşli ruminasyonun yani sürekli olumsuz konuşma halinin, tükenmişlik ve artan stres düzeyi ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Boren, 2014).

Diğer yandan, kişisel kaynaklar (öz- yeterlilik, özgüven ve iyimserlik) işe bağlılıkta etkili bir rol oynar (Xantopoulou, Bakker ve Fischbach, 2013). Öz- yeterlilik, iş yükü ve psikolojik sağlık ile ilişkili bulunurken (Pierce ve Gardner, 2004), iyimserlik stres yönetiminde zihinsel süreçlerle ilişkili olduğu bulunmuştur. Kişisel kaynakları yüksek olan çalışanların olumsuz sonuçlar doğurabilecek zorlu durumlara baş etme gücü daha yüksektir (Makikangas ve Kinnen, 2003). Son yıllarda yapılan araştırmalara bakıldığında, bireyin kişisel kaynakları arasında yer alan ve kaygı ve depresyon düzeyini düşüren bir kavram olarak öz- duyarlık öne çıkmaktadır. Öz- duyarlık temelini Budizm felsefesinden alır ve kişinin acı çekmesine sebep olan durumlarda bile duygularını hor görmeyen, kendine karşı anlayışlı, yargılayıcı olmayan, nazik olma durumu olarak tanımlanır. Kişinin maruz kaldığı acı ya da mutluluk yaşatan olayı, kişisel olarak algılamaktan çok olaya evrensel bakabilme yetisidir. Ayrıca öz- duyarlık bütün insanların mükemmel olmadığını, hata yapabildiğini fark etmeyi gerektirir. Öz-duyarlık kendi iyiliğini isteme (kendini acımasızca yargılama yerine kendine karşı anlayışlı olma), insanlığa duyarlı olma (kendini insanlardan ayırtmadan, yaşadığı olayı, sadece kendisiyle ilgili değil de tüm insanlığın bir parçası olarak görme) ve farkındalık (tüm duyguları ve yaşananları abartmadan ya da küçümsemeden olduğu gibi algılamak) gibi terimlerle özdeşleştirilir. Negatif duyguları azaltıp yerine anlayışlı ve olumlu duyguların gelmesi bu yeti ile sağlanabilir (Neff, 2003b). Bu kavram öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik olmak üzere üç bileşen ile tanımlanmıştır (Neff, 2003a). Bazı araştırma bulgularına göre maneviyat ile ilgilenme, iş yerlerinde başarının artmasına sebep olmaktadır (Fry, Hannah, Noel ve Walumbwa, 2012). Bu, Maslow'un kendini gerçekleştiren insan kavramı ile de ilişkilendirilebilir. Kendini gerçekleştirme, bireyin her yönü ile kendini tanıması ve potansiyelini en üst noktada kullanmasını içerir (Maslow, 1969). Kendini tanıyan insanın ise iç dünyasının farkında olduğuna ve maneviyat konuları ile ilişkili olduğuna inanılmaktadır (Tekke ve Coşkun, 2019). Marques ve King (2007), içindeki potansiyeli iyi kullanan, aydınlanmış insanların iş yeri verimliliğini etkilediğini ifade etmiştir. Öz- duyarlığı yüksek olan insanların iş yerlerindeki iyi oluşları da bununla paralel olarak yüksek bulunmuştur (Meares, 2015). Yapılan araştırma bulgularına bakıldığında, eşli ruminasyonun bireylerin stres, kaygı ve tükenmişlik düzeyleri ile ilişkili olduğu söylenebilir. Öz- duyarlık düzeyi yüksek bireylerin ise zorlu durumlara baş etmede gücünün yüksek olduğu bilinmektedir. Ancak alanyazında öğretmenlerin tükenmişliği üzerine yürütülen çalışmalarda eşli ruminasyon ve öz-duyarlığı bir arada ele alan çalışmaya rastlanmamıştır. Eğitimin verimliliği ve toplumun geleceği için öğretmenlerin psikolojik sağlığını ilgilendiren konuların ve programların çoğaltılması gerektiği düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada, öğretmenlerin mesleki algılarına ve yeterliliklerine de etki edebilecek role sahip bu kavramlara odaklanılmıştır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı öğretmenlerin cinsiyet ve çalışma yılı ile eşli ruminasyon ve öz- duyarlık düzeylerinin mesleki tükenmişlik düzeylerindeki yordayıcı rolünün incelenmesidir. Araştırmada ayrıca öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinde cinsiyete göre farklılık olup olmadığını incelenmesi de amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- 1- Öğretmenlerin duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir fark var mıdır?
- 2- Öğretmenlerin cinsiyet ve çalışma yılı duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
- 3- Öğretmenlerin cinsiyet ve çalışma yılı kontrol edildikten sonra eşli ruminasyon ve öz- duyarlık alt boyut (öz- sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz- yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme) düzeyleri duygusal tükenme düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
- 4- Öğretmenlerin cinsiyet ve çalışma yılı kontrol edildikten sonra eşli ruminasyon ve öz- duyarlık alt boyut (öz- sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz- yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme) düzeyleri duyarsızlaşma düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
- 5- Öğretmenlerin cinsiyet ve çalışma yılı kontrol edildikten sonra eşli ruminasyon ve öz- duyarlık alt boyut (öz- sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz- yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme) düzeyleri kişisel başarısızlık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Kuramsal açıklamalar ve önceki araştırmalar ışığında, tükenmişliğin eşli- ruminasyonla pozitif ve öz- duyarlık ile negatif ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmadan, elde edilen bulgular, eşli ruminasyon ve öz- duyarlık düzeylerinin tükenmişlik kavramı üzerindeki etkisini anlama açısından önem taşımaktadır. Bu araştırma bulgularının öğretmenlerin tükenmişlik ile baş edebilmede olumlu stratejileri geliştirebilmeleri amacıyla yürütülecek grup ve bireyle psikolojik danışma uygulamalarına ve psikoeğitim programlarına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Etkili bir eğitim süreci ve toplumun geleceği için eğitimde sadece öğrencilerin iyi oluşunu düşünen programların değil öğretmenlerin psikolojik sağlığını ilgilendiren konuların ve programların

da çoğaltılması gerekmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmadan elde edilen sonuçların uygulamaya ve sonraki araştırmalara dönük katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışma, araştırmacıların eşli ruminasyon ve öz-duyarlılık düzeylerinin tükenmişlik üzerindeki etkisini anlama açısından önem taşımaktadır.

2. YÖNTEM

Araştırmanın deseninde yordayıcı ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada öğretmenlerin tükenmişlik alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılaşma olup olmadığını test etmek için bağımsız değişkenler için t-testi yapılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenlerinin tükenmişlik alt boyutlarının yordayıcısı olup olmadığını incelemek için ise hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır.

2.1 Katılımcılar

Araştırmanın çalışma grubunu Antalya İlinde görev yapmakta olan öğretmenler oluşturmaktadır. Araştırmanın katılımcıları, 2015- 2016 Eğitim- Öğretim Yılı Bahar Döneminde Kumluca, Kepez, Muratpaşa ve Konyaaltı ilçelerinde bulunan ve ulaşımı en kolay okullarda görev yapan gönüllü öğretmenlerdir. Veri toplama süreci birinci yazar tarafından okullara gidilerek gerçekleştirilmiştir. Araştırmada toplam 330 öğretmene ulaşılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 212 (% 64.2) kadın, 118 (% 35.8) erkek öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin yaşları 22-62 yaş arasındadır. Araştırmaya katılan öğretmenlerden 249'u (% 75.5) evli, 81'i (%24.5) bekarıdır. Öğretmenlerden 243'ünün (% 73.6) çocuğu varken, 87'sinin (%26.4) çocuğu yoktur. Çocuğu olan öğretmenlerden 104'ünün (% 31.5) 1 çocuğu, 114'ünün (%34.5) 2 çocuğu, 22'sinin (%6.7) 3 çocuğu ve 4'ünün (%3) ise 4 çocuğu vardır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin çalışma yılı 1 ile 39 yıl arasında değişmektedir ve ortalama çalışma yılı 14 yıldır. Öğretmenlerin branşları muhasebe, psikolojik danışmanlık ve rehberlik, motorlu araçlar teknolojisi, edebiyat, matematik, sağlık, türkçe, fen bilimleri, din kültürü ve ahlak bilgisi, ingilizce, okul öncesi, sınıf, sosyal bilgiler, görsel sanatlar, felsefe grubu, bilişim teknolojileri, özel eğitim, teknoloji tasarım, metal teknolojileri, mobilya ve iç tasarım, tarih, müzik, el sanatları teknolojisi, tesisat teknolojisi, beden eğitimi, biyoloji, fizik, kimya ve coğrafyadır.

