

T.C.  
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ARAŞTIRMA GÖREVLİLERİNDE TÜKENMİŞLİK DÜZEYİ İLE  
YALNIZLIK DÜZEYİ VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

110305

Danışman

**Doç. Dr. Ömer ÜRE**

Hazırlayan

**Zeliha SELÇUKOĞLU**

**KONYA-2001**

**T.C. YÜKSEK LİSANS ENSTİTÜSÜ  
DOKÜMANTASYON MERKEZİ**

## ÖZET

Bu araştırmada, araştırma görevlilerinin yaş, cinsiyet, bölüm, kıdem, öğrenim seviyesi, medeni hal bağımsız değişkenlerinin tükenmişlik düzeyi, yalnızlık ve yaşam doyumunu düzeylerine etkisi incelenmiştir.

Araştırma, tarama modeline göre yürütülmüştür.

Araştırmanın evreni, Selçuk Üniversitesi'ne bağlı çeşitli fakülte ve yüksekokullarda görev yapan araştırma görevlileridir. Araştırmanın örneklemini, Tıp Fakültesi, Eğitim Fakültesi, Hukuk Fakültesi, Mesleki Eğitim Fakültesi, Veterinerlik Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Mimarlık-Mühendislik Fakültesi, Teknik Bilimler Meslek Yüksek Okulu araştırma görevlileri arasından tesadüfi örnekleme ile seçilen 178 kişi oluşturmaktadır.

Verilerin toplanmasında Maslach Tükenmişlik Envanteri, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.

Verilerin analizinde bağımsız t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), frekans, aritmetik ortalama ve standart sapma istatistiksel işlemleri kullanılmış olup, manidarlık düzeyi 0.05 olarak benimsenmiştir.

Araştırma sonucunda bayan araştırma görevlilerinin duygusal tükenme hissini erkeklere göre daha fazla yaşadıkları tespit edilmiştir. En yüksek duyarsızlaşma düzeyi 20-24 yaş grubu araştırma görevlilerinde görülürken en düşük duyarsızlaşma düzeyi 30-34 yaş grubunda görülmüştür.

Bayan araştırma görevlilerinde kişisel başarı düzeyi erkek araştırma görevlilerine göre daha yüksek bulunmuştur.

Yalnızlık duygusunu en çok hissedenler bekar araştırma görevlileri olarak tespit edilmiştir. Yaşam doyumunu düzeylerinin incelenmesinde ise sayısal ve sözel bölümde çalışan araştırma görevlileri arasında bir farklılık görülmemiştir.

Araştırmanın bulguları doğrultusunda öneriler geliştirilmiştir.

## SUMMARY

The purpose of this study is to examine the effects of several independent variables at research assistants, which are age, sex, education level, marital status, department, experience over their burnout, loneliness and life satisfaction levels.

In this study data analysis was used.

The universe of the study was research assistants who worked at the different faculties and colleges of Selçuk University. The sample (model) of the study was established by 178 research assistants who were chosen randomly from Faculty of Medicine, Faculty of Education, Faculty of Law, Faculty of Career Education, Faculty of Veterinary, Faculty of Economics and Administrative Science, Faculty of Divinity, Faculty of Engineering and Architecture, College of Technical Sciences of Career.

Maslach Burnout Inventory, UCLA Loneliness Scale and Life Satisfaction Scale were used during the collection of data.

During the analysis of the data Independent t-test, one-way analysis of variances, frequency, arithmetical average and the statistical process of standard deviation were heavily used and meaningful level was decided as 0.05.

According to the results of the study, it was shown that female research assistants experience emotional exhaustion feelings more than their male counterparts do.

The most depersonalization level was seen on 20-24 age research assistants and the least depersonalization level was seen on the group 30-34 age.

Female research assistants have a higher personal accomplishment level than male fellows.

The single research assistants felt the most loneliness feeling. For life satisfaction level there was no difference between the research assistant who work at social science departments and mathematical sciences departments.

At the end some recommendations were added according to the study results.

## ÖNSÖZ

Sanayileşmenin, makine ve otomasyonun hız kazandığı günümüzde, ilgi ve dikkat konusu olarak insan psikolojisi, giderek artan bir önemle incelenmeye başlanmıştır. Sanayileşme öncesi insan daha çok fiziksel özellikleri ağır basan bir nesne konumundayken, bilgi-iletişim-zaman kavramlarıyla anılan çağımızda daha çok fiziksel ve zihinsel insan kaynaklarının verimli kullanılmasında insan psikolojisi özne konumuna terfi etmiştir.

İş alanlarının ihtiyaç duyduğu vasıflı eleman arayışında, psikolojik sağlık ve uyum beklenen diğer nitelikler haline gelmiştir. Buna her geçen gün farklılaşmakta olan okul-aile-iş yaşantısı, değerler ve algılamalar arasında sıkışan insanın kendini dinleme ve tanıma ihtiyacından doğan önem de ilave edilmelidir. İnsanların giderek bireysel yaşadıkları ve düşündükleri, yaşam doyumu yerine bir mecburiyet hissini yaygınlaşması ve tüm bunların birikimiyle hayattan ve toplumdaki bıkma ve soyutlanma noktasına geldikleri görülmektedir.

Bu araştırma ile toplumsal bir kesit olarak araştırma görevlileri alınarak, meslek örüntüleriyle birlikte yaşadıkları psikolojik atmosfer tahlil edilmeye çalışılmıştır. Araştırma sonuçları ile geleceğin mimarlarını yetiştirecek bilim adamlarımızın psikolojik alt yapılarının tespit edilerek güncel hayat ve gelecek adına gerekli önlem ve bilgilerin elde edilmesi düşünülmüştür.

Bu araştırmanın gerçekleştirilmesinde katkıları olan başta danışmanım Sayın Doç. Dr. Ömer Üre' ye, Yrd. Doç. Dr. Hasan Yılmaz' a, Dr. Hüseyin Izgar' a, Dr. Hüsnü Yılmaz Livatyalı'ya, Selçuk Üniversitesi Araştırma Fonu çalışanlarına ve şu ana kadar hayatlarının en güzel günlerini bizlere adayan sevgili anne ve babama, ağabeylerime ve ablama teşekkür ederim.

**Zeliha SELÇUKOĞLU**

**Konya-2001**

## İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	I
SUMMARY .....	II
ÖNSÖZ .....	III
İÇİNDEKİLER .....	IV
TABLolar .....	VI

### BÖLÜM I

Giriş .....	1
Problem .....	6
Araştırmanın Amacı .....	6
Alt Amaçlar .....	6
Denenceler .....	7
Araştırmanın Önemi .....	9
Sayıtlar .....	9
Sınırlılıklar .....	9
Tanımlar .....	10

### BÖLÜM II

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR .....	11
TÜKENMİŞLİK DUYGUSU .....	11
Tükenmişlik Duygusu ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	13
A. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar .....	13
B. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar .....	13
YALNIZLIK .....	16
Yalnızlık İle İlgili Yapılan Çalışmalar .....	17
A. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar .....	17
B. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar .....	17
YAŞAM DOYUMU .....	18
A. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar .....	19
B. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar .....	19

### **BÖLÜM III**

<b>YÖNTEM</b> .....	21
Araştırmanın Modeli .....	21
Evren ve Örneklem .....	21
Veri Toplama Araçları .....	21
1. Maslach Tükenmişlik Envanteri .....	21
2. UCLA Yalnızlık Ölçeği .....	23
3. Yaşam Doyumu Ölçeği .....	26
Verilerin Toplanması ve Analizi .....	27

### **BÖLÜM IV**

<b>BULGULAR</b> .....	28
Araştırma Görevlilerinin Tükenmişlik Düzeylerine İlişkin Denencelere Ait Bulgular .....	28
Araştırma Görevlilerinin Yalnızlık Düzeylerine İlişkin Denencelere Ait Bulgular .....	40
Araştırma Görevlilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerine İlişkin Denencelere Ait Bulgular .....	44

### **BÖLÜM V**

<b>TARTIŞMA VE YORUM</b> .....	48
--------------------------------	----

### **BÖLÜM VI**

<b>YARGI VE ÖNERİLER</b> .....	55
--------------------------------	----

<b>KAYNAKLAR</b> .....	57
------------------------	----

<b>EKLER</b> .....	61
--------------------	----

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Cinsiyet Değişkenine Göre Araştırma Görevlilerinin Duygusal Tükenme Durumları.....	28
Tablo:2 Kıdem Değişkenine Göre Araştırma Görevlilerinin Duygusal Tükenme Durumları.....	29
Tablo:3 Medeni Hal Değişkenine Göre Araştırma Görevlilerinin Duygusal Tükenme Durumları.....	30
Tablo:4. Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Araştırma Görevlilerinin Duygusal Tükenme Durumları.....	31
Tablo:5 Yaş Değişkenine Göre Araştırma Görevlilerinin Duyarsızlaşma Durumları.....	32
Tablo:6. Cinsiyet Değişkenine Göre Araştırma Görevlilerinin Duyarsızlaşma Durumları .....	33
Tablo:7 Medeni Hal Değişkenine Göre Araştırma Görevlilerinin Duyarsızlaşma Durumları.....	34
Tablo:8 Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Araştırma Görevlilerinin Duyarsızlaşma Durumları .....	35
Tablo:9 Yaş Dağılımına Göre Araştırma Görevlilerinin Kişisel Başarıları .....	36
Tablo:10 Cinsiyet Değişkenine Göre Araştırma Görevlilerinin Kişisel Başarıları.....	37
Tablo:11 Bölüm Değişkenine Göre Araştırma Görevlilerinin Kişisel Başarıları .....	38
Tablo:12 Kıdem Değişkenine Göre Araştırma Görevlilerinin Kişisel Başarıları .....	39
Tablo:13 Yaş Dağılımına Göre Araştırma Görevlilerinin Yalnızlık Durumu .....	40
Tablo:14 Cinsiyet Değişkenine Göre Araştırma Görevlilerinin Yalnızlık Durumu ...	41
Tablo:15 Bölüm Değişkenine Göre Araştırma Görevlilerinin Yalnızlık Durumu.....	42
Tablo:16 Medeni Hal Değişkenine Göre Araştırma Görevlilerinin Yalnızlık Durumu .....	43
Tablo:17. Yaş Dağılımına Göre Araştırma Görevlilerinin Yaşam Doyumu .....	44
Tablo:18 Cinsiyet Değişkenine Göre Araştırma Görevlilerinin Yaşam Doyumu .....	45
Tablo:19 Bölüm Değişkenine Göre Araştırma Görevlilerinin Yaşam Doyumu.....	46
Tablo:20 Medeni Hal Değişkenine Göre Araştırma Görevlilerinin Yaşam Doyumu.....	47

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Tükenmişlik özellikle insanlarla yüz yüze ve karşılıklı iletişime dayalı mesleklerde gözlenmektedir. İnsanlar çalıştıkları işten, işyerinden, iş arkadaşlarından memnun değilse ve bu durumu ortadan kaldırmak amacıyla gerçekçi çözümler üretilmiyorsa bu duyguyu hissedebilirler. Tükenmişlik duygusu beraberinde yalnızlık duygusunun artmasını getirebilir. Hayattan bir şekilde zevk alma ve yaşama isteği olarak akla gelen yaşam doyumu ise tükenmişlikle birlikte giderek yok olabilir ve bu süreç ciddi olarak incelenmediği takdirde iş verimliliğini düşürerek kurumlara; insanların hayattan zevk almadan, iletişim yoksunluğu içinde kalarak ailelere ve toplum yapısına zarar vermeleri gündeme gelebilir. Buradan yola çıkarak araştırma görevlilerinin akademik çalışma içinde tükenmişlik, yalnızlık ve yaşam doyumları irdelenmeye çalışılmıştır.

Meslek; insanlara yararlı mal ve hizmet üretmek ve karşılığında para kazanmak için yapılan; belli bir eğitimle kazanılan sistemli bilgi ve becerilere dayalı, kuralları toplumca belirlenmiş etkinlikler bütünü olarak tanımlanabilir (Kuzgun, 2000:3).

Holland'a göre; meslek seçimi, kişiliğin yansımaları, bireyin çevre ile ilişkisinde benimsediği uyum yönteminin bir meslek faaliyeti alanında ifadesini bulmasıdır. Holland, bireylerin kendileri ve meslekler hakkındaki görüşlerini meslek adları ile ifade ettikleri görüşündedir (Kuzgun, 1991:104).

Tükenme, tükeniş: Beklentilerin yüksek olduğu işlerde çalışan insanlarda, sürekli stres altında çalışma sonucunda ortaya çıkan ve sürekli artan uzun süreli fiziksel, ruhsal ve davranışsal işlevsizlik (Budak, 2000:779).

Yılgınlık, tükenmişlik (burnout) özellikle insanlarla çalışan kişiler arasında görülebilen, duygusal tükenme (Emotional exhaustion) duyarsızlaşma (Depersonalization) ve kişisel başarılarında düşme (reduce personal accomplishment) gibi belirtilerle ortaya çıkan; kronik duygusal gerginliğe karşı oluşan bir çeşit tepkidir. Bundan dolayı bir çeşit iş stresi olarak düşünülebilir. Diğer iş gerginliklerine benzer yanları olmakla birlikte, yılgınlıkta özel olan ortaya çıkış nedenini yardım edenle, alan arasındaki sosyal etkileşimden kaynaklanmasıdır ( Ensari, Tuzcuoğlu,1995:1)

Tükenmişliğin birbirinden oldukça farklı, bilimsel ve popüler tanımı olmasına karşın, hemen hemen bunların hepsinde ortak olan, iş'te karşılaşılan strese karşı



gösterilen bir tepki olarak açıklanmasıdır. Meslekleri insana yönelik olan bireyler bu sendroma diğer mesleklerde çalışan bireylerden daha fazla yatkındırlar ( Ensari, Tuzcuoğlu,1995:3).

İnsanlar bir kere hayal kırıklığına uğramaya başladığında, sürekli olarak işi başaramamanın sıkıntısını bir kere tattığında yılgınlık sürekli olmaya eğilimli hale, insanları güvensiz tutumlara, duygusal tükenişe, duyarsızlığa ve yaşamsal ve manevi zevkleri kaybetmeye doğru iten gücüyle gelmektedir. Böylece yılgınlık; bireysel, mesleki ve toplumsal faktörler tarafından üretilen streslerin bir kavşak noktası olarak kavramsallaştırılabilir. Çeşitli olumsuz stres şartlarıyla başa çıkmak için yapılan başarısız çabalar dizisinin son adımıdır. İş koşulları sonucunda, hevesten durgunluğa, hayal kırıklığına ve son olarak duyarsızlığa doğru ilerler (Ensari, Tuzcuoğlu,1995:4).

Tükenmişlik, strese benzer belirti ve etkilere sahiptir. Bu yüzden tükenmişlik ile stres arasında bir ilişki olduğu görüşü üzerinde bilimsel olarak anlaşmaya varılmıştır. Ancak bu ilişkinin ne olduğu konusunda ise farklı görüşler vardır. Özellikle psikolojik dengenin sağlanamadığı iş koşullarında iş stresi ve zamanla tükenmişlik (burnout) sendromu ortaya çıkabilmektedir. Burnout sendromu özellikle başarılı olmak için yoğun tempoda çalışan kendi sınırlarını zorlayan kişilerde görülmektedir (Baltaş,1996:72).

Stres, “insanla insanın içinde yaşadığı ortam arasındaki karşılıklı ilişkinin organizmada yarattığı tepkidir”. Stres, organizmanın gereksinmelerinin, organizmanın kaynaklarını aştığında ortaya çıkan durumdur (Köknel,1989:246).

Fiziksel belirtiler, çökkünlük, karamsarlık, kızgınlık ve öfke duygularınız, gelişmekte olan bir “tükenme durumu” na işaret ediyor olabilir. Bu tükenmişlik, çağımızın toplumsal yaşantısının bir ürünü, yaşamımıza bir anlam kazandırma çabamızın bir sonucudur. Profesyonel yardım almak için başvuran pek çok kadın ve erkek artık yaşamlarının anlamını yitirdiğini söylemektedirler. İstekleri kaybolmuştur. Aileleri ve arkadaşlarıyla birlikteyken bile kendilerini onlardan uzak hissetmektedirler (Şahin,1998).

Tükenen biri dışardan bakıldığında pek sempatik değildir. Bu insanlar garip eleştirici, kızgın, katı, önerilere kapalı ve insanları iten davranışlar içinde görülürler. Üzerinde durulmazsa “tükenme” belirtilerinin daha iyiye gideceğini ummak çok yanlıştır. Tükenmiş insanlar, hep belli bir ideale hizmet etmek üzere işe başlamışlardır. Bu ideal bir arkadaşlık ya da kusursuz bir okul yaşamı olabilir. İnsanların ideal listesi

sonsuzdur; bir yeteneğe erişmek, bir sorunun çözümüne kavuşmak, toplumda belli bir yer edinmek; para-güç elde etmek (Şahin,1998).

Tükenmenin nedenleri, insanın bu idealleriyle ilişkilidir. Tükenmiş kişi, bağlandığı bir yaşam tarzı ya da ilişkiden beklediklerini elde edememesine bağlı bir yorgunluk ve hayal kırıklığı içindedir. Eğer insanın beklentileri gerçekten olabileceklerin çok üzerindeyse ve kişi kendi kafasındaki bu amaca ulaşmaya çalışmakta ısrar ediyorsa, huzursuzluk ve sıkıntı yolda demektir. İçinde bir yerlerde yoğun çatışmalar yaşamaktadır. Bunun kaçınılmaz sonucu ise öz kaynaklarının, yaşam enerjisinin ve işlev görme yeteneğinin tükenmesidir (Şahin,1998:65).

### TÜKENME NASIL BAŞLAR?

İki sözcükle: Yavaş ve sinsi. Ortaya çıkışı ne kadar ani olsa da tükenme sürekli gelişen bir durumdur. Kişi haftalar, aylar hatta yıllar boyunca bir ideale ulaşmak için kendini zorlamıştır. Bir gün, daha önce hiçbir uyarıda bulunmadan ani bir belirti, ona tükendiğini gösterir. Tükenme durumuna gelmeden kısa bir süre önce, genellikle ya bir iş baskısı, ya bir aile üyesinin hastalığı ya da arka arkaya gelen sınavlar gibi bazı çevresel koşullara rastlanır. Bazen çok seyrek de olsa, herhangi bir olay olmadan birdenbire ortaya çıkar. Tükenmiş kişiler, zayıf yönlerini iyi gizleyebilen, becerikli ve yeterli insanlar oldukları için, çoğunlukla bu durumun ilk dönemlerinde içlerinde olup bitenlerin farkında değildirler (Şahin,1998:66).

Maslach kendi deyimiyle hiçbir önyargısı ve kanıtlamak zorunda olduğu bir teorisi olmadan” araştırmalarına başlamıştır. Anket, mülakat, mektup, gözlem gibi yollarla binlerce insandan veri toplamıştır. Sosyal hizmet görevlileri, öğretmenler, polisler, doktorlar, hemşireler, danışmanlar psikiyatristler, psikologlar, çocuk bakıcıları, hapisane görevlileri, yöneticiler gibi çok geniş bir yelpazede araştırmalarını sürdürmüştür. Maslach, insanların idealist, enerjik, heyecanlı, kendini adanmış ve fedakar olduklarını; fakat bu özellikleri nedeniyle kolayca tükenmişlik sorunlarıyla yüz yüze geldiklerini saptayan ilk araştırmacı olmuştur (Örmen,1993:7).

Kuramsal olarak yalnızlık duygusu ergenlikte önem kazanır (Hortaçsu, 1997:109).Ergenlik döneminde kimliğini bulan kişi artık kimliğini kaybetme korkusuna kapılmaksızın başkalarıyla yakınlıklar, dostluklar kurabilir. Kurulan ilişkilerde karşılıklı alışverişin ötesinde bir duygu yatar. Birey çevresindeki kişilere karşılık beklemeden

verebilir. Gencin yaşamında evlilik konuları ve evlenme önemli bir yer tutar. Bu dönemdeki krizi sağlıklı olarak atlatan kişi güvenli bir şekilde sevgiyi verme ve alma gücüne sahip olur. Aksi durumda, başkalarıyla dostluk ilişkisi kurmada güçlük çeken genç, birey için istenmeyen ve sağlıksız olan psikolojik bir yalnızlığa itilebilir (Senemoğlu,1997:85).

Yalnızlık, ergenlikte veya hayatın daha sonraki dönemlerinde görülen bir duygudur. Yalnızlık duygusu, bireyin sosyal yeteneği yanında benlik değeri ve cinsiyetine de bağlıdır. Yalnızlık duygusu çekenler kendi ana-babaları ile sönük ilişki içindedirler. Onlarla olan ilişkileri olumsuz olmuştur veya reddedilmişlerdir. Anne-babadan birinin veya her ikisinin veya bir yakınının kaybı da yalnızlık hissi doğurabilir. Yalnızlık hissi duyanlar daha düşük benlik değerine sahip olabilirler, aynı zamanda başkaları ile sosyal ilişki kurma konusunda eksiklikleri olabilir (Kulaksızoğlu,2000).

İki tür yalnızlıktan söz edilmektedir; duygusal yalıtım ve sosyal yalıtım. Duygusal yalıtım içsel dünyanın bir çeşit boşluğudur. Çok yakın ve mahrem ilişki kuracak karşı cinsten birinin yokluğundan duyulan yalnızlıktır. Sosyal yalıtım, bir gruba katılmakta veya bir topluma girmekten mahrum olma bireyde uzaklaştırılmış ve itilmiş olma duygusu doğurabilir. Bireyin bu durum karşısında canı sıkılır veya huzursuz olur. Herhangi bir nedenle kendi grubundan ayrılan genç başkalarının yanında sosyal olarak yalıtılmış olmanın sıkıntısını yaşar. Yakın ve samimi ilişkiler içinde bir arkadaşına sahip olmama da yalnızlık duygusunu artırmaktadır. Zorunlu nedenlerle çevre değiştirenler, yeni sosyal çevre oluşturana kadar yalnızlık hissederler. Sosyal ilişki kurmakta becerikli olmayanlar yeni çevrelerine uyum sağlamakta güçlük çekerler.

Yalnızlık hissi duyanlar sosyal ihtiyaç ve arzularını değiştirerek veya sosyal ilişkilerini değiştirerek bu duygularının üstesinden gelebilirler. Bazıları içki içerek, bazıları ise çok çalışarak yalnızlıklarını unutmak isteyebilirler ( Kulaksızoğlu,2000:91).

Anlamli bir ilişki son bulduğunda, yalnızlık kaçınılmaz sondur. Gazete okuyan veya televizyon seyreden herkes, yalnızlığın nüfusun önemli bir bölümü için ciddi bir sorun oluşturduğunu bilir. Yalnızlık üzerine yapılmış detaylı araştırmalara bakılınca görülür ki; bazı insanlar diğer insanlarla yakın, samimi ilişkiler yaşamadıkları için yalnızdırlar. İnsanlar için yalnızlık; önemli ilişkilerin (bağların) kaybı, boşanma, ölüm gibi olaylarla ilişkilidir (Brewer and Crano,1994:276).

Boylamsal araştırmaların çoğu genel bir orta yaş bunalımının varlığını saptayabilmiş değildir. Ne orta yıllarda ne de başka bir dönemde böyle bir duygusal karışıklık zorunlu olarak yaşanmaktadır. Bazı kişilerin kırklı yaşlarında yaşadığı bunalımlar insanların otuzlarında ya da altmışlarında yaşadığı çalkantılardan daha fazla olası değildir. Üstelik orta yaşların yaşamın en doyumlu olduğunu kabul eden araştırmacılar da vardır. Birtakım gelişimsel olaylar (Evlenme, menopoza girme, emekli olma vb.) benlik kavramında ve kimlikte değişimler yaratabilir ama bunlar beklenen zamanlarda geldiğinde bunalıma yol açmazlar. Ayrıca beklenmeyen değişimler bile her zaman kötü değildir. Yaşamdaki değişimlerle baş etme yollarımız benliğimizi nasıl algıladığımızı da etkilemektedir. Yetişkinlerin çoğu benlikleri hakkında orta yaşların sonlarında yetişkinliğin başlarında olduğundan daha iyi duygulara sahiptir. Yaşamdan en az doyum alan kişiler genç yetişkinler, en doyumlu kişiler de elli yaşını geçmiş yetişkinlerdir. Yaşam doyumundaki bu artışın kısmen benlik denetimindeki artışın sonucu olduğu düşünülmektedir. İnsanlar orta yaşlarda ilerledikçe sorunlarla baş etmede ergenliktekenden ve genç yetişkinliktekenden daha olgun yollar kullanmakta, daha gerçekçi olmaktadır ( Onur, 1995:81).

Üniversitelerde akademik kariyer başlangıç merdiveni araştırma görevliliği statüsüdür. Bu göreve gelebilmek için bir lisans programından belirli bir düzey veya üstü not ortalamasıyla mezun olmak, yabancı dil ve bilim sınavlarında başarılı olmak şartı aranır. Bir üniversiteye akademik personel olarak alınan araştırma görevlisini bundan sonra kendi alanıyla ilgili bilimsel çalışmalar beklemektedir. Bu göreve alınan kişiler sorumluluklarını bilen ve belli bir disiplinle çalışmaya adapte olmuş, alanındaki yenilikleri takip etmektен zevk duyan insanlardır. Ancak zaman zaman gerek çalışılan yerdeki fiziki imkansızlıklar gerekse alanındaki eksikliği nedeniyle duyulan yetersizlik ve bıkkınlık duygularına, amir konumundaki diğer akademisyenlerin olumsuz tutumlarının ilavesiyle ortaya çıkan tablo tükenmişlik ve değersizlik duygusudur.

## **PROBLEM**

Bu araştırmada, araştırma görevlilerinde tükenmişlik ve yalnızlık düzeyi ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelenecektir.

Bu çerçevede, araştırma görevlilerinde tükenmişlik ve yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumunu düzeyine etkisi olabileceği düşünülen yaş, cinsiyet, bölüm, kıdem,öğrenim seviyesi, medeni hal gibi değişkenler ele alınmıştır.

## **ARAşTIRMANIN AMACI**

Bu araştırmanın amacı, araştırma görevlilerinde tükenmişlik ve yalnızlık düzeyi ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler açısından incelemektir.

Araştırmanın değişkenleri olarak, araştırma görevlilerine ait özellikler şöyle tespit edilmiştir:

Tükenmişlik düzeyi

Yalnızlık düzeyi

Yaşam doyumunu düzeyi

Yukarda açıklanan genel amaç çerçevesinde bu araştırma ile cevap aranan sorular şunlardır:

### **Alt Problemler**

1. Araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeyleri, cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeyleri, kıdeme göre farklılaşmakta mıdır?
3. Araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeyleri, medeni hale göre farklılaşmakta mıdır?
4. Araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeyleri, eğitim seviyesine göre farklılaşmakta mıdır?
5. Araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeyleri yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
6. Araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
7. Araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeyleri, medeni hale göre farklılaşmakta mıdır?
8. Araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeyleri öğrenim seviyesine göre farklılaşmakta mıdır?
9. Araştırma görevlilerinin kişisel başarı düzeyleri, cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

10. Araştırma görevlilerinin kişisel başarı düzeyleri, yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
11. Araştırma görevlilerinin kişisel başarı düzeyleri, kıdeme göre farklılaşmakta mıdır?
12. Araştırma görevlilerinin kişisel başarı düzeyleri, medeni hale göre farklılaşmakta mıdır?
13. Araştırma görevlilerinin kişisel başarı düzeyleri, bölüme göre farklılaşmakta mıdır?
14. Araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
15. Araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeyleri, yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
16. Araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeyleri, bölüme göre farklılaşmakta mıdır?
17. Araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeyleri, medeni hale göre farklılaşmakta mıdır?
18. Araştırma görevlilerinin yaşam doyumu düzeyleri, yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
19. Araştırma görevlilerinin yaşam doyumu düzeyleri, cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
20. Araştırma görevlilerinin yaşam doyumu düzeyleri, bölüme göre farklılaşmakta mıdır?
21. Araştırma görevlilerinin yaşam doyumu düzeyleri, medeni hale göre farklılaşmakta mıdır?

## **Denenceler**

### **1.0. Araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeylerine ilişkin denenceler**

- 1.1. Bayan araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeyleri erkek araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeylerinden daha yüksektir.
- 1.2. 3-4 yıl kıdemi olan araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeyleri daha fazla kıdemi olan araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeylerinden daha yüksektir.
- 1.3. Evli araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeyleri bekar araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeylerinden daha düşüktür.
- 1.4. Yüksek lisans seviyesindeki araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeyleri doktora seviyesindeki araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeylerinden daha yüksektir.

### **2.0. Araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeylerine ilişkin denenceler**

- 2.1. 34 ve üstü yaşlardaki araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeyleri 20-25 yaşa sahip araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeylerinden daha yüksektir.

2.2. Bayan araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeyleri erkek araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeylerinden daha düşüktür.

2.3. Evli araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeyleri bekar araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeylerinden daha yüksektir.

2.4. Yüksek lisans seviyesindeki araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeyleri doktora seviyesindeki araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeyleri daha düşüktür.

### **3.0. Araştırma görevlilerinin kişisel başarı düzeylerine ilişkin denenceler**

3.1. 20-24 yaşa sahip araştırma görevlilerinin kişisel başarı düzeyleri daha fazla yaşa sahip araştırma görevlilerinin kişisel başarı düzeylerinden daha yüksektir.

3.2. Erkek araştırma görevlilerinin kişisel başarı düzeyleri bayan araştırma görevlilerinin kişisel başarı düzeylerinden daha yüksektir.

3.3. Sayısal bölümdeki araştırma görevlilerinin kişisel başarı düzeyleri sözel bölümdeki araştırma görevlilerinin kişisel başarı düzeylerinden daha yüksektir.

3.4. 1-2 yıl kıdemi olan araştırma görevlilerinin kişisel başarı düzeyleri daha fazla kıdemi olan araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeylerinden daha yüksektir.