2.2 Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Maslach Tükenmişlik Envanteri- Eğitimci Formu, Eşli Ruminasyon Ölçeği, Öz-duyarlık Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca araştırmacı tarafından "Kişisel Bilgi Formu" hazırlanmıştır. Bu form, araştırmaya katılan öğretmenlerin cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sayısı, çalışma yılı, branşları gibi demografik özelliklerini öğrenebilmek amacıyla kullanılmıştır.

Maslach Tükenmişlik Envanteri - Eğitimci Formu

Maslach ve Jackson tarafından geliştirilen Maslach Tükenmişlik Envanteri'nin (MTE) bazı değişikliklerle Maslach, Jackson ve Schwab (1981) tarafından eğitimcilere uyarlanması sonucu elde edilen Maslach Tükenmişlik Envanteri- Eğitimci Formu'nun Türkçeye uyarlama çalışması İnce ve Şahin (2015) tarafından yapılmıştır. MTE- Eğitimci Formu 22 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; duygusal tükenme (9 madde), duyarsızlaşma (5 madde) ve kişisel başarıdır (8 madde). Ölçeğin orijinal formunun geçerliğini belirlemeye yönelik farklı yöntemler kullanılmıştır. İlk olarak Maslach ve Jackson (1981) çalışanların eşleri ya da iş arkadaşlarından çalışanların davranışlarını değerlendirmelerini istemiştir. Bu değerlendirme puanları ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca, Maslach, Jackson ve Leiter (2010) benzer ölçek geçerliği ve ayırt edici geçerliği ile ilgili kanıtlar elde etmiştir. MTE-Eğitimci formu boyutları ile Hackman ve Oldman'ın İş Betimleme Ölçeği arasında anlamlı ilişki bulunurken, MTE-Eğitimci formu boyutları ile Crowne-Mawlowe'un Sosyal İstenirlik Ölçeği arası anlamlı bir ilişki bulunmadığı rapor edilmiştir. Ölçeğin orijinal formunun güvenilirlik katsayıları duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutları için sırasıyla, .89, .77 ve .74 olarak hesaplanmıştır (Maslach ve Jackson, 1981). Ölçeğin Türkçe formu için yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları envanterin özgün yapısını koruduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmalarında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı kullanılmıştır ve duygusal tükenme boyutu için 0.88, duyarsızlaşma boyutu için 0.78, kişisel başarı boyutu için 0.74 bulunmuştur.

Eşli Ruminasyon Ölçeği

Ross (2002) tarafından geliştirilen Eşli Ruminasyon Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik özellikleri incelenerek Türkçeye uyarlanmasını Bugay ve Baker (2015) tarafından yapılmıştır. Eşli ruminasyon ölçeği tek boyuttan oluşan 27 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin orijinal formunda maximum likelihood yöntemi ve açımlayıcı faktör analizi ile yapı geçerliği test edilmiştir. Analiz sonucunda öz değeri 1' in üzerinde olan tek faktörün toplam varyansın %45' ini açıkladığı bulunmuştur. Ayrıca 27 madde için iç tutarlık katsayısı .96 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için üniversite öğrencileri ile yapılan uyarlama çalışmasında Cronbach alfa katsayısı hesaplanmıştır ve .95 bulunmuştur (Bugay ve Baker, 2015).

Öz-Duyarlık Ölçeği

Neff (2003) tarafından geliştirilen Öz-duyarlık ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışmasını ve geçerlik, güvenilirlik analizini Akın, Akın ve Abacı (2007) yapmışlardır. Öz- duyarlık ölçeği 26 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; öz- sevecenlik (5 madde), öz- yargılama (5 madde), paylaşımların bilincinde olma (4 madde), izolasyon (4 madde), bilinçlilik (4 madde) ve aşırı özdeşleşme (4 madde). Ölçeğin orijinal formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında yapı geçerliği için faktör analizi yapılmış, iç tutarlık katsayıları ve test-tekrar-test güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Alt boyutlara ait maddelerin faktör yüklerinin, öz sevecenlik için .71-.77 yargılama için .65-.80, paylaşımların bilincinde olma için .57-.79, yabancılaşma için .63-.75, bilinçlilik için .62-.80 ve aşırı-özdeşleşme için .65-.78 arasında değişmekte olduğu rapor edilmiştir. Ölçeğin alt boyutları için iç tutarlılık katsayılarının .75 ile .81 aralığında olduğu, test-tekrar-test güvenilirlik katsayılarının ise .85 ile .88 aralığında olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencileri ile yapılan uyarlama çalışmasında ise iç tutarlık katsayıları öz- sevecenlik alt boyutu için .77, öz- yargılama için .72, paylaşımların bilincinde olma için .72, izolasyon için .80, bilinçlilik için .74 ve aşırı özdeşleşme için .74 bulunmuştur (Akın, Akın ve Abacı, 2007).

2.3 Verilerin Toplanması

Veri toplama araçları hazırlandıktan sonra çalışmanın yapılabilmesi için Antalya İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır. Belirlenen okullarda veri toplama çalışmalarına başlamadan önce okul müdürlüğünden izin alınmıştır. Veri toplama araçları 2015-2016 Öğretim Yılı Bahar Döneminde uygulanmıştır. Veri toplama araçları, katılımcılara gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra gönüllü öğretmenlere uygulanmıştır.

2.4 Verilerin Analizi

Araştırmada öğretmenlerin tükenmişlik alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılaşma olup olmadığını test etmek için bağımsız değişkenler için t- testi kullanılmıştır. Ayrıca analiz öncesinde dağılımın normalliği için merkezi eğilim ölçüleri, basıklık katsayısı, çarpıklık katsayısı ve histogramlar incelendiğinde her bir dağılımın normale yakın olduğu görülmüştür. Ayrıca, araştırmada cinsiyet ve çalışma yılı ile eşli ruminasyon ve öz-duyarlılık düzeylerinin mesleki tükenmişlik düzeylerindeki yordayıcı rolünü test etmek için hiyerarşik regresyon analizi de kullanılmıştır. Regresyon analizinin varsayımlarını test etmek amacıyla normallik, çarpıklık ve basıklık katsayıları, sabit varyans, otokorelasyon, çoklu bağlantı katsayıları incelenmiş ve sayıtların karşılandığı görülmüştür. Durbin-Watson değeri duygusal tükenme bağımlı değişkeni için 2.0, duyarsızlaşma bağımlı değişkeni için 1.8, kişisel başarısızlık bağımlı değişkeni için 1.8 olarak bulunmuş olup, korelasyon matrislerinde üç bağımlı değişken için de hiçbir korelasyon katsayısının .80'den büyük olmadığı görülmüştür.

3.BULGULAR

Öğretmenlerin duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık düzeylerinde cinsiyete göre farklılık olup olmadığına ilişkin t testi sonuçları Tablo 1'de sunulmaktadır.

Tablo 1.