### **4.0. Araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeyine ilişkin denenceler**

4.1. 20-24 yaşa sahip araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeyleri daha fazla yaşa sahip araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeylerinden daha yüksektir.

4.2. Bayan araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeyleri erkek araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeyinden daha yüksektir.

4.3. Sayısal bölümdeki araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeyleri sözel bölümdeki araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeylerinden daha düşüktür.

4.4. Evli araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeyleri bekar araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeylerinden daha düşüktür.

### **5.0. Araştırma görevlilerinin yaşam doyumu düzeylerine ilişkin denenceler**

5.1. 25-29 yaşa sahip araştırma görevlilerinin yaşama doyumu düzeyleri daha az yaşa sahip araştırma görevlilerinin yaşam doyumu düzeylerinden daha yüksektir.

5.2. Erkek araştırma görevlilerinin yaşama doyumu düzeyleri bayan araştırma görevlilerinin yaşam doyumu düzeylerinden daha yüksektir.

5.3. Sayısal bölümdeki araştırma görevlilerinin yaşam doyumu düzeyleri sözel bölümdeki araştırma görevlilerinin yaşam doyumu düzeylerinden daha yüksektir.

5.4. Bekar araştırma görevlilerinin yaşam doyumu düzeyleri evli araştırma görevlilerinin yaşam doyumu düzeylerinden daha düşüktür.

### **Araştırmanın Önemi**

Üniversitelerde kalitenin artması, öncelikle öğretim elemanlarının akademik seviyeleri ile ilgilidir. Bu aşamanın ilk basamağında bulunan araştırma görevlilerinin, meslekte yetişme dönemlerinde yaşadıkları olumsuzlukların ortaya konması, sorunlara nasıl önlem alınacağı konusunda bir fikir verecektir. Ayrıca, bizzat araştırma görevlisi olarak çalışan akademik personelin kendisi hakkında, psikolojik verileri alması, bunlarla baş etme yöntemlerinin tayininde kolaylık sağlar. Ülkemizin ihtiyacı olan nitelikli öğretim elemanlarının, potansiyel kaynakları değerlendirebilen problemlerinin farkında olan ve çözüm yolları üreten kişiler olması beklenir. Bu araştırmanın sonuçlarının belirtilen durumlara olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **Sayıtlılar**

Bu araştırmada şu varsayımlardan hareket edilecektir:

1. Araştırmada veri toplamak amacıyla kullanılan “Maslach Tükenmişlik Envanteri”, “UCLA Yalnızlık Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” geçerli, güvenilir ve araştırma amacına uygun olduğu kabul edilmektedir.

2. Araştırmada ölçeklerin uygulanacağı araştırma görevlilerinin cevaplarının içten ve samimi olacağı kabul edilmiştir.

### **Sınırlılıklar**

1. Bu araştırma Selçuk Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde görev yapan araştırma görevlilerinden elde edilecek verilerle sınırlıdır.

2. Problem durumuna etki edebileceği düşünülen yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, branş, kıdem, medeni hal değişkenleriyle sınırlandırılmış olup, etki edebilecek diğer faktörler kapsam dışı tutulmuştur.



### **Tanımlar**

**Tükenme, tükeniş:** Beklentilerin yüksek olduğu işlerde çalışan insanlarda, sürekli stres altında çalışma sonucunda ortaya çıkan ve sürekli artan uzun süreli fiziksel, ruhsal ve davranışsal işlevsizlik (Budak, 2000:779).

**Duygusal tükenme:** Enerji eksikliği ve bireyin duygusal kaynaklarının bittiği hissine kapılmasıdır (Torun, 1997:45).

**Duyarsızlaşma:** Çalışanların, hizmet verdikleri kişilere birer insan yerine nesne gibi davranmalarıdır (Torun, 1997:45).

**Kişisel başarıda düşme:** Bireylerin kendileriyle ilgili değerlendirmelerin olumsuz bir nitelik kazanmasıdır (Torun, 1997:45)

**Yalnızlık:** Kişinin sosyal ilişkiler örüntüsünün istenen ölçüde doyum vermemesinden kaynaklanan bir duygudur (Coşkuner, 199:59).

**Yaşam doyumu:** Bireyin “iyi olma” algısını yansıtan bir tutum ya da arzulanan ile başarılan arasındaki “algılanan” farklılık olarak tanımlanır.

## **BÖLÜM II**

### **İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR**

Bu bölümde, tükenmişlik, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilgili kuramsal bilgilerle birlikte yurt içinde ve yurt dışında yapılmış çalışmalara yer verilecektir.

#### **TÜKENMİŞLİK**

Zamanımızda sanayileşmenin, şehirleşmenin, insanın yerine getirmesi gereken rollerin artmasının, kişiler arası kompleksleşmesinin, yaşamın zorlaşmasının insan üzerinde yarattığı stres, sağlığı olumsuz etkilemektedir.

Sağlığı olumsuz etkileyen bu faktörlere ek olarak çalışan kişilerin çalışma ortamları, iş ilişkileri, statü, rol ve işlevlerindeki olumsuzluklardan kaynaklanan etkenler de çalışanın sağlığını bozmaktadır. Bu olumsuz koşulların uzun süre devam etmesi sonucu çalışanın sağlığında bozulma belirtileri görülmekte ve belirtilerin yoğunlaşması ile ortaya çıkan tabloya tükenmişlik (burnout) denilmektedir (Gökçakan, Özer, 1998).

Tükenmişlik 1970'li yılların başında Freudenberger, Maslach ve Pines tarafından ayrı ayrı tanımlanmaya çalışılmış ve son 20-30 yıldır üzerinde yoğun bir şekilde çalışılmıştır. İşi gereği sürekli olarak diğer insanlarla yüz yüze çalışan kişilerde sıklıkla ortaya çıkan tükenmişlik, üç boyutlu bir durum/sendrom olarak kabul edilmektedir. Bireyde tükenmişliği arttıran ilk boyut, bireylerin işlerinde yorulmalarını ve yıpranmalarını ifade eden duygusal tükenmedir. İkinci boyut, bireyin çalıştığı kişilere karşı olumsuz, alaycı tutumlar ve duygular geliştirmesini ifade eden duyarsızlaşma olarak tanımlanmaktadır. Üçüncü boyutu ise; bireyin kendisini başarısız hissetmesidir. Genellikle tükenmişlik kavramı, bir çeşit iş stresi olarak tanımlanmakta, aynı nedenlerle ortaya çıktığı kabul edilen üç boyutu kapsayacak şekilde kullanılmaktadır. Bireyde tükenmişlik, duygusal tükenme ve duyarsızlaşmanın artması, kişisel başarının/başarı duygusunun azalması ile ortaya çıkmaktadır (Akçamete, Kaner ve Sucuoğlu, 1998:1)

Birtakım faktörlerin yarattığı psikolojik (öfke, kaygı, depresyon, sinirlilik, aşırı duyarlılık, gerginlik, can sıkıntısı), davranışsal (iştahsızlık, aşırı yeme, uykusuzluk, fazla sigara ve içki tüketimi, uyuşturucu kullanımı) ve bedensel (yüksek tansiyon, kalp hastalığı, ülser, baş ağrısı) sorunlar arasında 1970'li yıllarda farklı bazı tepkiler göze çarpmış ve bunlar tükenmişlik (burnout) kavramı altında toplanmıştır. Tükenmişliği,

örgütsel kökenli stres kaynaklarından doğan diğer tepkilerden farklı kılan özellik, çalışanların iş gereği karşılaştıkları kişilerle kurdukları sık ve yoğun etkileşim sonucu ortaya çıkmasıdır (Torun,1997:46).

Özellikle psikolojik dengenin sağlanmadığı iş koşullarında iş stresi ve zamanla burnout sendromu ortaya çıkabilmektedir. Bu sendromun genel belirtileri ise; ani öfkeler, sürekli kızgınlık, yardımsızlık, yalnızlık, can sıkıntısı, uykusuzluk, hayat enerjisinin düşmesi,, baş ve göğüs ağrılarıdır (Baltaş,1996:233).

Tükenmişliğin anlaşılabilirliğini ve tanınmasını kolaylaştırabilmek için tükenmişlik dönemlere ayrılmıştır:

### **1-Heves ve Hayal Kırıklığı Dönemi**

Bu dönemde fazla enerji, yüksek umut ve beklentiler ön plandadır. Sıklıkla mesleki eğitim sürdürmeye ısrarlı bir istek ve enerji dolu bir çaba vardır. Bu bireyler övülecekken sık sık önyargı, ilkeler, hükümler ve amaçlarla ilgili sorunlarla karşılaşır. Bu durumda gayretle çalışan birey, tükenmişliğin durgunluk dönemine girmeye başlar. Durgunluk genellikle çalışmaya başladıktan bir yıl sonra ortaya çıkar (Demir,1990:9).

### **2-Durgunluk Dönemi**

Bu dönemde, çalışan işi yavaşlatmayı düşünür ve varolan enerji düzeyi düşmeye başlar, motivasyonu azalır. Durgunluk dönemi içine giren birey, görevle ilgili beklentilerinde hayal kırıklığı yaşamaktadır. Bu durum devam ettiğinde, çalışan kişi severek hizmet veremez. İşten alınan doyum, bireysel gereksinimler kadar önemli görülmemektedir. İş dışındaki hobiler, sosyal yaşantı çok önemli hale gelebilir. Kramer'in ifadesine göre "balayı bitmiştir" (Demir,1990:9).

### **3-Engellenme Dönemi**

Çalışan kişi engellenme dönemine girdiğinde, yaşadıklarını kendi kafasında yeniden değerlendirmeye başlar. Zaman geçtikçe birey, işini en üst düzeyde başarıya gayretlerinin engellendiğini düşünür. Engellenme iki şekilde ortaya çıkar. Birincisi hasta gereksinimlerinin karşılanmaması, ikincisi hemşirenin hastanın gereksinimlerini yerine getirebilmek için kendi gereksinimlerini gözardı etmesi şeklindedir. Bu sürecin varlığı ve sürekliliği, tükenmişliğin dördüncü dönemine girilmesine neden olur (Demir,1990:9).

#### **4-Apati Dönemi**

Apati, burnout sürecinde en güç ifade edilebilen dönemlerden birisidir. Ayrıca yüksek düzeyde ilgisizlik, sık yakınmalar, çekişmeler şeklinde de ifade edilebilmektedir. Apati yaşayan hemşireler işe geç gelme, işten kaçma ve hasta ile olabildiğince yüz yüze gelmeme eğilimi gösterebilmektedirler (Demir,1990:9).

Tükenmişlik kavramı, bireyler ve örgütler açısından doğurduğu olumsuz sonuçlar yönünden önem taşımaktadır. Bu sonuçlar arasında işten ayrılma, işe devamsızlık, verimliliğin düşmesi, iş doyumsuzluğu, psikosomatik rahatsızlıklar, uykusuzluk, alkol ve ilaç bağımlılığı ve evlilik ve aile yaşantısında sorunlar sayılabilir (Torun,1996:307).

Bireyin enerji kaynaklarının stres yapıcı örgütsel koşullar altında tükenmelerine işaret eden tükenmişlik olgusu, çalışma yaşamının değişik evrelerinde ortaya çıkabilir. Süreklilik taşıyan olumsuz duygusal tepki özelliği gösteren bir olgudur ve üç boyutludur:

Duygusal tükenme; enerji eksikliği ve bireyin duygusal kaynaklarının bittiği hissine kapılmasıyla ortaya çıkar. Gerginlik ve engellenmişlik duygularıyla yüklü olan birey için ertesi gün yeniden işe gitme zorunluluğu büyük bir endişe kaynağıdır.

Duyarsızlaşma, çalışanların hizmet verdikleri kişilere birer insan yerine nesne gibi davranmalarıyla kendisini gösterir. İş görenler etkileşimde buldukları kişilere ve örgüte karşı mesafeli, umursamaz ve alaycı bir tavır takınabilirler.

Kişisel başarıda düşme, bireylerin kendileriyle ilgili değerlendirmelerinin olumsuz bir nitelik kazanması biçiminde belirir. İşinde ilerleme kaydetmediğini hatta gerilediğini düşünen bu tür kişiler kendilerini suçlu hisseder ve harcadıkları çabanın bir işe yaramayacağına inanırlar (Torun,1997:47).

Bu üç bileşenli tükenmişlik modelinin özünde “duygusal tükenme” boyutunun yer aldığı, duyarsızlaşma ve kişisel başarıdaki düşmenin ise bunu tamamlayan değişkenler olduğu ileri sürülmektedir (Torun,1995).

### **TÜKENMİŞLİKLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR**

#### **A-Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar**

Gila (1999) yaptığı çalışmada sosyal hizmet uzmanlarının duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeylerini önemli ölçüde yüksek bulmuştur. Çalışanlar bu iş türünden psikolojik olarak olumsuz etkilenmektedirler.

Singh ve Mishra (1998) yaptıkları çalışmada, yüksek öğrenim kurumundaki fakülte üyelerinin çalıştıkları yere uyumlarını incelemişler ve verilen ödüllerin azalması ile iş doyumunun azalması ve psikolojik tükenmişlik arasında bir ilişki bulmuşlardır.

Mills ve Huebner (1998) okul psikologlarında tükenmişlik araştırmaları yapmışlardır. %40'a yakın okul psikologu yüksek düzeyde duygusal tükenme bildirmiş, %10'u duyarsızlaşma belirtileri bildirmiş ve %19'u kişisel başarıda azalma bildirmişlerdir. Kişisel değerler ve tükenme, düşük ve yüksek stresli mesleki olaylar ve demografik özelliklerle bağlantılı bulunmuştur.

Thornburg, Crompton ve Kimberly (1998) 226 ailede çocuk bakıcılarının tükenmişlik ve yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırdılar. Bakıcılarda tükenmişliğe katkısı olan değerler yaş, eğitim seviyesi, ders planı kullanımı, zamanı yeterli kullanma, materyal ve araç-gereç kullanımı olarak buldular. Bu değerlerin uygun kullanımında bakıcılarda tükenmişlik durumlarının azaldığı tespit edildi.

### **B-Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar**

Ergin (1992), doktorlarda ve hemşirelerde tükenmişliği incelediği çalışmasında, cinsiyetin Duygusal Tükenme üzerinde etkili bir değişken olduğunu, kadınların erkeklerden daha fazla duygusal tükenme yaşadıklarını ancak erkeklerin kendilerini kadınlardan daha başarılı hissettiklerini açıklamıştır.

Akçamete, Kaner ve Sucuoğlu (1998), cinsiyet, yaş ve medeni durum gibi kişisel özellikler ve hangi grup çocukla çalışıldığı (normal çocuk, özürlü çocuk) değişkenlerinin birlikte ele alındığı çalışmalarında, tükenmişliğin Duygusal tükenme alt ölçeği puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı; ancak diğer değişkenlerin TT ile kişisel başarı, Duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt ölçek puanları üzerinde hem ana etkisinin hem de ortak etkisinin olmadığı görülmüştür. Bu çalışmada yaş ve medeni durumun tükenmişlik üzerinde etkili değişkenler olmadığı bulunmuştur.