Öğretmenlerin Cinsiyete Göre Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarısızlık Düzeyleri

	Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss	T	P
Duygusal	K	212	28.50	11.83	1.095	.274
Tükenme	E	118	27.00	12.01		
Duyarsızlaşma	K	212	9.24	5.26	-2.56	.011*
	E	118	10.86	5.90		
Kişisel	K	212	18.07	8.35	-3.04	.003**
Başarısızlık	E	118	21.12	9.37		

* $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 1'de sunulan bulgulara göre öğretmenlerin duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık düzeylerinde cinsiyet açısından farklılıklar olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre erkek öğretmenlerin duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık puanları kadın öğretmenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Öğretmenlerin duygusal tükenme puanları ile yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkileri saptamak için hiyerarşik regresyon analizi öncesinde korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenlerin puan ortalamaları, standart sapma değerleri ve hesaplanan korelasyon katsayıları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2.

Öğretmenlerin Duygusal Tükenme Puanları İle Yordayıcı Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar- Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	\bar{x}	SS	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.DT	27.96	11.90									
2.C	---	---	-.06								
3.ÇY	13.97	8.27	-.05	.13*							
4.ER	73.27	23.45	.15*	.004	-.07						
5.ÖS	15.65	3.98	-.16*	-.06	.02	.004					
6.PBO	12.26	2.94	-.009	-.12*	-.04	.09	.58*				
7.B	13.40	3.06	-.17*	-.07	.05	.00	.75*	.53*			
8.ÖY	11.05	3.89	.37*	.13*	.04	.33*	-.36*	-.12*	-.36*		
9.İ	9.46	3.38	.32*	.11*	-.02	.39*	-.28*	-.14*	-.32*	.69*	
10.AÖ	10.04	3.44	.38*	.03	-.04	.40*	-.35*	-.19*	-.40*	.71*	.65*

* $p < .05$; Not: DT (Duygusal Tükenme), C (Cinsiyet), ÇY (Çalışma Yılı), ER (Eşli Ruminasyon), ÖS (Öz-sevecenlik), PBO (Paylaşımların Bilincinde Olma), B (Bilinçlilik), ÖY (Öz-yargılama), İ (İzolasyon), AÖ (Aşırı Özdeşleşme)

Tablo 2’de görüldüğü gibi öğretmenlerin duygusal tükenme düzeylerinin eşli ruminasyon ($r=.15$, $p=.003$) ile pozitif yönde bir ilişkili olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak, öğretmenlerin duygusal tükenme düzeylerinin altı boyutlu öz- duyarlık ölçeğinin alt boyutları olan öz- sevecenlik ($r=-.16$, $p=.002$) ve bilinçlilik ($r=-.17$, $p=.001$) ile negatif yönde, öz- yargılama ($r=.37$, $p=.000$), izolasyon ($r=.32$, $p=.000$), aşırı özdeşleşme ($r=.38$, $p=.000$) ile pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur.

Öğretmenlerin duygusal tükenmişlik düzeylerini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Cinsiyet ve çalışma yılı ilk modelde; eşli ruminasyon ve öz- duyarlığın alt boyutları olan öz- sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz- yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ikinci modelde analize girilmiştir (Tablo 3).

Tablo 3.

Öğretmenlerin Duygusal Tükenmişliğini Yordayan Değişkenler

	<i>B</i>	<i>T</i>	<i>KısmiR²</i>	<i>R</i>	<i>R²</i>	<i>R²Değ</i>	<i>F</i>
Model 1				.071	.005	.005	.838
C	-.055	-.993	-.055				
ÇY	-.039	-.693	-.038				
Model 2				.431	.186	.181	10.157*
ER	-.040	-.691	-.039				
ÖS	-.045	-.544	-.030				
PBO	.083	1.287	.072				
B	-.002	-.030	-.002				
ÖY	.180	2.194	.122*				
İ	.081	1.081	.060				
AÖ	.221	2.750	.152*				

Model 1 için: $R^2_{düzeltmiş} = .005$; Model 2 için $R^2_{düzeltmiş} = .181$, * $p < .05$; Not: C (Cinsiyet), ÇY (Çalışma Yılı), ER (Eşli Ruminasyon), ÖS (Öz- sevecenlik), PBO (Paylaşımların Bilincinde Olma), B (Bilinçlilik), ÖY (Öz-yargılama), İ (İzolasyon), AÖ (Aşırı Özdeşleşme)

Tablo 3’te sunulan analiz sonuçlarına göre, birinci modelde girilen cinsiyet ve çalışma yılı duygusal tükenme puanlarını anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür [$F(2, 327) = .838$, $p = .433$, $R^2_{düzeltmiş} = .001$]. İkinci modelde yer alan eşli ruminasyon ve öz- duyarlığın 6 alt boyutu (öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz- yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme) cinsiyet ve çalışma yılının etkisi kontrol edildikten sonra duygusal tükenmeyi anlamlı düzeyde yordamıştır [$F(7, 320) = 10.157$, $p = .000$, $R^2_{düzeltmiş} = .163$] ve duygusal tükenmedeki varyansın %18.1’ini açıkladığı görülmüştür. Eşli ruminasyon ve öz- duyarlığın altı alt boyutu arasında öz- yargılama ($\beta = .180$) ve aşırı özdeşleşmenin ($\beta = .221$) duygusal tükenmeyi anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

Öğretmenlerin duyarsızlaşma puanları ile yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkileri saptamak için hiyerarşik regresyon analizi öncesinde korelasyon analizi yapılmıştır. Tablo 4’de değişkenlerin ortalamaları, standart sapma değerleri ve hesaplanan korelasyon katsayıları verilmiştir.

Tablo 4.

Öğretmenlerin Duyarsızlaşma Puanları İle Yordayıcı Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar, Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	\bar{x}	SS	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.DT	9.82	5.54									
2.C	---	---	.14*								
3.ÇY	13.97	8.27	-.11	.13*							
4.ER	73.27	23.45	.17*	.004	-.074						
5.ÖS	15.65	3.98	-.070*	-.06	-.02	.004					
6.PBO	12.26	2.94	-.055	-.12*	-.04	.08	.58*				
7.B	13.40	3.06	-.100	-.07	.05	.000	.75*	.53*			
8.ÖY	11.05	3.89	.34*	.13*	.04	.33*	-.36*	-.12*	-.36*		
9.İ	9.46	3.38	.29*	.11*	-.02	.39*	-.28*	-.14*	-.32*	.69*	
10.AÖ	10.04	3.44	.32*	.03	-.04	.40*	-.35*	-.19*	-.40*	.71*	.65*

* $p < .05$; Not: D (Duyarsızlaşma), C (Cinsiyet), ÇY (Çalışma Yılı), ER (Eşli Ruminasyon), ÖS (Öz- sevecenlik), PBO (Paylaşımların Bilincinde Olma), B (Bilinçlilik), ÖY (Öz- yargılama), İ (İzolasyon), AÖ (Aşırı Özdeşleşme)

Tablo 4'te görüldüğü gibi öğretmenlerin duyarsızlaşma düzeylerinin cinsiyet ($r=.14$, $p=.005$), eşli ruminasyon ($r=.17$, $p=.002$) ile pozitif yönde, çalışma yılı ($r=-.11$, $p=.020$) ile negatif yönde bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak, öğretmenlerin duyarsızlaşma düzeylerinin altı alt boyutlu öz- duyarlık ölçeğinin alt boyutları olan öz- yargılama ($r=.34$, $p=.000$), izolasyon ($r=.29$, $p=.000$) ve aşırı özdeşleşme ($r=.32$, $p=.000$) ile pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur.

Öğretmenlerin duyarsızlaşma düzeylerini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Cinsiyet ve çalışma yılı ilk modelde; eşli ruminasyon ve öz- duyarlığın alt boyutları olan öz- sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz- yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme ikinci modelde analize girilmiştir.

Tablo 5.