Tümkaya (1996), öğretmenlerde "Tükenmişlik" ve "Psikolojik Belirtiler" ile başa çıkmada her gece 8-10 saat veya 10 saatten fazla uyuma, uykusuzluk, alkol kullanma, oburluk, iştahsızlık, sigara içme, hobiler, televizyon izleme, baş ağrısı, yüksek tansiyon, soğuk algınlığı, mide ağrısı, kalp rahatsızlıkları, evlilik sorunları, yalnızlık hissi, cinsel sorunlar, depresyon, kendini bırakma, sinirlilik, tatil yapma, mesleki tartışmalara katılma, koşma, aerobik, genel egzersizler, yürüme, bisiklete binme

ve derin nefes alma egzersizleri gibi davranışlarla önemli ölçüde ilişkili olduğu anlaşılmıştır.

Gökçakan ve Özer (1998), tükenmişlik görülme açısından, duygusal tükenmişliğin kadınlarda daha çok görüldüğünü, kişisel başarısızlık açısından ise istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığını bulmuşlardır. Ayrıca medeni durum değişkeni açısından bakıldığında, tükenmişlik görülme yüzdeleri açısından iki yüzde arasındaki farkın önemlilik testi ile yapılan istatistik analizleri, gerek duygusal tükenmişliğin gerekse kişisel başarısızlığın bekar rehber öğretmenlerde daha fazla görüldüğünü göstermiştir.

Korkut (1990) tarafından üniversitelerde akademik olmayan idari personel üzerinde yapılan araştırmaya göre, iş doyumu ve örgütle özdeşleşme , cinsiyet yönünden anlamlı farklılık göstermektedir. Kadınların iş doyumu ve örgütle özdeşleşme ortalamaları, erkeklerden daha düşük olarak ortaya çıkmaktadır. Araştırmaya katılan üniversite idari personelinden 15-18 yıldan çok hizmet süresi olanlarda gittikçe artan bir doyumsuzluk ortaya çıkmıştır.

Izgar (2000) tarafından okul yöneticileri üzerinde yapılan araştırmada, okul yöneticilerinin cinsiyetleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutlarında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Ancak kişisel başarı boyutunda okul yöneticilerinin cinsiyetleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Kadın yöneticiler, erkek meslektaşlarına göre bu alt boyutta daha yüksek tükenmişlik yaşamaktadırlar. Araştırmaya katılan okul yöneticilerinin yaşları ile duygusal tükenme düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Ancak duyarsızlaşma ve kişisel başarı boyutlarında anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmaya katılan okul yöneticilerinden 21-30 yaş grubunda bulunanların duyarsızlaşma ve kişisel başarı boyutlarında yaşadıkları tükenmişlik düzeyleri diğer yaş gruplarına göre anlamlı ölçüde yüksektir.

Okul yöneticilerinin mesleki kıdemleri ile duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Ancak kişisel başarı alt boyutunda anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. Öncelikle mesleki kıdemi 0-5 yıl arasında olan okul yöneticilerinin tükenmişlik düzeyleri diğer gruplara göre anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur. Onları 6-10 yıl hizmeti olan okul yöneticileri izlemiştir.

## YALNIZLIK

Yalnızlık, çağdaş toplumlarda yaşanan en yaygın problemlerden biridir. Bu duyguya ilişkin düşünceler genelde yaşı ilerlemiş, yalıtılmış ve tek başına kalmış insanları anımsatıyorsa da insan yaşamının her aşamasında ister genç ister yaşlı herkes tarafından yaşanan bir problemdir. Yabancılaşma, yalıtım ve tek başına olma, kaynaklarda yalnızlıkla eş anlamlı olarak sıklıkla kullanılan terimlerdir. Oysa yalnızlık tüm bu terimlerden çok daha fazla şey ifade etmektedir. Yalnızlığın tanımı ile ilgili nitel ya da nicel anlamda önemli ölçüde yetersiz olduğu durumlarda yaşanan olumsuz bir duygu olarak tanımlanır.

Birey kendisini dış dünyaya bağlayan bağları koparttıkça diğer insanlardan ayrı bir varlık olduğunu hissetmekte ve bireyselleşmektedir. Ancak bu bağlar bireye güven ve ait olma duyguları sağladığı için bireyselleşme süreci geri döndürülemeyecek bir süreç olarak, yalnızlık ve çaresizlik duyguları kaçınılmaz olarak bu sürecin içinde yer almaktadır.

Jones (1981), yalnızlığa sosyal ilişkilerin sıklığının az olması değil, ilişkinin niteliğinin, kalitesinin düşük olmasının neden olduğunu belirtmektedir. Başka bir deyişle yalnızlık, sosyal ortamın özelliklerinden çok bireyin bu özellikleri algılayış tarzı, değerlendirmesi ve tepki biçimi ile ilişkilidir (Akt: Tan, 2000).

Yalnızlık, duygusal ve sosyal yalnızlık olmak üzere iki kategoride ele alınır. Sosyal yalnızlık, ortak ilgi ve aktiviteleri paylaşan bir grubun üyesi olamamaktan duyulan sıkıntıdır. Yeni bir şehre taşınan birinin kendini bu çevrede yalnız hissetmesi sosyal yalnızlıktır. Duygusal yalnızlık ise, ilişki kurulan insanlarla içten ve samimi bir ilişki kuramamanın verdiği boşluk duygusudur. Yeni boşanmış çiftlerin yaşadığı yalnızlık duygusal yalnızlıktır (Tan, 2000:24).

Yalnızlık (loneliness) çoğu kez tek başına olmak ile eş anlamlı düşünülür. Yalnız (lonely) ve tek başına (alone) kavramları arasındaki ilişkiye dikkat çekilmiş, kişinin tek başına yaşayıp yalnızlık hissetmeyeceği gibi, yalnız değilken de yalnızlık hissedebileceği vurgulanmıştır. Yalnızlık büyük ölçüde subjektif (öznel)dir, kişinin kendisi hakkındaki yargısıdır (Coşkuner,1999:59).

## YALNIZLIKLA İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

### A-Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Brown (1996) yaptığı bir araştırmada intihar oranının 14-24 yaş arasındaki erkeklerde ve 14 yaşından büyük genç kızlarda arttığını bulmuştur. Bu artışın en kesin nedenleri olarak da yalnızlık, ilaç kullanımı, ruh ve akıl hastalıkları ve zayıf aile ilişkilerini belirtmiştir.

Anderson ve Martin (1995) yaptıkları araştırmada, yalnızlık duygusunun grup çalışmalarında, grubun başarı ve doyumunu direk olarak düşüren bir faktör olduğunu bulmuşlardır.

Lau ve Kong (1999) yaptıkları çalışmada erkeklerin kadınlara göre daha fazla düzeyde yalnızlık duygusunu yaşadıklarını bulmuşlardır. Yalnızlık duygusu yaşayanlarda aynı zamanda benlik algısının da negatif olduğunu belirtmişlerdir.

### B-Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Tarhan (1998) tarafından, ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada, akran ilişkilerinden kaynaklanan yalnızlık açısından cinsiyetler arasında anlamlı farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır. Çocuk ve ergenlerin yaşadığı yalnızlık duygusunun tek başına cinsiyet, din, ırk ya da yaş gibi özelliklerle ilişkili olmasının gerekmediği, bu özelliklerin bileşiminin yalnızlık duygusu ile ilişkili olabileceği belirtilmektedir. Diğer yandan, daha büyük yaş gruplarıyla yapılan çalışmaların bulguları, geç ergenlik dönemindeki gençlerin yalnızlık duygularında (erkekler aleyhinde) cinsiyetin etkisini ortaya koymaktadır.

Tan (2000) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırma bulguları, yalnızlık düzeyi ile denetim odağı arasındaki ilişki yönünden değerlendirildiğinde; yalnızlık ile dıştan denetim değişkenleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamış fakat içten denetim ile yalnızlık değişkenleri arasında ters yönlü bir ilişki saptanmıştır.

Eren (1994) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, farklı yaş grubundaki öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Hamarta (2000)'nın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada ise, erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin kız öğrencilere göre önemli düzeyde yüksek olduğu gözlenmiştir.



## YAŞAM DOYUMU

Doyum, organizmada açlık, susuzluk, cinsellik vb. gibi temel biyolojik ihtiyaçların ya da merak, sevgi, yakınlık, başarı vb. gibi ruhsal ihtiyaçların giderilmesi sonucu denge durumunun yeniden kurulmasıdır (Budak,2000:226).

Yaşam, kişinin işte ve iş dışında geçirdiği zamanı tanımlar. Yaşam doyumu ise, kişinin iş, boş zaman ve diğer iş dışı zaman olarak tanımlanan yaşam gösterdiği duygusal tepkidir ( ya da tutumdur). Yaşam doyumunun tanımlanmasına ve bu tanımların sınanmasına yönelik güçlüklerle karşılaşmıştır. 1974 ve 1976 yılında yapılan iki ayrı çalışmayla yaşam doyumuna ait olduğu varsayılan 800 ayrı öge sınanmış, ilk aşamada bu ögeler ancak 100 taneye indirgenebilmiş, ikincisinde ise 30 ögeye indirgenmiştir. Bir başka çalışmada ise 6500 öge sınanmış ve 15 temel ögeye indirgenebilmiştir. Bu ögeler; 1- araçsal rahatlık, 2- sağlık ve kişisel güven, 3- ana,baba, kardeşler ve diğer akrabalarla ilişkiler, 4- bir çocuğa sahip olma, 7- başkalarına yardım etme ve başkalarını gözetme, 8- devletin yerel ve ulusal etkinlikleriyle, halk etkinliklerine katılma, 9- öğreniyor olma, 10-kendini anlayabilme, 11-bir işte çalışıyor olma, 12-kendini tanıyabilme, 13-toplumsallaşma, 14-kitap okuma, müzik dinleme, sinema, maç vb. seyretme ve 15-eğlenceli etkinliklere katılma (Dikmen,1995:14).

Yaşam doyumu kavramına karşılık olarak, subjektif iyi oluş kullanılabilir. Subjektif iyi oluş literatürü, insanların neden ve niçin kendi yaşamlarını pozitif yollar olarak değerlendirdikleri üzerinde durur. Bu çalışmalar mutluluk, doyum, moral ve olumlu duygu gibi ayrı kavramları kapsar. Mutlu kişi; genç, sağlıklı, iyi eğitim görmüş, ekonomik bakımdan iyi, dışa dönük optimistik, tasasız, dindar, evli, ılımlı, arzulara sahip, her iki cinsiyetten ve zeki kişidir (Vara,1999).

Öznel iyi oluş araştırmalarında yaşamdan alınan doyumla olumlu duygu birlikte değerlendirilmiştir. Bu iki duygunun (yaşam doyumu ve olumlu duygu) birbiriyle nasıl bir ilişkiye sahip olduğu empirik bir sorundur. Günlük yaşamda oldukça sık kullanılan mutluluk gibi kavramlar, zorunlu olarak tanımlanması güç ve bir anda farklı anlamlara gelen kavramlardır. Bu nedenle, yaşam kalitesi, yaşam doyumu subjektif iyi oluş kavramları mutluluğa tercih edilmektedir (Vara,1999).

Yaşam doyumu ya da subjektif iyi oluş literatürünün ulaştığı üç genel sonuç vardır. Birincisi özneliktir. İkincisi, yaşam doyumu olumlu ölçümleri kapsar. Yaşam doyumu, zihin sağlığı çalışmalarında olduğu gibi yalnızca olumsuz etmenlerin

bulunmayışı değildir. Olumsuz etmenlerin varlığı, yaşamdan alınan doyumunu belirlemektedir. Üçüncüsü, yaşam doyum ölçekleri tipik olarak kişi yaşamının tüm yönlerini kapsayan global değerlendirmeleri ölçerler. Bu çalışmalarda belirli bir alanda hissedilen duygu ya da doyum değerlendirilse de, temelde aranan bütün yaşama ilişkin genel yargılardır (Vara,1999:19).

Yaşam doyumunu ile yaş, cinsiyet, çalışma ve iş koşulları, eğitim seviyesi, din (Vara,1999:19), ırk, gelir düzeyi, evlilik ve aile yaşamı, toplumsal yaşam, kişilik özellikleri, biyolojik etkenler (Köker, 1991) ilişkilidir.

## **YAŞAM DOYUMU İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR**

### **A. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Nalphoz (1996) çalışan bayanlarda yaşam doyumunu,benlik saygısı ve rol çatışması ile medeni hal ve yaş arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmasında yaşam doyumunu ve rol çatışması ile medeni hal arasında pozitif bir ilişki bulmuştur.

Ladwig ve Napholz (1996) yaptıkları bir çalışmada anneleri yarı zamanlı ve tam zamanlı çalışan okulöncesi seviyesindeki öğrenciler arasında yaşam doyumunu, rol çatışması ve depresyon arasında iki grup arasında önemli bir farklılık bulamamışlardır. Bu sonuçlar çalışan bayanların hem ev işlerini hem de iş yaşantısını başarıyla sürdüklerini göstermektedir.

Joong (1995) 82 erkek ve 105 kadın arasında boş zamanların niteliğine dair yaptığı çalışmada boş zamanların tatminkar geçirilmesinin yaşam doyumunu ve aile yaşam doyumuna direk bir katkısı olduğunu bulmuştur.

### **B. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

Dikmen (1995) tarafından kamu çalışanları üzerinde yapılan bir araştırma, öğretmenlerin iş doyumunu ve yaşam doyumunu düzeylerinin, çeşitli bakanlıklarda görev yapan memurlara oranla anlamlı bir biçimde yüksek olduğunu göstermektedir. Araştırma sonucunda, iş doyumunu ve yaşam doyumunu düzeyleri arasında cinsiyete bağlı olarak bir farklılaşmanın söz konusu olduğu da gözlenmiştir. Kadınların iş doyumunu ve yaşam doyumunu düzeyleri erkeklerinkinden yüksek bulunmaktadır. Çalışanların evlilik süreleri arttıkça iş doyumları ve yaşam doyumları artmaktadır.

Vara (1999)'da hemşireler üzerine yaptığı bir araştırmada hemşirelerin yaş dağılımına göre yaşam doyumunu düzeylerinde anlamlı farklılık saptanmamıştır. Ancak en yüksek yaşam doyumlu grup 26-30 yaş arası,daha sonra 31 yaş ve üstü, en düşük

doyumlu grup ise 20-25 yaş arası olan hemşirelerdir. Medeni durum ile yaşam doyumunun ilişkisi incelendiğinde yaşam doyumunu düzeyinde evli ve bekar hemşireler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak evli ve çocuk sahibi olan hemşirelerin yaşam doyum düzeyleri, bekar olan hemşirelerden daha yüksektir. Hemşirelerin meslekte çalışma süreleri ile genel yaşam doyumlarına bakıldığında; 6 ay-2 yıl çalışmış olanlar en yüksek doyumlu, 3-4 yıl çalışmış olanların doyumunu biraz daha yüksek ve 5 yıl üstü çalışanlarda genel yaşam doyumunu tekrar düşmüştür.

Ülke (1997) tarafından eğitim iş görenleri üzerinde yapılan araştırmada, örnekleme giren ve bilgi toplama aracına cevap veren öğretmenlerin yaşam doyum düzeyleri, onların mesleki kıdemleri açısından da değerlendirilmiştir. En yüksek yaşam doyumunu düzeyine sahip öğretmen grubunun 1-10 yıl kıdeme sahip olanlar olduğu gözlenmiştir. Yaşam doyumunu en düşük olan grup ise 21 yıl ve daha fazla mesleki kıdeme sahip olan öğretmenlerdir. Kıdem değişkenine göre elde edilen bulgulara paralel olarak, en yüksek yaşam doyumunu genç yaşlarda bulunan (30 ve daha az yaş) öğretmenlerde gözlenmiştir. En düşük yaşam doyumuna sahip grubun ise 41 ve daha fazla yaşa sahip öğretmenler olduğu tespit edilmiştir. 30 yaşından küçük yaşa sahip öğretmenlerin yaşam doyumunu düzeyleri birbirine daha fazla benzerlik gösterirken, bu konuda en yüksek değişkenlik 31-40 yaş grubundaki öğretmenlerde gözlenmiştir. Yöneticilerde ise, en yüksek yaşam doyumunu ileri yaşlarda (41 yaş ve daha fazla yaş) bulunanlarda gözlenmiştir. En düşük yaşam doyumuna sahip grubun ise 30 ve daha az yaşa sahip yöneticiler olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın genel sonuçlarına bakıldığında, yaşam doyumunu puanlarının en yüksekten düşüğe doğru sıralaması, öğretmenler, okul yöneticileri, müfettişler ve genel idari hizmetlerde çalışan memurlar şeklinde ortaya çıkmaktadır.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### Araştırmanın Modeli

Tarama modeli benimsenerek yürütülen bu araştırmada, araştırma görevlilerinde tükenmişlik düzeyi ile yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir.

#### Çalışma Evreni ve Örneklem

Araştırmanın çalışma evreni Selçuk Üniversitesi bünyesinde tüm fakülte ve yüksekokullarda görev yapan araştırma görevlileridir.

Araştırmanın örneklemini; Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi, İletişim Fakültesi, Hukuk Fakültesi, Mesleki Eğitim Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Veterinerlik Fakültesi, Eğitim Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Mimarlık-Mühendislik Fakültelerinden tesadüfi örnekleme ile seçilen 200 kişi oluşturmuştur. Ölçeklerin değerlendirme aşamasında yanlış ve eksik doldurulması nedeniyle analiz dışı bırakılan ölçekler neticesinde toplam örneklem 178 kişiden oluşmuştur.

#### VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

##### 1. Maslach Tükenmişlik Envanteri

Maslach tarafından geliştirilmiş ve 22 maddeden oluşan Maslach Tükenmişlik Envanteri (Maslach Burnout Inventory- MBI ) duygusal tükenme (Emotional Exhaustion-EE 9 madde), duyarsızlaşma (Depersonalization-D, 5 madde), kişisel başarı (Personal Accomplishment- PA, 8 madde) olmak üzere 3 alt ölçekten oluşmaktadır. Duygusal tükenme alt ölçeği kişinin mesleği ya da işi tarafından tüketilmiş ve aşırı yüklenilmiş olma duygularını, duyarsızlaşma alt ölçeği kişinin hizmet verdiklerine karşı duygudan yoksun bir şekilde davranışlarını, kişisel başarı alt ölçeği ise işteki yeterlilik ve başarı duygularını tanımlar (Çam,1992).

Ergin (1992) tarafından Türkçe'ye çevrilen ölçeğin doktor, hemşire, öğretmen, avukat, polis gibi çeşitli mesleklerde 235 kişi üzerinde ön uygulaması yapılmış, bu gruptan elde edilen verilerin analizi sonucunda ölçekte bazı değişiklikler yapılmıştır. Özgün ölçekte 7 basamaklı olan cevap seçenekleri hiçbir zaman, çok nadir, bazen, çoğu zaman şeklinde 5 basamak cevap seçenekleri halinde düzenlenmiştir. 5 dereceli likert tipi cevaplanan 22 maddeden oluşmaktadır. Orijinalinde 7 derecelidir .Bu araştırmada da 5 basamaklı olarak kullanılmıştır.

Maslach Tükenmişlik Envanteri'nde puanlama sonucunda toplam puan elde edilmektedir. Alt ölçek puanları her madde için 0: hiçbir zaman, 4:her zaman olarak değerlendirilerek elde edilmekte, Duygusal Tükenme ( DT ) ve Duyarsızlaşma ( D ) alt ölçeklerinden yüksek, Kişisel Başarı ( KB ) alt ölçeğinden düşük puanlar almak tükenmişliği ifade etmektedir. DT ve D alt ölçeklerindeki maddeler yukarıda bahsedildiği gibi , KB alt ölçeğindeki maddeler ise ters puanlanarak (0:her zaman,4:hiçbir zaman) toplam puan elde edilmektedir (Akçamete, Kaner, Sucuoğlu, 1998:7). Araştırmacı tarafından sosyo demografik bilgi almak amacıyla yaş, cinsiyet, bölüm, kıdem medeni hal, eğitim seviyesini öğrenmeye yönelik bir bilgi formu geliştirilmiştir.

### **Maslach Tükenmişlik Envanterinin Güvenirliği**

Ergin (1992) tarafından geçerlik ve güvenirlilik çalışmaları yapılmıştır. Güvenirlilik iki yöntemle incelenmiştir. Bunlardan birincisi, ölçeğin iç tutarlılığının hesaplanmasıdır. Toplam 552 doktor ve hemşireden oluşan denek gruptan elde edilen verilerin söz konusu üç alt boyuta ilişkin Cronbach Alfa katsayıları şu şekildedir: Duygusal Tükenme .83, Duyarsızlaşma .65, Kişisel Başarı .72. Ölçeğin güvenirliliği bir de test-tekrar test yöntemiyle incelenmiştir. Bunun için ilk uygulamadan 2-4 hafta sonra 99 deneğe ulaşılmıştır.

Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin tekrar test güvenirlilik katsayıları şu şekildedir: Duygusal Tükenme .83, Duyarsızlaşma .72, Kişisel Başarı .67 (Izgar, 2000).

Aracın, 300 öğretmenden toplanan verilerle yapılan güvenirlilik çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlık kat sayıları DT için .82, KB için .73, D için .60 bulunmuştur (Akçamete, Kaner ve Sucuoğlu,1998:7).

### **Maslach Tükenmişlik Envanterinin Geçerliği**

MBI envanterinin yapı geçerliği, faktör yapısının incelenmesi yoluyla ele alınmıştır. Bu amaçla yapılan faktör analizi önce 5 doğal faktör ortaya koymuşsa da bunların 3 faktörde yığıldığı görülmüştür. Bu nedenle gerek Maslach ve Jackson'un 1981 ve 1986'da önerdiği, gerekse diğer araştırmacıların uyguladığı gibi, varimax rotation yapılarak yeniden değerlendirilmiştir. Sonuçta 3 temel faktör ortaya çıkmıştır. Bunlar: Faktör 1: Duygusal tükenme, faktör 2: Kişisel başarı, faktör 3:Duyarsızlaşmadır (Izgar,2000:68 ).

## **Puanlama**

Maslach Tükenmişlik Envanteri'nde puanlama sonucunda toplam puan ve alt ölçek puanları elde edilmektedir. Tükenmişlik bir Süreç olduğu ve farklı boyutları olduğu için tek bir puanla ifade edilemez. Her üç alt ölçeğin sonuçlarının birlikte değerlendirilmesi gerekir (Maslach ve Jackson,1981; Akt:Izgar,2000).

Maslach Tükenmişlik Envanteri'ni oluşturan duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma, kişisel başarı alt ölçeklerini oluşturan soru maddelerine verilen 0-4 arasında değişen rakamlarla verilen cevaplar, her alt ölçek için ayrı ayrı toplanarak kişinin ilgili alt ölçeklerden aldığı puanlar hesaplanmıştır. Duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt ölçeklerinden alınan yüksek puan, kişisel başarı alt ölçeğinden alınan düşük puan tükenmişliği göstermektedir.

Alt ölçekler puanlanırken duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt ölçeğini oluşturan maddeler hiçbir zaman: 0, çok nadir:1, bazen:2, çoğu zaman:3, her zaman: 4 şeklinde puanlanarak; kişisel başarı alt ölçeğini oluşturan maddeler ise tersine ( hiçbir zaman:4, her zaman:0 ) puanlanarak alt ölçek puanları ve toplam puan elde edilmiştir.

Tükenmenin yüksekliği duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt ölçeklerinde yüksek puanı, kişisel başarı alt ölçeğinde ise düşük puanı yansıtır. Tükenmenin orta düzeyi her üç alt ölçekte de orta düzeyi yansıtır. Düşük düzeyi ise duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt ölçeklerinde düşük, kişisel başarı alt ölçeğinde ise yüksek puanı yansıtır. Tükenmenin bu üç yönü arasındaki ilişki ile ilgili olarak her alt ölçeğin puanı ayrı ayrı değerlendirilir ve tek bir toplam puanla birleştirilemez. Sonuç olarak, her birey için üç ayrı puan hesaplanır (Çam,1991:85).

## **2. UCLA Yalnızlık Ölçeği**

Yalnızlık konusunda yapılan araştırmaların pek çoğunda bu ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin orijinal hali hakkında bilgi verilmiş ve yapılan çalışmalar özetlenmiştir.

### **Orijinal UCLA Yalnızlık Ölçeği**

Bireylerin yalnızlık düzeylerini ölçmek için Russell, Peplau ve Ferguson tarafından geliştirilen ( University of California Los Angeles Loneliness Scale),UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin tüm maddeleri olumsuz ifadeler içeren bir ölçektir. Ancak bunun sistematik yanlılığa yol açtığını düşünen Russell, Peplau ve Cotrona tarafından tekrar gözden geçirilmiş, maddelerin yarısı olumlu yarısı olumsuz ifadeleri içerir hale getirilmiştir (Demir, 1990).

UCLA Yalnızlık Ölçeği, 10'u düz 10'u ters yönde kodlanmış 20 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçeğin her bir maddesinde sosyal ilişkilerle ilgili duygu veya düşünce belirten bir ifade sunulmakta ve bireylerden bu ifadedeki durumu ne sıklıkla yaşadıklarını Likert tipi dördümlü bir derecelendirme ölçeği üzerinde işaretlemeleri istenmektedir.

### **Puanlama**

Puanlamada olumlu yöndeki ifadeleri içeren maddeler (1,4,5,6,9,10,15,16,19,20), "hiç yaşamam" (4), "nadiren yaşarım" (3), "bazen yaşarım" (2), "sık sık yaşarım" (1) şeklinde puanlanmaktadır. Olumsuz ifadeleri içeren maddeler (2,3,7,8,11,12,13,14,17,18) bunun tam tersi olarak, "hiç yaşamam" (1), "nadiren yaşarım" (2), "bazen yaşarım" (3), "sık sık yaşarım (4) şeklinde puanlanmaktadır. Bireylerin tüm maddelerden aldığı puanlar toplanarak her birey için "genel yalnızlık puanı" elde edilmektedir. Her bir madde için puanlama 1-4 arasında değiştiği için ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20'dir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir.

### **Orijinal UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Güvenirliği ve Geçerliliği**

Ölçeğin Ruissel, Peplau ve Ferguson tarafından ilk geliştirilme çalışmalarında ölçeğin iç tutarlılığı .96, iki ay ara ile yapılan envanterin tekrarı yöntemi ile elde edilen güvenilirliği .73 olarak saptanmıştır. Ölçeğin gözden geçirilmesi çalışmasında Russell, Peplau ve Cutrona (1980) ilk geliştirilen ölçek ile gözden geçirilerek elde edilen ölçek arasındaki ilişkiyi .91 olarak bulmuşlar ve iç tutarlılığın da .94 olduğunu belirlemişlerdir (Akt:Demir,1990).

### **Orijinal UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerliliği**

Ölçeğin geliştirilmesi çalışmalarında Russell, Peplau ve Ferguson (1978) Beck Depresyon Envanteri'ni ölçüt olarak kullanarak, iki ölçek arasında geçerliliğine bakmışlar ve iki ölçek arasında 0.67'lik bir korelasyon bulmuşlardır. Ölçeğin gözden geçirilmesi çalışmasında ise Russell, Peplau ve Cutrona (1980) UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Beck Depresyon Envanteri arasında 0.62'lik bir korelasyon saptamışlardır.

Anderson ve Horowitz 1983'de Beck Depresyon Envanteri'ni kullanarak UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Beck Depresyon Envanteri'nden elde edilen puanlar arasında 0.58'lik korelasyon bulmuşlardır (Demir,1990).

### **Ülkemizde UCLA Yalnızlık Ölçeği Üzerinde Yapılan Çalışmalar**

UCLA Yalnızlık Ölçeği ülkemizde ilk defa Yaparel (1984) tarafından kullanılmıştır. Yaparel çeviri işlemini yaptıktan sonra, bu ölçeğin geçerliğini saptamak amacıyla bir ön uygulama yapmıştır. Bu araştırmada Demir (1990) tarafından uyarlanan UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır.

#### **Güvenirlilik Çalışmaları**

Demir tarafından yapılan çalışmada, 72 deneğin her maddeye verdikleri cevaplar üzerinden ölçeğin iç tutarlılığına bakılmış ve iç tutarlık katsayısı 0.96 olarak bulunmuştur. Testin tekrarı tekniği kullanılarak beş hafta ara ile yapılan iki uygulama arasındaki korelasyon 0.94 olarak bulunmuştur (Demir,1990).

Özodaşık tarafından toplam 114 üniversite öğrencisine, 6 hafta ara ile test tekrarı yöntemiyle ölçeğin güvenirlik katsayısını .91 olarak bulmuştur. Verilen cevaplar üzerinden ölçeğin iç tutarlılığına bakılmış ve iç tutarlık katsayısı kızlar için .85, erkekler için .78, tüm grup için .78 olarak bulunmuştur (Özodaşık, 1989).

#### **Geçerlik Çalışmaları**

Ülkemizde UCLA Yalnızlık Ölçeği'ni ilk kez kullanan Yaparel ölçeğin geçerliğini Beck Depresyon Envanterini ölçüt olarak incelemiş ve benzer ölçekler geçerliğinin 0.50 olduğunu bulmuştur (Yaparel,1984; Akt: Eren, 1994).

Demir'in yaptığı geçerlik çalışmasında SSK Dışkapı Hastanesi Psikiyatri Kliniğine ve ODTÜ Sağlık ve Rehberlik Merkezine diğer belirtilerinin yanı sıra yoğun bir şekilde yalnızlık yakınmalarıyla başvuran 36 hasta ve ODTÜ'de farklı görevlerde çalışan personel ve öğrencilerden seçilen herhangi bir yakınması olmayan ve demografik özellikler açısından hasta grubu niteliklerine paralellik gösteren 36 normal deneğe ölçek uygulanmıştır. "Normal" ve "hasta" grupların UCLA Yalnızlık Ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları t testi ile kontrol edildiğinde "hasta" grubun "normal" gruptan .001 düzeyinde daha yüksek yalnızlık ortalamasına sahip olduğu bulunmuştur (Demir,1989;Akt:Eren,1994).