Öğretmenlerin Duyarsızlaşma Düzeyini Yordayan Değişkenler

	B	T	KısmiR ²	R	R ²	R ² Değ	F
Model 1				.193	.037	.037	6.306*
C	.158	2.882	.157*				
ÇY	-.133	-2.438	-.134*				
Model 2				.409	.167	.130	7.152*
ER	.006	.109	.006				
ÖS	.103	1.227	.068				
PBO	-.060	-.916	-.051				
B	.028	.339	.019				
ÖY	.238	2.870	.158*				
İ	.042	.556	.031				
AÖ	.147	1.818	.101				

Model 1 için: $R^2_{\text{düzeltilmiş}} = .031$; Model 2 için $R^2_{\text{düzeltilmiş}} = .144$, * $p < .05$; Not: C (Cinsiyet), ÇY (Çalışma Yılı), ER (Eşli Ruminasyon), ÖS (Öz- sevecenlik), PBO (Paylaşımların Bilincinde Olma), B (Bilinçlilik), ÖY (Öz- yargılama), İ (İzolasyon), AÖ (Aşırı Özdeşleşme)

Tablo 5'te sunulan analiz sonuçlarına göre, birinci modelde girilen cinsiyet ve çalışma yılı duyarsızlaşma puanlarını anlamlı bir şekilde yordamıştır [F (2, 327)=6.306, $p=.002$, $R^2_{\text{düzeltilmiş}}=.031$] ve cinsiyet ve çalışma yılının duyarsızlaşmadaki toplam varyansın % 3.7'sini açıkladığı görülmüştür. İkinci modelde yer alan eşli ruminasyon ve öz- duyarlığın 6 alt boyutu (öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz- yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme) cinsiyet ve çalışma yılının etkisi kontrol edildikten sonra duyarsızlaşmayı anlamlı düzeyde yordamıştır [F (7, 320)=7.152, $p=.000$, $R^2_{\text{düzeltilmiş}}=.144$] ve birinci modelde girilen değişkenlerin açıkladığı varyansa ek olarak duyarsızlaşmadaki varyansın %13'ünü açıkladığı görülmüştür. Eşli ruminasyon ve altı alt boyut arasında sadece öz-yargılamanın ($\beta=.238$) duyarsızlaşmayı anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

Öğretmenlerin kişisel başarısızlık puanları ile yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkileri saptamak için hiyerarşik regresyon analizi öncesinde korelasyon analizi yapılmıştır. Tablo 6'da değişkenlerin ortalamaları, standart sapma değerleri ve hesaplanan korelasyon katsayıları verilmiştir.

Tablo 6.

Öğretmenlerin Kişisel Başarısızlık Puanları İle Yordayıcı Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar, Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	\bar{x}	SS	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.DT	19.16	8.84									
2.C	---	---	.16*								
3.ÇY	13.97	8.27	-.13*	.13*							
4.ER	73.27	23.45	-.002	.004	-.07						
5.ÖS	15.65	3.98	-.27*	-.06	.02	.00					
6.PBO	12.26	2.94	-.21*	-.12*	-.04	.09	.58*				
7.B	13.40	3.06	-.30*	-.07	.05	.00	.75*	.53*			
8.ÖY	11.05	3.89	.20*	.13*	.04	.33*	-.36*	-.12*	-.36*		
9.İ	9.46	3.38	.19*	.11*	-.02	.39*	-.28*	-.14*	-.32*	.67*	
10.AÖ	10.04	3.44	.29*	.03	-.04	.40*	-.35*	-.19*	-.40*	.71*	.65*

* $p < .05$; Not: KB (Kişisel Başarısızlık), C (Cinsiyet), ÇY (Çalışma Yılı), ER (Eşli Ruminasyon), ÖS (Öz-sevecenlik), PBO (Paylaşımların Bilincinde Olma), B (Bilinçlilik), ÖY (Öz- yargılama), İ (İzolasyon), AÖ (Aşırı Özdeşleşme)

Tablo 6’da görüldüğü gibi öğretmenlerin kişisel başarısızlık düzeylerinin cinsiyet ($r=.16$, $p=.001$) ve altı alt boyutlu öz- duyarlık ölçeğinin alt boyutları olan öz- yargılama ($r=.20$, $p=.000$), izolasyon ($r=.19$, $p=.000$) ve aşırı özdeşleşme ($r=.29$, $p=.000$) ile pozitif yönde, çalışma yılı ($r=-.13$, $p=.007$) ve altı alt boyutlu öz- duyarlık ölçeğinin alt boyutları olan öz- sevecenlik ($r=-.27$, $p=.000$), paylaşımların bilincinde olma ($r=-.21$, $p=.000$), bilinçlilik ($r=-.30$, $p=.000$) ile negatif yönde bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur.

Öğretmenlerin kişisel başarısızlık düzeylerini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Cinsiyet ve çalışma yılı ilk modelde; eşli ruminasyon ve öz- duyarlığın alt boyutları olan öz- sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz- yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ikinci modelde analize girilmiştir.

Tablo 7.

Öğretmenlerin Kişisel Başarı Düzeyini Yordayan Değişkenler

	B	T	KısmiR ²	R	R ²	R ² Değ	F
Model1				.229	.052	.052	9.015*
C	.187	3.440	.187*				
ÇY	-.159	-2.922	-.159*				
Model2				.421	.177	.125	6.939*
ER	.108	-1.855	.103				
ÖS	-.078	-.931	-.052				
PBO	-.036	-.556	-.031				
B	-.103	-1.263	-.070				
ÖY	-.060	-.728	-.041				
İ	.017	.224	.012				
AÖ	.276	3.424	.188*				

Model 1 için: $R^2_{\text{düzeltilmiş}} = .046$; Model 2 için $R^2_{\text{düzeltilmiş}} = .154$, * $p < .05$; Not: C (Cinsiyet), ÇY (Çalışma Yılı), ER (Eşli Ruminasyon), ÖS (Öz- sevecenlik), PBO (Paylaşımların Bilincinde Olma), B (Bilinçlilik), ÖY (Öz- yargılama), İ (İzolasyon), AÖ (Aşırı Özdeşleşme)

Tablo 7’de sunulan analiz sonuçlarına göre, birinci modelde girilen cinsiyet ve çalışma yılının kişisel başarısızlık puanlarını anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. [F (2, 327)=9.015, $p=.000$, $R^2_{\text{düzeltilmiş}}=.046$] ve cinsiyet ile çalışma yılının kişisel başarısızlıktaki toplam varyansın % 5.2’sini açıkladığı görülmüştür.

İkinci modelde yer alan eşli ruminasyon ve öz- duyarlığın 6 alt boyutu (öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz- yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme) cinsiyet ve çalışma yılının etkisi kontrol edildikten sonra kişisel başarıyı anlamlı düzeyde yordamıştır [F (7, 320)=6.939, $p=.000$, $R^2_{\text{düzeltilmiş}}=.154$] ve kişisel başarısızlıktaki varyansın % 12.5’ini açıkladığı görülmüştür. Eşli ruminasyon ve öz- duyarlık altı alt boyut arasında sadece aşırı özdeşleşmenin ($\beta=.28$) kişisel başarısızlığı anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

4.TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada, öğretmenlerin cinsiyet, çalışma yılı değişkenleri ile eşli ruminasyon düzeyleri ve öz- duyarlık düzeylerinin mesleki tükenmişlik düzeylerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırmada ayrıca öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık olup olmadığı

incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular ışığında sonuçlar üç ana başlık altında gruplandırılmıştır. Bunlardan ilki, öğretmenlerin duygusal tükenmişlik düzeylerine ilişkin sonuçlar; ikincisi öğretmenlerin duyarsızlık düzeylerine ilişkin sonuçlar; üçüncüsü ise öğretmenlerin kişisel başarı düzeylerine ilişkin sonuçlardır.