### 3. YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Genel yaşam doyumunun düzeyini belirlemek amacıyla kendini bildirim, sözel, grup, uygulamalı kişilik ölçeği olarak Diener tarafından 1985'te genç yaş grupları için geliştirilmiştir.

#### Puanlama

Ölçek toplam 5 maddeden oluşmakta, deneklerden bunları 1'den 7'ye kadar derecelemesi istenmektedir. Derecelendirilmiş 7 seçenek puana dönüştüğünde “ hiç uygun değil” 1, “uygun değil” 2, “biraz uygun değil” 3, “ne uygun ne uygun değil” 4, “biraz uygun” 5, “uygun” 6, “çok uygun” 7 olmak üzere değer almıştır. Buna göre her madde 1-7 arasında puanlanmakta ve 5-35 arasında bir toplam puan elde edilmekte, yüksek puanlar yaşam doyumunun yüksekliğine işaret edilmektedir (Köker,1991).

#### Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları

Maddelerin Türkçe'ye çevirileri ile ölçeğin “yüzeysel geçerlik” tekniğiyle geçerlik çalışmasının yapılması için, psikoloji alanında uzman beş kişiden yardım istenmiştir. Uzmanlardan ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesi istenmiş, beş uzmanın ortak olarak ifade ettikleri cümleler birleştirilerek ölçek oluşturulmuştur.

Geliştirilen ölçek formları, küçük bir gruba uygulanarak anlama gücünün olup olmadığı araştırılmış, bunun sonucunda yönergelerin ve maddelerin anlatımında önemli bir değişikliğin yapılmasına gerek olmadığı görülmüştür. Bu düzenlemeler yapıldıktan sonra araç, “test-tekrar test” yöntemiyle güvenilirlik çalışması için daha önce saptanan 75'i kız 75'i erkek olmak üzere toplam 150 kişilik bir gruba uygulanmıştır. Daha sonra saptanan üç haftalık süre sonunda ölçek yeniden ancak bu kez çeşitli güçlüklerden dolayı 150 kişilik denek grubundan ulaşılabilen 36'sı kız 34'ü erkek, 17-21 yaş ortalamasında olmak üzere toplam 70 deneye uygulanmıştır. Bu sürenin üç hafta olarak belirlenmesinde, sürenin deneklerin ilk uygulamada verdikleri cevapları hatırlamayacak kadar kısa olmaması, ayrıca yaşam doyumunun zamanla değişebilir olması nedeniyle doyum düzeyini etkileyecek kadar uzun olmaması dikkate alınmıştır(Köker,1991).

Test-tekrar test güvenirligi  $r=.85$ ; madde-test korelasyonları .71 ile .80 arasında değişmiştir. Ölçeğin madde sayısı az olmakla birlikte, orijinalini geliştiren Diener, bu ölçeğin bir çok diğer çok maddeli doyum ölçekleriyle gösterdiği korelasyonları

hesaplamış ve bunların en az .85 olduğunu gözlemlemiştir. Bu nedenle araştırma amacıyla güvenilir olarak kullanılabilir (Köker, 1993).

### **Verilerin Toplanması ve Analizi**

#### **Verilerin Toplanması**

Araştırmada; sonuçlarından faydalanmak üzere gerekli verileri toplamak amacıyla kullanılan ölçeklerin uygulanabilmesi amacıyla Sosyal Bilimler Enstitüsü aracılığıyla, araştırmanın mahiyetini anlatan bir raporla birlikte ilgili fakültelerde ölçekleri uygulamaya yönelik gerekli izin alınmıştır. Buna göre Selçuk Üniversitesi bünyesinde örneklem grubuna giren fakültelerde görev yapan 200 araştırma görevlisine ölçekler gerekli açıklamalar yapılarak dağıtılmıştır. Takip eden bir hafta içinde toplanmıştır. Uygulama esnasında bazı araştırma görevlileri gerek işlerinin yoğunluğu gerekse araştırmanın içeriğini kavrayamamalarından kaynaklanan nedenlerle anketleri doldurmayı reddetmişlerdir. Bunlar dışında herhangi bir zorlukla karşılaşmamıştır.

#### **Verilerin Analizi**

Envanter ve ölçekleri eksik ve yanlış doldurduğu tespit edilenler, örneklemden çıkarılmıştır.

Araştırmanın değişkenleri cinsiyet, yaş, bölüm, kıdem, öğrenim seviyesi, medeni durum, tükenmişlik, yalnızlık ve yaşam doyumdur. Her üç ölçekten elde edilen puanlar bilgisayara her bir değişken kodlanarak kaydedilmiştir. Elde edilen veriler üzerinde bağımsız t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), frekans, aritmetik ortalama ve standart sapma istatistiksel işlemleri uygulanmıştır. Verilerin analizi için Excel 5.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde 0.05 manidarlık düzeyi benimsenmiştir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde denencelerle ilgili bulgulara yer verilmiştir. Yaş, cinsiyet, bölüm, kıdem, medeni hal, bölüm, öğrenim seviyesi değişkenlerine göre araştırma görevlilerinin tükenmişlik, yalnızlık ve yaşam doyumu puanları incelenmiş ve aralarındaki ilişki test edilmiştir.

#### 1.0. Araştırma Görevlilerinin Tükenmişlik Düzeyine İlişkin Denencelere Ait Bulgular

##### 1.1. Bayan Araştırma Görevlilerinin Duygusal Tükenme Düzeyleri Erkek Araştırma Görevlilerinin Duygusal Tükenme Düzeylerinden Yükseklerdir.

Tablo 1:  
Cinsiyet Değişkenine Göre  
Araştırma Görevlilerinin Duygusal Tükenme Durumları

	Erkek	Kız
Ortalama	10,35	12,84
Standart Hata	0,45	0,68
Ortanca	10	13
Tepe Değer	9	11
Standart Sapma	4,96	5,28
N	120	59
Hesaplanan t değeri: 9,57 S. Derecesi: 177		
t-Kritik: 3,89 P < .05		

Tablo:1 incelendiğinde duygusal tükenme puanı bayan araştırma görevlilerinde (12.84) erkek araştırma görevlilerine göre (10,35) daha yüksektir.

Cinsiyet gruplarına ait duygusal tükenme puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki farkın manidarlığı t-testiyle sınanmıştır. Hesaplanan t değeri 9.57, sd:177 ve t kritik 3.89'a göre puanların cinsiyet gruplarına dağılımı 0.5 düzeyinde manidar bulunmuştur. Bu sonuca göre denence 1.1. desteklenmiştir.

**1.2. 3-4 yıl kıdemi olan araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeyleri daha fazla kıdemi olan araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeylerinden daha yüksektir.**

**Tablo:2**  
**Kıdem Değişkenine Göre**  
**Araştırma Görevlilerinin Duygusal Tükenme Durumları**

	1-2 yıl	3-4 yıl	5-6 yıl	7-8 yıl
Ortalama	11,27	11,78	10,23	10,83
Standart Hata	0,54	0,93	0,72	1,28
Ortanca	11	11	10	10
Tepe Değer	9	15	10	4
Standart Sapma	5,16	5,96	3,96	5,45
N	90	41	30	18
<b>Hesaplanan F değeri:0,55      S. Derecesi: 175</b>				
<b>F-Kritik: 2,66      P &gt; .05</b>				

Tablo:2 incelendiğinde en yüksek duygusal tükenme puanları 3-4 yıl kıdemi olan araştırma görevlilerinde gözlenmiştir.( 11.78). En düşük duygusal tükenme puanları ise 5-6 yıl kıdemi olan araştırma görevlilerine aittir.(10.23). 1-2 yıl kıdemi olan araştırma görevlilerine ait duygusal tükenme puanı 11.27, 7-8 yıl kıdemi olan araştırma görevlilerine ait duygusal tükenme puanı ise 10.83' tür.

Kıdem gruplarına ait duygusal tükenme puanları arasındaki farkın manidarlığı varyans analiziyle sınanmıştır. Hesaplanan f değeri 0,55, sd:175 ve f kritik 2,66'ya göre puanların kıdem gruplarına dağılımı 0.5 düzeyinde manidar bulunmamıştır. Bu sonuca göre denence 1.2. reddedilmiştir.

1.3. Evli araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeyleri bekar araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeylerinden daha düşüktür.

**Tablo:3**  
**Medeni Hal Değişkenine Göre**  
**Araştırma Görevlilerinin Duygusal Tükenme Durumları**

	Evli	Bekar
Ortalama	11,16	11,17
Standart Hata	0,57	0,52
Ortanca	10,5	11
Tepe Değer	15	11
Standart Sapma	5,1	5,29
N	78	101
Hesaplanan t değeri:0,0002		S. Derecesi: 177
t-Kritik: 3,89		P >.05

Tablo:3 incelendiğinde duygusal tükenme puanı bekar araştırma görevlilerinde (11 17), evli araştırma görevlilerine göre (11.16) daha yüksektir.

Medeni hal gruplarına ait duygusal tükenme puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki farkın manidarlığı t-testiyle sınanmıştır. Hesaplanan t değeri 0,0002 sd:177 ve t kritik 3,89'a göre puanların medeni hal gruplarına dağılımı 0.5 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuca göre denence 1.3. reddedilmiştir.

**1.4. Yüksek lisans seviyesindeki araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeyleri doktora seviyesindeki araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeylerinden daha yüksektir.**

**Tablo:4.  
Öğrenim Durumu Değişkenine Göre  
Araştırma Görevlilerinin Duygusal Tükenme Durumları**

	Lisans	Yüksek Lis.	Doktora	Uzmanlık
Ortalama	11,46	10,98	10,52	12,42
Standart Hata	0,92	0,62	0,74	0,92
Ortanca	10,5	10	10,5	13
Tepe Değer	9	15	16	15
Standart Sapma	4,91	5,53	4,92	4,89
N	28	79	44	28
Hesaplanan F değeri:0,83		S. Derecesi: 175		
F-Kritik: 2,66		P > 05		

Tablo:4 incelendiğinde en yüksek duygusal tükenme puanları uzmanlık eğitiminde olan araştırma görevlilerinde gözlenmiştir.( 12,42). En düşük duygusal tükenme puanları ise doktora eğitiminde olan araştırma görevlilerine aittir.(10,52). Lisans mezunu olan araştırma görevlilerine ait duygusal tükenme puanı 11.46, yüksek lisans eğitiminde olan araştırma görevlilerine ait duygusal tükenme puanı ise 10,98' dir.

Öğrenim durumu gruplarına ait duygusal tükenme puanları arasındaki farkın manidarlığı varyans analiziyle sınanmıştır. Hesaplanan f değeri 0,83, sd:175 ve f kritik 2,66'ya göre puanların öğrenim durumu gruplarına dağılımı 0.5 düzeyinde manidar bulunmamıştır. Bu sonuca göre denence 1.4. reddedilmiştir.

2.1. 34 ve üstü yaşlardaki araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeyleri 20-25 yaşa sahip araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeylerinden daha yüksektir.

**Tablo:5**  
**Yaş Değişkenine Göre Araştırma Görevlilerinin Duyarsızlaşma Durumları**

	20-24	25-29	30-34	35+
Ortalama	8,47	6,82	6,75	7,5
Standart Hata	0,57	0,27	0,67	1,6
Ortanca	8,5	7	6	6,5
Tepe Değer	10	7	4	–
Standart Sapma	3,66	2,83	3,3	3,93
N	40	108	24	6
<b>Hesaplanan F değeri: 2,90</b>		<b>S. Derecesi: 174</b>		
<b>F-Kritik: 2,66</b>		<b>P &lt; .05</b>		

Tablo:5. incelendiğinde en yüksek duyarsızlaşma puanları 20-24 yaş grubunda olan araştırma görevlilerinde gözlenmiştir.( 8.47). En düşük duyarsızlaşma puanları ise 30-34 yaş grubunda olan araştırma görevlilerine aittir.(6,75). 25-29 yaş grubunda olan araştırma görevlilerine ait duyarsızlaşma puanı 6,82, 35 ve üzeri olan araştırma görevlilerine ait duyarsızlaşma puanı ise 7,5' tir.

Yaş gruplarına ait duyarsızlaşma puanları arasındaki farkın manidarlığı varyans analiziyle sınanmıştır. Hesaplanan f değeri 2,90, sd:174 ve f kritik 2,66'ya göre puanların yaş gruplarına dağılımı 0.5 düzeyinde manidar bulunmuştur. Bu sonuca göre denence 2.1 desteklenmiştir.

**2.2 Bayan araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeyleri erkek araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeylerinden daha düşüktür.**

**Tablo:6**  
**Cinsiyet Değişkenine Göre**  
**Araştırma Görevlilerinin Duyarsızlaşma Durumları**

	Erkek	Kız
Ortalama	7,24	7,13
Standart Hata	0,29	0,41
Ortanca	7	7
Tepe Değer	7	10
Standart Sapma	3,19	3,18
N	120	58
<b>Hesaplanan t değeri: 0,09</b>		<b>S. Derecesi:177</b>
<b>t-Kritik: 3,89</b>		<b>P&gt;.05</b>

Tablo:6 incelendiğinde duyarsızlaşma puanı erkek araştırma görevlilerinde (7.24), bayan araştırma görevlilerine göre (7.13) daha yüksektir.

Cinsiyet gruplarına ait duyarsızlaşma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki farkın manidarlığı t-testiyle sınanmıştır. Hesaplanan t değeri 0,09 sd:177 ve t kritik 3,89'a göre puanların cinsiyet gruplarına dağılımı 0.5 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuca göre denence 2.2. reddedilmiştir.



2.3. Evli araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeyleri bekar araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeylerinden daha yüksektir.

**Tablo:7**  
**Medeni Hal Değişkenine Göre**  
**Araştırma Görevlilerinin Duyarsızlaşma Durumları**

	Evli	Bekar
Ortalama	7,1	7,39
Standart Hata	0,35	0,31
Ortanca	7	7
Tepe Değer	6	7
Standart Sapma	3,1	3,16
N	78	101
<b>Hesaplanan t değeri: 0,38      S. Derecesi: 177</b>		
<b>t-Kritik: 3,89      P &gt; .05</b>		

Tablo:7. incelendiğinde duyarsızlaşma puanı bekar araştırma görevlilerinde (7.39), evli araştırma görevlilerine göre (7.1) daha yüksektir.

Medeni hal gruplarına ait duyarsızlaşma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki farkın manidarlığı t-testiyle sınanmıştır. Hesaplanan t değeri 0,38 sd:177 ve t kritik 3,89'a göre puanların medeni hal gruplarına dağılımı 0.5 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuca göre denence 2.3. reddedilmiştir.

2.4. Yüksek lisans seviyesindeki araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeyleri doktora seviyesindeki araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeyleri daha düşüktür.