4.1 Öğretmenlerin Duygusal Tükenmişlik Düzeylerine İlişkin Sonuçlar

Öğretmenlerin duygusal tükenme düzeylerinde cinsiyete göre bir farklılık olmadığı görülmüştür. Karahan ve Balat (2011) tarafından özel eğitim okullarında çalışan eğitimcilerin öz- yeterlik algılarının ve tükenmişlik düzeylerinin incelendiği bir araştırmada da duygusal tükenmenin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Ayrıca, eşli ruminasyonun duygusal tükenmeyle düşük düzeyde anlamlı bir ilişkisi olmakla birlikte duygusal tükenmeyi anlamlı bir şekilde yordamadığı bulunmuştur. Eşli ruminasyon ile ilgili bulgu alanyazındaki diğer bulgularla karşılaştırıldığında birçok çalışma bulgusuyla kısmen tutarlılık gösterdiği görülmektedir. Örneğin, Luo ve Bao (2013) tarafından Çin’de bir çağrı merkezinde çalışan katılımcılarla yapılan araştırma sonucuna göre, pozitif duygulanım ile ruminasyonun negatif yönde; negatif duygulanım ile ruminasyonun pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmacılar bu bulgulara dayanarak, ruminatif eğilimin duygusal tükenmeye bunun da çalışanlar tarafından sundukları hizmetlerle ilgili sabote edici davranışlara (işe geç kalma, işi geciktirme, işi özensiz yapma vb.) yol açtığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca, eşli ruminasyonun, iş yerinde bireyin maruz kaldığı iş yükünün bir bölümü olarak, duygularını yönetme biçimiyle ilişkili olduğu ve bireyin stres düzeyini etkilediği rapor edilmiştir (Shuler ve Sypher, 2000). Bununla birlikte eşli ruminasyon kimi zaman sosyal destekle karıştırılabilmektedir çünkü eşli ruminasyon yakın ilişkilerde rahatlama amaçlı iç düşünceler ve hislerin paylaşılmasını içermektedir (Wei, Russell ve Zakalik, 2005). Ancak bu kendini açma işlevsel ve etkili olmayan bir sosyal destek biçimi olarak nitelendirilmektedir. Boren (2014) tarafından iş arkadaşları olan kişiler arasında yapılan bir araştırmada eşli ruminasyon, sosyal destek, stres ve tükenmişlik arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, eşli ruminasyon ile sosyal destek arasında negatif yönlü, stres ve tükenmişlik arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Alanyazındaki bulgular eşli ruminasyonun işlevsel olmayan bir sosyal destek biçimi olduğunu ifade etmektedir. Sezgin (2010) tarafından yapılan bir araştırmada okul kültürünün, öğretmenlerin örgütsel bağlılığını yordadığı bulunmuştur ve öğretmenlerin örgütsel bağlılık alt boyutlarından duygusal bağlılık düzeyinin yüksek olduğu rapor edilmiştir. Örgütlerde bilgi paylaşımının teknik ve duygusal açıdan bireylere sosyal destek sağladığı bilinmektedir (Zimmermann ve Applegate, 1994). Stres dolu olaylara maruz kalındığında bireyin olaylarla ilgili detayları konuşmasının eşli ruminasyona yol açtığı bilindiği gibi sosyal destek olarak görülüp bireyin kaygı düzeyini azalttığı da bilinmektedir (Costanza, Derlega ve Winstead, 1998). Türkiye’deki okul kültürü içerisinde eşli ruminasyonun rolünün ve öğretmenler arasındaki işlevinin daha detaylı bir şekilde incelenmesine ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

Bu çalışmada, öz- duyarlılığın alt boyutlarının bireysel olarak yordayıcı olup olmadığına ilişkin analizde öz- yargılama ve aşırı özdeşleşmenin duygusal tükenmeyi anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde mevcut araştırmanın bulgularıyla karşılaştırılabilecek olan öz-duyarlılık ile tükenmişlik arasındaki ilişkiye odaklanan bulgulara rastlanmamıştır. Bu nedenle mevcut araştırmanın bulguları, tükenmişlik ile diğer bazı değişkenlerin incelendiği araştırma bulgularına dayanarak tartışılmıştır. Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman’ın (2005) araştırmasında yaşam doyumu ve duygusal tükenme arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, mesleki doyum almayan öğretmenlerin daha fazla duygusal tükenmişlik yaşadığı, iş doyumu ve duygusal tükenmenin negatif ilişkisi olduğu bilinmektedir (Baysal, 1995; Ertürk ve Keçecioglu, 2012). Bununla birlikte, Anderson (2000) tarafından yapılan bir başka çalışmada, akılcı olmayan inançlarla duygusal tükenme ve duyarsızlaşma arasında pozitif ilişki bulunurken, kişisel başarıyla negatif ve anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Bu bulgular mevcut araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir. Duran ve Barlas tarafından (2014) araştırma sonunda, çocukları engel sahibi olan ebeveynlerin öznel iyi oluşları ve duygusal tükenmişlikleri yükseğe yakın düzeyde, öz- duyarlıklarının orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Öznel iyi oluş ile öz duyarlılık arasında pozitif ve öznel iyi oluş ile duygusal tükenmişlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, Terzioğlu (2016) tarafından yapılan bir araştırmada öz- duyarlılığın alt boyutlarından öz- sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki varken, öz- yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Tüm bu bulgular birlikte ele alındığında yetersizlik ve başarısızlık duyguları karşısında kendine anlayış gösteren ve bu duyguları olumlu duygularla dengeleyebilen ve hata yapmanın sadece kendilerine özgü olmadığını fark eden öğretmenlerin duygusal tükenme düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna varılabilir.

4.2 Öğretmenlerin Duyarsızlaşma Düzeylerine İlişkin Sonuçlar

Öğretmenlerin duyarsızlaşma düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüş ve erkek öğretmenlerin duyarsızlaşma düzeylerinin kadın öğretmenlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu alanyazındaki bulgular ile paralellik göstermektedir. Gündüz, Çapri ve Gökçakan (2012) üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerini inceledikleri bir araştırmada erkeklerin kadınlara göre daha fazla duyarsızlaşma yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde, Maslach (1982) yaptığı bir araştırmada erkeklerin duyarsızlaşma boyutunda daha fazla tükenmişlik yaşadığını vurgulamaktadır. Schwab ve Iwanicki de (1982) yaptıkları bir araştırmada, erkek öğretmenlerin duyarsızlaşma, kadın öğretmenlerin ise duygusal tükenme boyutunda daha fazla tükenmişlik yaşadıklarını bulmuşlardır. Ayrıca, Başol ve Altay (2009) tarafından yöneticilerle yapılan bir araştırmada da erkek yöneticilerin kadınlara göre daha fazla duyarsızlaşma yaşadıkları görülmüştür.