**Tablo:8**  
**Öğrenim Durumu Değişkenine Göre**  
**Araştırma Görevlilerinin Duyarsızlaşma Durumları**

	Lisans	Yük.Lis.	Doktora	Uzmanlık
Ortalama	7,28	6,97	6,41	9
Standart Hata	0,51	0,35	0,41	0,71
Ortanca	7	7	6	8
Tepe Değer	6	7	4	7
Standart Sapma	2,7	3,16	2,72	3,77
N	28	79	43	28
<b>Hesaplanan F değeri: 4,2</b>		<b>S. Derecesi: 174</b>		
<b>F-Kritik: 2,66</b>		<b>P &lt; .05</b>		

Tablo:8 incelendiğinde en yüksek duyarsızlaşma puanları uzmanlık eğitiminde olan araştırma görevlilerinde gözlenmiştir.(9 ). En düşük duyarsızlaşma puanları ise doktora eğitiminde olan araştırma görevlilerine aittir.(6,41). Lisans mezunu olan araştırma görevlilerine ait duyarsızlaşma puanı 7.28, yüksek lisans eğitiminde olan araştırma görevlilerine ait duyarsızlaşma puanı ise 6,97' dir.

Öğrenim durumu gruplarına ait duyarsızlaşma puanları arasındaki farkın manidarlığı varyans analiziyle sınanmıştır. Hesaplanan f değeri 4,2 sd:174 ve f kritik 2,66'ya göre puanların eğitim seviyesi gruplarına dağılımı 0.5 düzeyinde manidar bulunmuştur. Bu sonuca göre denence 2.4. desteklenmiştir.

### 3.0. Araştırma Görevlilerinin Kişisel Başarı Düzeylerine İlişkin Denencelere Ait Bulgular

3.1.20-24 yaşa sahip araştırma görevlilerinin kişisel başarı düzeyleri daha fazla yaşa sahip araştırma görevlilerinin kişisel başarı düzeylerinden daha yüksektir.

**Tablo:9**  
**Yaş Dağılımına Göre Araştırma Görevlilerinin Kişisel Başarıları**

	20-24	25-29	30-34	35+
Ortalama	11,02	11,5	10,2	11,5
Standart Hata	0,66	0,3	0,83	1,05
Ortanca	10	12	11	11,5
Tepe Değer	10	10	9	9
Standart Sapma	4,28	3,21	4,08	2,58
N	41	108	24	6
Hesaplanan F değeri: 0,9		S. Derecesi: 175		
F-Kritik: 2,66		P < .05		

Tablo:9 incelendiğinde en yüksek kişisel başarı puanları 25-29 ve 35 ve üzeri yaş grubunda olan araştırma görevlilerinde gözlenmiştir.( 11,5). En düşük kişisel başarı puanları ise 30-34 yaş grubunda olan araştırma görevlilerine aittir.(10,2). 20-24 yaş grubunda olan araştırma görevlilerine ait kişisel başarı puanı 11,02'dir.

Yaş gruplarına ait kişisel başarı puanlarının arasındaki farkın manidarlığı varyans analiziyle sınanmıştır. Hesaplanan f değeri 0,9, sd:175 ve f kritik 2,66'ya göre puanların yaş gruplarına dağılımı 0.5 düzeyinde manidar bulunmamıştır. Bu sonuca göre denence 3.2. reddedilmiştir.

**3.2. Erkek araştırma görevlilerinin kişisel başarı düzeyleri bayan araştırma görevlilerinin kişisel başarı düzeylerinden daha yüksektir.**

**Tablo:10**  
**Cinsiyet Değişkenine Göre Araştırma Görevlilerinin Kişisel Başarıları**

	Erkek	Kız
Ortalama	10,75	12,37
Standart Hata	0,31	0,44
Ortanca	11	12
Tepe Değer	10	10
Standart Sapma	3,42	3,39
N	120	59
<b>Hesaplanan t değeri: 8,94      S. Derecesi: 177</b>		
<b>t-Kritik: 3,89      P &lt; .05</b>		

Tablo:10 incelendiğinde kişisel başarı puanı bayan araştırma görevlilerinde (12,37), erkek araştırma görevlilerine göre (10.75) daha yüksektir.

Cinsiyet gruplarına ait kişisel başarı puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki farkın manidarlığı t-testiyle sınanmıştır. Hesaplanan t değeri 8,94 sd:177 ve t kritik 3,89'a göre puanların cinsiyet gruplarına dağılımı 0.5 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu sonuca göre denence 3.1. desteklenmiştir.

**3.3. Sayısal bölümdeki araştırma görevlilerinin kişisel başarı düzeyleri sözel bölümdeki araştırma görevlilerinin kişisel başarı düzeylerinden daha yüksektir.**

**Tablo:11**  
**Bölüm Değişkenine Göre Araştırma Görevlilerinin Kişisel Başarıları**

	Sözel	Sayısal
Ortalama	11,33	11,24
Standart Hata	0,36	0,37
Ortanca	11	11
Tepe Değer	12	10
Standart Sapma	3,31	3,65
N	84	95
<b>Hesaplanan t değeri:0,30</b>		<b>S. Derecesi: 177</b>
<b>t-Kritik: 3,89</b>		<b>P &gt;.05</b>

Tablo:11 incelendiğinde kişisel başarı puanı sözel bölümdeki araştırma görevlilerinde (11,33), sayısal bölümdeki araştırma görevlilerine göre (11,24) daha yüksektir.

Bölüm gruplarına ait kişisel başarı puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki farkın manidarlığı t-testiyle sınanmıştır. Hesaplanan t değeri 0,30, sd:177 ve t kritik 3,89'a göre puanların bölüm gruplarına dağılımı 0.5 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuca göre denence 3.3. reddedilmiştir.

3.4.1-2 yıl kıdemi olan araştırma görevlilerinin araştırma görevlilerinin kişisel başarı düzeyleri daha fazla kıdemi olan araştırma görevlilerinin kişisel başarı düzeylerinden daha yüksektir.

**Tablo:12**

**Kıdem Değişkenine Göre Araştırma Görevlilerinin Kişisel Başarıları**

	1-2 yıl	3-4 yıl	5-6 yıl	7-8 yıl
Ortalama	11,37	11,24	11,7	10,22
Standart Hata	0,38	0,51	0,63	0,7
Ortanca	11	12	11	11
Tepe Değer	10	12	11	9
Standart Sapma	3,67	3,28	3,49	2,98
N	90	41	30	18
<b>Hesaplanan F değeri: 0,72</b>		<b>S. Derecesi: 175</b>		
<b>F-Kritik: 2,66</b>		<b>P&gt; .05</b>		

Tablo:12 incelendiğinde en yüksek kişisel başarı puanları 1-2 yıl kıdemi olan araştırma görevlilerinde gözlenmiştir.( 11.37). En düşük kişisel başarı puanları ise 7-8 yıl kıdemi olan araştırma görevlilerine aittir.(10.22). 3-4 yıl kıdemi olan araştırma görevlilerine ait kişisel başarı puanı 11.24, 5-6 yıl kıdemi olan araştırma görevlilerine ait kişisel başarı puanı ise 11.7' dir.

Kıdem gruplarına ait kişisel başarı puanları arasındaki farkın manidarlığı varyans analiziyle sınanmıştır. Hesaplanan f değeri 0,72, sd:175 ve f kritik 2,66'ya göre puanların kıdem gruplarına dağılımı 0.5 düzeyinde manidar bulunmamıştır. Bu sonuca göre denence 3.4. reddedilmiştir.

#### 4.0. Araştırma Görevlilerinin Yalnızlık Durumlarına İlişkin Denencelere Ait Bulgular

4.1. 20-24 yaşa sahip araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeyleri daha fazla yaşa sahip araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeylerinden daha yüksektir

**Tablo:13**  
**Yaş Dağılımına Göre Araştırma Görevlilerinin Yalnızlık Durumu**

	20-24	25-29	30-34	35+
Ortalama	36,07	33,87	31,33	29,66
Standart Hata	1,67	0,82	1,53	3,06
Ortanca	34	33	31	27,5
Tepe Değer	29	25	31	24
Standart Sapma	10,74	8,56	7,53	7,5
N	41	108	24	6
Hesaplanan F değeri:1,90		Serbestlik Derecesi:175		
F-Kritik: 2,66		P > .05		

Tablo:14 incelendiğinde en yüksek yalnızlık puanları 25-29 ve 35 ve üzeri yaş grubunda olan araştırma görevlilerinde gözlenmiştir.( 11,5). En düşük yalnızlık puanları ise 30-34 yaş grubunda olan araştırma görevlilerine aittir.(10,2). 20-24 yaş grubunda olan araştırma görevlilerine ait yalnızlık puanı 11,02'dir.

Yaş gruplarına ait yalnızlık puanları arasındaki farkın manidarlığı varyans analiziyle sınanmıştır. Hesaplanan f değeri 0,9, sd:175 ve f kritik 2,66'ya göre puanların yaş gruplarına dağılımı 0.5 düzeyinde manidar bulunmamıştır. Bu sonuca göre denence 4.1. reddedilmiştir.

**4.2. Bayan araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeyleri erkek araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeyinden daha yüksektir.**

**Tablo:14**  
**Cinsiyet Değişkenine Göre**  
**Araştırma Görevlilerinin Yalnızlık Durumu**

	Erkek	Kız
Ortalama	33,26	35,16
Standart Hata	0,84	1,11
Ortanca	32	34
Tepe Değer	31	32
Standart Sapma	9,22	8,56
N	120	59
<b>Hesaplanan t değeri:2,53 S.Derecesi:177</b>		
<b>t-Kritik:3,89 P &gt; .05</b>		

Tablo:14 incelendiğinde yalnızlık puanı bayan araştırma görevlilerinde (35,16), erkek araştırma görevlilerine göre (33,26) daha yüksektir.

Cinsiyet gruplarına ait yalnızlık puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki farkın manidarlığı t-testiyle sınanmıştır. Hesaplanan t değeri 2.53, sd:177 ve t kritik 3,89'a göre puanların cinsiyet gruplarına dağılımı 0.5 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuca göre denence 4.2. reddedilmiştir.



4.3. Sayısal bölümdeki araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeyleri sözel bölümdeki araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeylerinden daha düşüktür.

**Tablo:15**

**Bölüm Değişkenine Göre Araştırma Görevlilerinin Yalnızlık Durumu**

	Sözel	Sayısal
Ortalama	32,98	34,69
Standart Hata	0,97	0,93
Ortanca	32,5	33
Tepe Değer	31	38
Standart Sapma	8,95	9,06
N	84	95
<b>Hesaplanan t değeri:1,60 S. Derecesi:177</b>		
<b>t-Kritik: 3,89 P &gt; 05</b>		

Tablo:15 incelendiğinde yalnızlık puanı sayısal bölümdeki araştırma görevlilerinde (34,69), sözel bölümdeki araştırma görevlilerine göre (32,98) daha yüksektir.

Bölüm gruplarına ait yalnızlık puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki farkın manidarlığı t-testiyle sınanmıştır. Hesaplanan t değeri 1.60, sd:177 ve t kritik 3,89'a göre puanların bölüm gruplarına dağılımı 0.5 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuca göre denence 4.3. reddedilmiştir.

4.4. Evli araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeyleri bekar araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeylerinden daha düşüktür.

**Tablo:16**  
**Medeni Hal Değişkenine Göre Araştırma Görevlilerinin Yalnızlık Durumu**

	Evli	Bekar
Ortalama	31,29	35,9
Standart Hata	0,85	0,95
Ortanca	31	36
Tepe Değer	31	38
Standart Sapma	7,53	9,59
N	78	101
<b>Hesaplanan t değeri:12,17 S. Derecesi:177</b>		
<b>t-Kritik: 3,89 P &lt; .05</b>		

Tablo:4.4. incelendiğinde yalnızlık puanı bekar araştırma görevlilerinde (35,9), evli araştırma görevlilerine göre (31,29) daha yüksektir.

Medeni hal gruplarına ait yalnızlık puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki farkın manidarlığı t-testiyle sınanmıştır. Hesaplanan t değeri 12.17, sd:177 ve t kritik 3,89'a göre puanların medeni hal gruplarına dağılımı 0.5 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu sonuca göre denence 4.4. kabul edilmiştir.

## 5.0. Araştırma Görevlilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerine İlişkin Denencelere Ait Bulgular

5.1. 25-29 yaşa sahip araştırma görevlilerinin yaşam doyumu düzeyleri daha az yaşa sahip araştırma görevlilerinin yaşam doyumu düzeylerinden daha yüksektir.

**Tablo:17 Yaş Dağılımına Göre Araştırma Görevlilerinin Yaşam Doyumu**

	20-24	25-29	30-34	35+
Ortalama	23,21	22,82	23,04	18,66
Standart Hata	0,86	0,55	1,04	2,85
Ortanca	23	23	23	17
Tepe Değer	20	23	30	--
Standart Sapma	5,52	5,75	5,11	7
N	41	108	24	6
<b>Hesaplanan F değeri: 1,55 Serbestlik Derecesi: 178</b>				
<b>F-Kritik: 2,65 P &gt; .05</b>				

Tablo:17 incelendiğinde en yüksek yaşam doyumu puanları 20-24 yaş grubunda olan araştırma görevlilerinde gözlenmiştir.( 23,21). En düşük yaşam doyumu puanları ise 35 ve üzeri yaş grubunda olan araştırma görevlilerine aittir.(18,66). 25-29 yaş grubunda olan araştırma görevlilerine ait yaşam doyumu puanı 22'82, 30-34 yaş grubundaki araştırma görevlilerine ait yaşam doyumu puanı 23,04'tür.

Yaş gruplarına ait yaşam doyumu puanları arasındaki farkın manidarlığı varyans analiziyle sınanmıştır. Hesaplanan f değeri 1,55, sd:178 ve f kritik 2,65'e göre puanların yaş gruplarına dağılımı 0.5 düzeyinde manidar bulunmamıştır. Bu sonuca göre denence 5.1. reddedilmiştir.

**5.2. Erkek araştırma görevlilerinin yaşama doyumu düzeyleri bayan araştırma görevlilerinin yaşam doyumu düzeylerinden daha yüksektir.**

**Tablo:18**  
**Cinsiyet Değişkenine Göre Araştırma Görevlilerinin Yaşam Doyumu**

	Kız	Erkek
Ortalama	23,76	22,33
Standart Hata	0,63	0,54
Ortanca	24	22
Tepe Değer	23	30
Standart Sapma	4,84	6
N	59	120
<b>Hesaplanan F değeri: 2,53</b>		<b>S.Derecesi: 177</b>
<b>F-Kritik: 3,89</b>		<b>P &gt; .05</b>

Tablo:18 incelendiğinde yaşam doyumu puanı kız araştırma görevlilerinde (23,76), erkek araştırma görevlilerine göre (22,33) daha yüksektir.

Cinsiyet gruplarına ait yaşam doyumu puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki farkın manidarlığı t-testiyle sınanmıştır. Hesaplanan t değeri 2.53, sd:177 ve t kritik 3,89'a göre puanların cinsiyet gruplarına dağılımı 0.5 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuca göre denence 5.2. reddedilmiştir.

5.3. Sayısal bölümdeki araştırma görevlilerinin yaşam doyumu düzeyleri sözel bölümdeki araştırma görevlilerinin yaşam doyumu düzeylerinden daha yüksektir.