Mevcut araştırmanın bulgularına göre, eşli ruminasyonun duyarsızlaşma ile düşük düzeyde anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmekle birlikte duyarsızlaşmayı anlamlı bir şekilde yordamadığı bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde duyarsızlaşmanın tükenmişliğin kişilerarası boyutunu ifade ettiği vurgulanmaktadır (Budak ve Sürgevil, 2005). Eşli ruminasyon için de işlevsel olmayan kişilerarası iletişimin bir türü denilebilmektedir (Saxbe ve Repetti, 2010) ve Bugay (2015) eşli ruminasyonu bütün sosyal ilişkilerin ve paylaşımların sağlıklı sosyal destek olmadığını anlamayı sağlayan bir kavram olarak açıklamaktadır. Bunun yanı sıra tükenmişliği duyarsızlaşma açısından ele aldığımızda, tükenmişlik yaşayan bireyler, çevrelerinde olanlara ve karşıdaki insanların yaşadıkları duygulara karşı ilgisiz, kinik, soğuk, katı bir tavır içindedirler; bu da kişilerin kendilerini işlerinden ve çevrelerinden uzaklaştırmalarına, soyutlamalarına kadar gidebilir ve kişilerin işe olan inançları ve verimlilikleri etkilenebilir (Maslach, 2001). Ertürk ve Keçecioğlu (2012) tarafından öğretmenler üzerine yapılan bir araştırmada iş doyumu ile duyarsızlaşma arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ok (2004) tarafından yapılan bir araştırmada ise iş yoğunluğu ve karar verme yetisinin duyarsızlığı anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Haggard ve arkadaşlarının (2010) iş yerinde eşli ruminasyonun etkisini incelemek için yaptıkları bir araştırmada iş tatminini, cinsiyet, suistimal eden yönetici ve eşli ruminasyonun etkilediği görülmüştür. Ortaya konulan bu bulgular mevcut araştırma bulguları ile paralellik göstermemektedir. Bunun sebebinin ise yukarıda da belirtildiği gibi kültürel ve mesleki normlardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Buna bağlı olarak eşli ruminasyonun öğretmenler arasında sosyal destek boyutunda yapıyor olma olasılığı yüksektir. Bu nedenle, farklı meslek grupları ile yapılacak çalışmalarda eşli ruminasyona bağlı farklılaşma incelenmesi önerilebilir.

Bu çalışmada, öğretmenlerin öz- duyarlığın alt boyutlarının bireysel olarak yordayıcı olup olmadığına ilişkin analizde öz- yargılamanın duyarsızlaşmayı anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Literatüre bakıldığında bu bulgularla paralel sonuçlar görülmektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yalnızlık ve öz- duyarlığı inceleyen bir araştırmada öz- yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme ile yalnızlık arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Akın, 2010). Duyarsızlaşmanın kişinin kendini çevreden soyutlaması olduğu düşünüldüğünde, bu bulgu mevcut araştırma ile paralellik göstermektedir. Öz- yargılamanın stres, depresyon, düşüncelerin bastırılması, ruminasyon ve mükemmeliyetçilik ile ilgisi olduğu bilinmektedir (Neff, 2003a, b; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2006). Cemaloğlu ve Şahin (2007) iş ortamından memnun olmayan ve stres yaşantıları yüksek olan öğretmenlerin daha fazla duyarsızlaşma yaşadığı bulgusuna ulaşmıştır. Budak ve Sürgevil (2005) tükenmişlik üzerine yaptıkları bir araştırmada ise bireylerin değer, kontrol ve iş yükü algılarında bir uyumsuzluk oldukça, duyarsızlaşma düzeylerinde yükselme bulmuşlardır. Tüm bu bulgular birlikte ele alındığında mükemmel olmadığını ve hata yapabileceğini kabullenen ve kendisine karşı olumlu duygular geliştiren öğretmenlerin duyarsızlaşma düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna varılabilir.

4.3 Öğretmenlerin Kişisel Başarısızlık Düzeylerine İlişkin Sonuçlar

Öğretmenlerin kişisel başarısızlık düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüş ve erkek öğretmenlerin kişisel başarısızlık puanlarının kadın öğretmenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde ise iki yönlü sonuçlara da ulaşıldığı görülmektedir. Kadınların tükenmişlik düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalar (Girgin, 1995; Kutsal, 2009) olduğu gibi erkeklerin tükenmişlik düzeyinin daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Otacioğlu, 2008; Yılmaz, 2009). Ergin'in (1993) sağlık sektöründe yaptığı bir araştırmada kadınların duygusal tükenme boyutunda daha fazla tükenmişlik yaşadığı bulunurken erkeklerin kişisel başarısızlık boyutunda daha fazla tükenmişlik yaşadığı bulunmuştur. Ören ve Türkoğlu (2006) tarafından öğretmen adaylarının tükenmişlik düzeylerinin incelendiği bir araştırmada, erkeklerin kişisel başarı ve duyarsızlaşma boyutunda kadınlara göre daha fazla tükenmişlik yaşadıkları bulunmuştur.

Mevcut araştırmanın bulguları eşli ruminasyon ve kişisel başarısızlık arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını ve buna paralel olarak kişisel başarısızlığı anlamlı bir şekilde yordamadığını göstermiştir. Diğer yandan, öz- duyarlık altı alt boyut arasında sadece aşırı özdeşleşmenin kişisel başarısızlığı anlamlı bir şekilde yordadığı

bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde mevcut araştırmanın bulgularıyla karşılaştırılabilecek olan öz-duyarlık ile tükenmişlik arasındaki ilişkiye odaklanan çalışmalara rastlanmamıştır. Bu nedenle mevcut araştırmanın bulgularını tartışırken, tükenmişlik ile diğer bazı değişkenlerin incelendiği araştırma bulgularından yararlanılmıştır. Avşaroğlu ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan bir çalışmada öğretmenlerin yaşam doyumu ile kişisel başarı düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Tel ve Sarı (2016) tarafından üniversite öğrencileri ile öz- duyarlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan başka bir çalışma sonucunda yaşam doyumu, öz-duyarlığın alt boyutu olan aşırı özdeşleşme ile negatif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca duygusal zeka ve tükenmişlik arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada ise tükenmişlik alt boyutlarından kişisel başarı ile duygusal zeka alt boyutlarından duyguların değerlendirilmesi arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Yücel ve Ilgın, 2016). İkiz ve Totan (2012) tarafından üniversite öğrencilerinde öz- duyarlık ve duygusal zeka ilişkisini inceleyen bir çalışma ise öz- yargılama ve aşırı özdeşleşme arttıkça stresle başa çıkma düzeyinin azaldığını ortaya koymaktadır. Mevcut araştırmanın bulguları, bu bulguları destekler niteliktedir. Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, hata yapmada yalnız olmadığını ve bunun insan olmanın bir özelliği olduğunu farkederek, acı çekmenin evrensel olduğunu kabul eden ve kendi acılarına nazikçe yaklaşmasını bilen öğretmenlerin kişisel başarısızlık düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna varılabilir.

Bu çalışmanın bulguları ve alanyazındaki benzer bulgularla birlikte ele alındığında şu öneriler getirilebilir:

- ✓ Araştırma Antalya İli, Kumluca, Kepez, Muratpaşa, Konyaaltı ilçelerinde görev yapan öğretmenler ile sınırlıdır. Gelecekte yapılacak çalışmaların bu sınırlılığı da göz önünde bulundurarak farklı il ve ilçelerden öğretmenler üzerinden araştırmalar yapılarak ulaşılan sonuçlar üzerinden karşılaştırma yapılması önerilebilir.
- ✓ Bu çalışmada mesleki tükenmişlik ile bağımsız değişkenler olarak eşli ruminasyon ve öz- duyarlık alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. İleriki araştırmalarda mesleki tükenmişlik ile ilişkili olabileceği düşünülen farklı bağımsız değişkenlerle ilişkilerinin incelenmesi önerilebilir.
- ✓ Özellikle bu çalışmanın değişkenlerinden farklı olarak diğer meslek gruplarının, üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeyleri incelenerek bu çalışma ile karşılaştırma da yapılabilir. Farklı yaş grubuna ve farklı meslek grubuna ait bireylerin mesleki tükenmişlik düzeyleri eşli ruminasyon ve öz- duyarlık değişkenleri açısından incelenebilir.
- ✓ Ayrıca mesleki tükenmişliği fazla olan öğretmenler psikolojik açıdan desteğe ihtiyaç duyabilirler. Yapılan bu çalışma temel alınarak Milli Eğitim Bakanlığı'nda psikolojik danışmanlar tarafından öğretmenlere yönelik grup ve bireyle danışma programları hazırlanabilir.
- ✓ Öz- duyarlılığın bazı alt boyutlarının mesleki tükenmişliği yordadığına dair bulgu ışığında, öğretmenlerin öz- duyarlık düzeylerini geliştirmeye yönelik psikolojik danışma programlarının mesleki verimliliği arttıracığı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akın, Ü., Akın, A. & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33 (3), 1-10.
- Akın, A. (2010a). Self-compassion and interpersonal cognitive distortions. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 1-9.
- Anderson, S.L. (2000). *The effects of rational emotive behavior intervention on irrational beliefs and burnout among middle school teachers in the State of Iowa*. Doctora Thesis, University of Northern Iowa.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E. & Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115-129.
- Başol, G. ve Altay, M. (2009). Eğitim yöneticisi ve öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Educational Administration: Theory and Practice*, 15(58), 191-216.
- Baysal, A., (1995). Lise ve dengi okul öğretmenlerinde meslekte tükenmişliğe etki eden faktörler, *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Boren, J. P. (2014). The relationships between co- rumination, social supports, stress, and burnout among working adults. *Management Communication Quarterly*, 28(1), 3-25.
- Bugay, A. & Baker, E. Ö. (2015). Eşli Ruminasyon ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5, 106-144.
- Budak, G. & Sürgevil, O. (2005). Tükenmişlik ve tükenmişliği etkileyen örgütsel faktörlerin analizine ilişkin akademik personel üzerinde bir uygulama. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 20(2), 95-108.
- Byrd-Craven, J., Geary, D. C., Rose, A. J. & Ponzi, D. (2008). Co-rumination increases stresshormone levels in women. *Hormones and Behavior*, 53, 489-492.
- Cemaloğlu, N. & Şahin, E. D. (2007). Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2, 465-484.
- Costanza, R. S., Derlega, V. J. & Winstead, B. A. (1988). Positive and negative forms of social support: Effects of conversational topics on coping with stress among same-sex friends. *Journal of Experimental Social Psychology*, 24, 182- 193.
- Dalkılıç, S. O. (2014). *Tükenmişlik Sendromuna Genel Bir Bakış*. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Duran, S. & Barlas, G. Ü. (2014). Zihinsel engelli bireylerin ebeveynlerinin öznel iyi oluş, öz duyarlık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(3), 69-79.
- Engin, C. (1993). Doktor ve hemşirelerde tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin uyarlanması. *VII Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Türk Psikologlar Derneği Yayını*, 22- 25 Eylül, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ertürk, E. & Keçecioğlu, T. (2012). Çalışanların iş doyumları ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiler: Öğretmenler üzerine örnek bir uygulama. *Ege Akademik Bakış*, 12(1), 41-54.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staffburn-out. *Journal of SocialIssues*, 30, 159-165.
- Fry, L., Hannah, S., Noel, M. & Walumbwa, F. O. (2012). Impact of spiritual leadership on unit performance. *The Leadership Quarterly*, 23(3), 259-270.
- Girgin, G. (1995). İlkokul öğretmenlerinde meslekten tükenmişliğin gelişimini etkileyen değişkenlerin analizi ve bir model önerisi (İzmir İli Kırsal ve Kentsel Yöre Karşılaştırması), *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Gündüz, B., Çapri, B. & Gökçakan, Z. (2012). Üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 38- 55.
- Haggard, D. L., Robert, C. & Rose, A. J. (2010). Co-rumination in the workplace: Adjustment tradeoffs for men and women who engage in excessive discussions of workplace problems. *Journal of Business and Psychology*, 26, 27-40.
- İkiz, E. & Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz- duyarlık ve duygusal zekanın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 51-71.
- İnce, B. N. & Şahin, E. A. (2015). Maslach Tükenmişlik Envanteri- Eğitimci Formu'nu Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 6(2), 385-399.
- Karahan, Ş. & Balat, G. U. (2011). Özel eğitim okullarında çalışan eğitimcilerin öz- yeterlik algılarının ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29, 1-14.
- Kosir, K., Tement, S., Licardo, M. & Habe, K. (2015). Two sides of the same coin? The role of rumination and reflection in elementary school teachers' classroom stress and burnout. *Teaching and Teacher Education*, 47, 131-141.
- Kutsal, D. (2009). *Lise Öğrencilerinin Tükenmişliklerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Luo, P. & Bao, Z. (2013). Affectivity, emotional exhaustion, and service sabotage behaviour: The mediation role of rumination. *Social Behaviour and Personality*, 41(4), 651-662.
- Makikangas, A. & 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, 537-557.
- Marques, J. D. & King, R. S. (2007). *Spirituality in the workplace: What it is, why it matters, how to make it work for you*. Fawnskin, CA: Personhood Press.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1982). Burnout in health professions: A social psychological analysis. *Social Psychology of Health and Illness*.
- Maslach, C. (2001). What we learned about burnout and health. *Psychology and Health*, 16, 607-611.
- Maslach, C., Schaufeli & W. B., Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Maslach, C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 189-192.
- Maslow, A. H. (1969). The farther reaches of human nature. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 1(1), 1-9.
- Meares, D. P. (2015). Call to compassionate self-care: Introducing self-compassion into the work place treatment process. *Journal of Spirituality in Mental Health*, (17), 75-87.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. & Rude, S. S. (2006). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259-282.
- Nolen-Hoeksema, S. & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25, 37-47.
- Ok, S. (2004). Banka çalışanlarının tükenmişlik düzeylerinin iş doyumunu, rol çatışması, rol belirsizliği ve bazı bireysel özelliklere göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(21), 57-67.
- Otacıoğlu, S. G. (2008). Müzik öğretmenlerinde tükenmişlik sendromu ve etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15, 103-116.
- Ören, N. & Türkoğlu, H. (2006). Öğretmen adaylarında tükenmişlik. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16.
- Pierce, J. L. & Gardner, D. G. (2004). Self-esteem within the work and organizational context: A review of the organizational-based self-esteem literature. *Journal of Management*, 30, 591-622.
- Polat, S., Ercengiz, M. & Tetik, H. (2012). Öğretmenlerin mesleki tükenmişliklerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 152-173.
- Potter, B. A. (1995). *Preventing job burnout: transforming work pressures into productivity*. Course Technology Crisp, California.
- Richardson, K.M. & Rothstein, H. R. (2008). Effects of occupational stress management intervention programs: A meta-analysis. *Journal of occupational health psychology*, 13(1), 69-93.
- Roger, D. & Jamieson, J. (1988). Individual differences in delayed heart-rate recovery following stress: The role of extraversion, neuroticism and emotional control. *Personality and Individual Differences*, 9, 721-726.
- Ross, A. J. (2002). Co-Rumination in the friendships of girls and boys. *Child Development*, 73(6), 1830-1843
- Saxbe, D. & Repetti, R. L. (2010). For better or worse? Coregulation of couples' cortisol levels and mood states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(1), 92-103.
- Sezgin, F. (2010). Öğretmenlerin örgütsel bağlılığının bir yordayıcısı olarak okul kültürü. *Eğitim ve Bilim*, 35(156), 142-159.
- Schwab, R. L. & Iwanicki, E. F. (1982). Who are our burned out teachers? *Educational Research Quarterly*, 7, 5-16.
- Shuler, S. & Sypher, B. D. (2000). Seeking emotional labor: When managing the heart enhances the work experience. *Management Communication Quarterly*, 14, 50-89.
- Strauss, V. (2002). Every day problems stress teachers the most. Retrieved from <http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/articles/A61601-2002Oct21.html>
- Tekke, M. & Coşkun, M. (2019). Kendini tanıma, kendini gerçekleştirme, kendini aşmışlık ve potansiyelini tam kullanan kişi: kişilerarası iletişim. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18, 790-797.
- Tel, F. D. & Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlılık ve yaşam doyumunu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 292-304.

- Terzioğlu, Z. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve stres belirtilerinin yordayıcılarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Wei, M., Russell, D. W. & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: Alongitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 602-614.
- Xanthopoulou, D., Bakker, A. B. & Fischbach, A. (2013). Work engagement among employees facing emotional demands: the role of personal resources. *Journal of Personal Psychology*, 12, 74-84.
- Yılmaz, T. D. (2009). *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanelerinde Tıpta Uzmanlık Öğrencilerinin Tükenmişlik Düzeyi ve İlişkili Etmenler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yücel, İ. & Iğın, K. S. (2016). Yaş ve öğrenim durumunun duygusal zeka ve tükenmişlik arasındaki ilişki üzerindeki aracılık etkileri: sağlık sektöründe bir uygulama. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(2), 623- 643.
- Zimmermann, S. & Applegate, J. L. (1994). Communicating social support in organizations. In B. R. Burleson, T. Albrecht, I. G. Sarason (Eds.), *Communication of social support*, 50-69. Thousand Oaks, CA: Sage.

EXTENDED ABSTRACT

1. Introduction

Working life is one of the most important parts of human life. It is inevitable to encounter negative situations and stress in working life as it is in every part of life (Cemaloğlu, Erdemoğlu veŞahin, 2007). Burnout is described as exposure to failure, loss of power, lack of energy, fatigue and exhaustion of the individual's internal sources. The burnout syndrome was introduced from a clinical viewpoint by Freudenberg (1974) and developed by Maslach with the development of an assessment tool, the Maslach Burnout Inventory (1981) that measures three dimensions: emotional exhaustion, depersonalization, and personal accomplishment. It is seen that risk of burnout is higher for employees who provide services to people (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). One of these professions is teaching. Symptoms of burnout among teachers include anxiety and damaged interpersonal relationship at work and home. Also indicators of burnout are loss of idealism and enthusiasm for work (Polat, Ercengiz veTetik, 2012). When we look at the literature, many school-based prevention programs are designed for students and very few have been concerned with the burnout and well-being of teachers (Richardson ve Rothstein, 2008).

Organizational psychology shows that stress can be regulated and improved with social support. Social support and self-disclosure are important elements in relationships and have a supporting role in the well-being. However, recent research has revealed that not all social support is beneficial. Co-rumination, or excessive negative talking about problems, has been linked to increasing levels of stress and burnout (Boren, 2014).

Also, recent research has revealed that self-compassion reduces the level of anxiety and depression of the individuals. Self-compassion has its roots in Buddhist teachings with research on its link with psychological well-being. Mindfulness, empathy and loving kindness are factors that cultivate self-compassion and promote self-care and well-being (Neff, 2003b).

From the research findings, it can be said that the burnout, co-rumination and self-compassion are mutually related concepts. However, to the authors' knowledge, there exist no published study which examines burnout, co-rumination and self-compassion together. For this reason, this study focused on burnout, co-rumination and self-compassion among teachers.

2. Method

The main purpose of this study is to examine the predictive role of gender and working year, and levels of co-rumination and self-compassion on job burnout levels of teachers. Additionally, this study aims to examine the relationships of burnout levels of teachers with gender.

In the design of this study, a correlational survey method was used. The universe of this study is teachers who are working at different schools in Antalya. The sample of the study includes teachers selected from Kumluca, Kepez, Muratpaşa and Konyaaltı provinces of Antalya. In composing study sample, several schools were chosen from Kumluca, Kepez, Muratpaşa and Konyaaltı and the data collection instruments were administered in these schools in spring semester of 2015-2016 academic year. Research sample consists of 330 teachers, of which 212 were female and 118 were male teachers. The working years of teachers ranged from 1 to 39 years. Data collection instruments of the study were; Maslach Burnout Inventory-Educators Survey which was developed by Maslach and Jackson (1981) and adopted to Turkish by İnce and Şahin (2015), Co-rumination Questionnaire which was developed by Ross (2002) and adopted to Turkish by Bugay and Baker (2015), Self-Compassion Scale which was developed by Neff (2003) and adopted to Turkish by Akın, Akın, and Abacı (2007) and Personal Information Form which was developed by researchers. Maslach Burnout Inventory-Educators Survey consists of three factors, "emotional exhaustion", "depersonalization" and "lack of personal accomplishment". Self-Compassion Scale consists of six factors, "self-kindness", "human common", "mindfulness", "over identification", "self-judgment", and "isolation".

During the data analysis, the level of significance was accepted as 0.05. After the preliminary analyzes, the data demonstrated normal distribution ($p > 0.05$). In order to test whether there is a significant gender differences in burnout dimensions in terms of gender, independent samples t-test was used. The hierarchical regression analysis was used to examine the predictive role of gender and working year, and levels of co-rumination and self-compassion on levels of job burnout of teachers.

3. Findings, Discussion and Results

This study aims to examine whether gender, working year, co- rumination and self- compassion significantly predict teachers' burnout. It is also examined that whether there were differences in teachers' burnout levels according to their gender.

The t-test results showed that the depersonalization and lack of personal accomplishment scores of male teachers were significantly higher than those of female teachers. Correlation analysis results revealed that emotional exhaustion was positively correlated with co-rumination; negatively correlated with self-kindness, mindfulness dimensions of self-compassion; and positively correlated with self-judgment, isolation and over-identification. The depersonalization levels of teachers were found to be positively correlated with gender and co-rumination; negatively correlated with working years; and positively correlated with self-judgment, isolation and over-identification. The lack of personal accomplishment levels of teachers were positively correlated with gender and self- judgment, isolation, over- identification dimensions of self-compassion; and negatively correlated with working years, self-kindness, common humanity, mindfulness of self-compassion. Hierarchical regression analysis results showed that gender and working year significantly predict depersonalization and lack of personal accomplishment dimensions of job burnout. Gender and working year accounted for 3.7% variance in depersonalization and 5.2% variance in lack of personal accomplishment. The combination of co-rumination and self-compassion accounted for 18.1% variance in emotional exhaustion scores, 13% variance in depersonalization scores and 12.5% variance in lack of personal accomplishment scores. However, co-rumination does not significantly predict any of the dimensions of teachers' burnout. Another finding was that the over-identification dimension of self-compassion significantly predicted emotional exhaustion and lack of personal accomplishment while the self-judgment dimension significantly predicted emotional exhaustion and depersonalization.

This study revealed that depersonalization and lack of personal accomplishment scores of male teachers were significantly higher than those of female teachers. These findings gave further support for previous research. Review of similar literature shows that males working in the health industry are experiencing a lack of personal accomplishment as job burnout and male teachers are experiencing depersonalization (Çapri ve Gökçakan, 2012).

Co-rumination has shown to be related to psychological functionality. It has found to increase stress hormone levels and cause depression and anxiety. In co-rumination, the constant exchange of negative thoughts and feelings in discussion causes stress to spread and the person to feel exhausted. Therefore, it is an ineffective and inefficient style of social support (Boren, 2014). The findings of this study showed that co-rumination is not a significant predictor of emotional exhaustion, depersonalization and lack of personal accomplishment. This situation might be due to cultural norms and the teachers' use of co-rumination as a social support mechanism. In further research, the relationship between co-rumination and burnout can be studied with different professions.

This study also found that over-identification significantly predicted emotional exhaustion and lack of personal accomplishment while self-judgment significantly predicted emotional exhaustion and depersonalization. Personal sources (self-efficacy, self-confidence and optimism) influence commitment to work and provide a negative or positive perception towards perceived sources of work. These positive characteristics can result in perceiving more environmental supports in the profession. Self-compassion is characterized with being sensitive to humans and awareness. Previous studies reported that higher self-compassion is correlated with a higher psychological well-being in the workplaces (Meares, 2015).

Based on the findings of this study, psychological counselors working in Ministry of Education may provide psychoeducation programs for teachers. Considering that some dimensions of self-compassion predict teachers' burnout, psychoeducation programs aiming to improve self-compassion levels may help to decrease job burnout. Additionally, the relationships of burnout with co-rumination and self-compassion variables can be examined with individuals from different age and professions in further research.