**Tablo:19**

**Bölüm Değişkenine Göre Araştırma Görevlilerinin Yaşam Doyumu**

	Sözel	Sayısal
Ortalama	22,51	23,06
Standart Hata	0,65	0,55
Ortanca	23	23
Tepe Değer	23	24
Standart Sapma	6	5,37
N	84	95
<b>Hesaplanan t değeri:0,42 S.Derecesi: 177</b>		
<b>t-Kritik: 3,89 P&gt;.05</b>		

Tablo:5.3. incelendiğinde yaşam doyumu puanı sayısal bölümdeki araştırma görevlilerinde (23,06), sözel bölümdeki araştırma görevlilerine göre (22,51) daha yüksektir.

Bölüm gruplarına ait yaşam doyumu puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki farkın manidarlığı t-testiyle sınanmıştır. Hesaplanan t değeri 0,42, sd:177 ve t kritik 3,89'a göre puanların bölüm gruplarına dağılımı 0.5 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuca göre denence 5.3. reddedilmiştir.

**5.4. Bekar araştırma görevlilerinin yaşam doyumu düzeyleri evli araştırma görevlilerinin yaşam doyumu düzeylerinden daha düşüktür.**

**Tablo:20**

**Medeni Hal Değişkenine Göre Araştırma Görevlilerinin Yaşam Doyumu**

	Evli	Bekar
Ortalama	22,03	23,39
Standart Hata	0,69	0,52
Ortanca	22	23
Tepe Değer	30	29
Standart Sapma	6,11	5,25
N	78	101
<b>Hesaplanan t değeri:2,54 S.Derecesi:177</b>		
<b>t-Kritik:3,89 P &gt; .05</b>		

Tablo:20 incelendiğinde yaşam doyumu puanı bekar araştırma görevlilerinde (23,39), evli araştırma görevlilerine göre (22,03) daha yüksektir.

Medeni hal gruplarına ait yaşam doyumu puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki farkın manidarlığı t-testiyle sınanmıştır. Hesaplanan t değeri 2.54, sd: 177 ve t kritik 3,89'a göre puanların medeni hal gruplarına dağılımı 0.5 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuca göre denence 5.4. reddedilmiştir.

## **BÖLÜM V**

### **TARTIŞMA VE YORUM**

Bu bölümde araştırmanın örneklemini oluşturan araştırma görevlilerinin sosyo demografik özellikleri ile tükenmişlik, yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerine ait bulgular tartışılmış ve yorumlanması denencelerin incelenme sırasına göre yapılmıştır.

#### **1.0. Araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeylerine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu**

Araştırma görevlilerinin duygusal tükenme durumlarının cinsiyet, kıdem, medeni hal, öğrenim durumu değişkenleriyle ilişkisini inceleyen denencelere ait bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

##### **1.1. Cinsiyetin duygusal tükenme ile ilişkisi**

Araştırmada bayan araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeylerinin erkek araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeylerinden daha yüksek olduğu öne sürülmüştü. Araştırma sonucunda, bayan araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeylerinin erkek araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeylerine oranla daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Üniversite ortamında gerek akademik çalışmalar gerekse uygulamalar çoğu kere bayan araştırma görevlilerinin tahammül sınırını aşmaktadır. Psikolojik yapı olarak bayanların olaylardan daha çabuk etkilendikleri göz önüne alınırsa denence 1.1.'in bu şekilde çıkması şaşırtıcı değildir. Bulgular denence 1.1.'i destekler niteliktedir.

##### **1.2. Kıdem ile duygusal tükenme ilişkisi**

Araştırmada 3-4 yıl kıdemi olan araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeyleri daha fazla kıdemi olan araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeylerinden daha yüksek olacağı iddia edilmişti. Araştırma sonucunda hizmet süreleri açısından duygusal tükenme düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Fakat 1-2 yıl ve 3-4 yıl çalışma süresini yaşayanlar arasında duygusal tükenme düzeyleri açısından bakıldığında büyük bir farklılık bulunmamıştır. Elde edilen bulgunun denence 1.2. 'yi desteklemediği gözlenmiştir. 1-2 yıl ve 3-4 yıl çalışanlar, 5-6 yıl ve 7-8 yıl çalışanlar göre daha yüksek oranda duygusal tükenme belirtisi göstermişlerdir.

### 1.3. Medeni hal ile duygusal tükenme ilişkisi

Araştırmada evli araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeylerinin bekar araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeylerinden daha düşük olduğu iddia edilmişti. Araştırma sonucunda medeni hal durumları açısından araştırma görevlilerinde duygusal tükenme düzeyleri arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Elde edilen puanların birbirine çok yakın olması , akademik çalışma sürecinde hissedilen duygusal tükenme düzeyinin medeni durumdan etkilenmediğini ortaya koymuştur. Buna göre bulguların denence 1.3.' ü desteklemediği gözlenmiştir. İş-meslek tanımı, özel yaşantımız dışında geçirdiğimiz zamanı ifade eder. Bireyin iş-mesleğini sürdürmesi genellikle medeni hale bağlı değildir. Evli ya da bekar olmak araştırma görevliliğini yükümlülükleri ve duygusal tükenme potansiyelinde bir farklılığa yol açmamaktadır.

### 1.4. Öğrenim seviyesi ile duygusal tükenme ilişkisi

Araştırmada yüksek lisans seviyesindeki araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeylerinin doktora seviyesindeki araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeylerinden daha yüksek olduğu iddia edilmişti. Araştırma sonucunda öğrenim seviyesine göre duygusal tükenme düzeyleri arasında anlamlı bir fark gözlenmemiş ve elde edilen bulguların denence 1.4.' ü desteklemediği ortaya konmuştur. Buna karşın uzmanlık eğitimine devam eden araştırma görevlilerinin düzeyleri lisans ya da yüksek lisans ve doktora öğrenimindeki araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeylerine göre daha yüksek çıkmıştır. Burada uzmanlık eğitimini sürdüren araştırma görevlilerinin fiziki çalışma koşullarının ve süresinin ağırlığı, çalışma nesnesi olarak insan hayatı olması duygusal tükenme düzeylerini olumsuz etkileyen faktörler olabilir.

## 2.0. Araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeylerine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

Araştırma görevlilerinin yaş, cinsiyet, medeni hal ve öğrenim seviyesi gibi değişkenlerle duyarsızlaşma düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen denencelere ait bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

### 2.1. Yaş ile duyarsızlaşma düzeyi arasındaki ilişki

Araştırmada 34 ve üstü yaşlardaki araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeyleri 20-25 yaşa sahip araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeylerinden daha yüksek olduğu iddia edilmişti. Elde edilen bulgulara göre araştırma görevlilerinde yaş durumuna göre duyarsızlaşma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuş ve



böylece denence 2. 1. 'in desteklendiği görülmüştür. Buna göre duyarsızlaşma düzeyinin en yüksek olduğu yaş 20-24 yaş grubu olmuştur. Burada genç yetişkinlik dönemini içeren bu yaş grubundaki araştırma görevlilerinin işe bağlı olarak bu tip bir duygu geliştirmeleri henüz meslek ve çalışma atmosferi hakkında yeterli deneyime sahip olmadıklarını düşündürür.

### **2.2. Cinsiyet ile duyarsızlaşma düzeyi arasındaki ilişki**

Araştırmada bayan araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeylerinin erkek araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeylerinden daha düşük olduğu iddia edilmişti. Araştırma sonucunda araştırma görevlilerinde cinsiyet açısından duyarsızlaşma düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Bulgulara göre denence 2.2. reddedilmiştir. Bu durum üniversitelerde çalışma ortamının cinsiyete göre değişmediğinin ya da belli bir gruba öncelik ve ayırım yapılmayıp her konumda eşit davranışlar gösterilmesinden kaynaklanıyor olabilir.

### **2.3. Medeni hal ile duyarsızlaşma düzeyi arasındaki ilişki**

Araştırmada evli araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeylerinin bekar araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeylerinden daha yüksek olduğu iddia edilmişti. Araştırma sonucunda medeni hale göre duyarsızlaşma düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Bulgulara göre denence 2.3. reddedilmiştir. Bu durum akademik çalışmalarda ve üniversite hayatında, çalışanların evli ya da bekar olmak gibi medeni halden kaynaklanan bir ayrıcalığa sahip olmamalarından kaynaklanıyor olabilir.

### **2.4. Öğrenim seviyesi ile duyarsızlaşma düzeyi arasındaki ilişki**

Araştırmada yüksek lisans seviyesindeki araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeylerinin doktora seviyesindeki araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeylerine göre daha düşük olduğu iddia edilmişti. Araştırma sonucunda araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeyleri açısından aralarında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Uzmanlık eğitimindeki araştırma görevlileri en yüksek duyarsızlaşma seviyesinde bulunurken, doktora seviyesindeki araştırma görevlilerinde en düşük duyarsızlaşma düzeyi gözlenmiştir. Uzmanlık eğitiminde olan araştırma görevlileri çalışma ortamları ve şartları açısından oldukça ağır bir tempoda yaşamaktadırlar. Duyarsızlaşma duygusunu bu denli yaşamaları bundan kaynaklanıyor olabilir. Bulgulara göre denence 2.4. kabul edilmiştir.

### **3.0. Araştırma görevlilerinin kişisel başarı düzeylerine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu**

Araştırma görevlilerinin yaş, cinsiyet, kıdem ve bölüm gibi değişkenlerle kişisel başarı düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen denencelere ait bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

#### **3.1 Yaş ile kişisel başarı düzeyi arasındaki ilişki.**

Araştırmada 20-24 yaşa sahip araştırma görevlilerinin kişisel başarı düzeylerinin daha fazla yaşa sahip araştırma görevlilerinin kişisel başarı düzeylerinden daha yüksek olduğu iddia edilmişti. Araştırma sonucunda araştırma görevlileri arasında yaş durumuna göre kişisel başarı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bulgulara göre denence 3.1. reddedilmiştir. Bu durum, akademik çalışma disiplinin her yaş grubu öğretim üyesinden beklenen sorumluluklar ve gereklerin değişmemesinden kaynaklanıyor olabilir.

#### **3.2. Cinsiyet ile kişisel başarı arasındaki ilişki**

Araştırmada erkek araştırma görevlilerinin kişisel başarı düzeylerinin bayan araştırma görevlilerinin kişisel başarı düzeylerinden daha yüksek olduğu iddia edilmişti. Araştırma sonucunda bayan araştırma görevlilerinin kişisel başarı düzeyleri erkek araştırma görevlilerine göre anlamlı bir şekilde daha yüksek çıkmıştır. Bu durum bayanların genel olarak iş motivasyonu ve sorumluk açısından daha bilinçli olmalarından kaynaklanıyor olabilir.

#### **3.3. Bölüm ile kişisel başarı arasındaki ilişki**

Araştırmada sayısal bölümdeki araştırma görevlilerinin kişisel başarı düzeylerinin sözel bölümdeki araştırma görevlilerinin kişisel başarı düzeylerinden daha yüksek olduğu iddia edilmişti. Araştırma sonucunda araştırma görevlilerinin sözel ya da sayısal bölümde olmaları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bulgulara göre denence 3.3. reddedilmiştir. Bu durum araştırma görevlilerinin bölüm farklılığının kişisel başarı hislerinde önemli bir rolü olmadığından kaynaklanıyor olabilir. Çünkü her bölüm için istenen gereklilikler ve şartlar aynıdır.

### **3.4. Kıdem ile kişisel başarı arasındaki ilişki**

Araştırmada 1-2 yıl kıdemi olan araştırma görevlilerinin kişisel başarı düzeyleri daha fazla kıdemi olan araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeylerinden daha yüksek olduğu iddia edilmişti. Araştırma sonucunda araştırma görevlilerinin çalışma süreleri ile kişisel başarı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bulgulara göre denence 3.4. reddedilmiştir. Bu durum akademik çalışma ve sorumlulukların kıdemle birlikte artış ya da azalma göstermediğinden kaynaklanıyor olabilir.

### **4.0. Araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeyine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu**

Araştırma görevlilerinin yaş, cinsiyet, bölüm ve medeni hal gibi değişkenlerle yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen denencelere ait bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

#### **4.1. Yaş ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişki**

Araştırmada 20-24 yaşa sahip araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeylerinin daha fazla yaşa sahip araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeylerinden daha yüksek olduğu iddia edilmişti. Araştırma sonucunda araştırma görevlilerinin yaşları ile yalnızlık durumları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bulgulara göre denence 4.1. reddedilmiştir. Burada insanların hayatı boyunca zaman yalnızlık duyguları yaşayabileceğini düşünebiliriz. Yalnızlık duygusunun nedeni 14-18 yaşlarında ergenlik dönemine ait rol karmaşası ve kimlik bunalımı olabilirken, 30-40'lı yaşlarda bunun nedeni orta yaş krizi olabilir, daha ileri yaşlarda ise yaşlılık psikolojinden ve fiziki ve sosyal şartların değişmesinden kaynaklanan psikolojik atmosfer olarak düşünebiliriz.

#### **4.2. Cinsiyet ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişki**

Araştırmada bayan araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeylerinin erkek araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeyinden daha yüksek olduğu iddia edilmişti. Araştırma sonucunda ise araştırma görevlilerinin bayan veya erkek olmaları ile yalnızlık duyguları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu durum yalnızlık duygusunun belli bir cinsiyetin fizyolojik ya da psikolojik özelliğinden dolayı yaşayabileceği bir duygu olmamasından kaynaklanıyor olabilir. İnsanlar bu tür duyguları genel olarak belli bir koşul olmaksızın belli zamanlarda yaşayabilirler. Bulgulara göre denence 4.2. reddedilmiştir.

### **4.3 Bölüm ile yalnızlık arasındaki ilişki .**

Araştırmada sayısal bölümdeki araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeylerinin sözel bölümdeki araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeylerinden daha düşük olduğu iddia edilmişti. Araştırma sonucunda ise bölümler arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu durum araştırma görevlilerinin hangi bölümde olursa evrensel olarak benzer duyguları yaşama ihtimallerinin eşit olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bulgulara göre denence 4.3. reddedilmiştir.

### **4.4. Medeni hal ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişki**

Araştırmada evli araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeylerinin bekar araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeylerinden daha düşük olduğu iddia edilmişti. Araştırma sonucunda evli araştırma görevlilerinin bekarlara göre yalnızlık duygularını anlamlı bir şekilde daha az yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Bu durum, evlilik statüsünün tek başına olan bireye eşiyile birlikte açılan geniş bir toplumsal gruba dahil olma imkanı vermesinden kaynaklanıyor olabilir. Bulgulara göre denence 4.4. kabul edilmiştir.

### **5.0. Araştırma görevlilerinin yaşam doyumu düzeylerine ilişkin bulgulara ait tartışma ve yorum**

Araştırma görevlilerinin yaş, cinsiyet, bölüm ve medeni hal gibi değişkenlerle yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen denencelere ait bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

#### **5.1. Yaş ile yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişki**

Araştırmada 25-29 yaşa sahip araştırma görevlilerinin yaşama doyumu düzeylerinin daha az yaşa sahip araştırma görevlilerinin yaşam doyumu düzeylerinden daha yüksek olduğu iddia edilmişti. Araştırma sonucunda ise araştırma görevlilerinde yaşa bağlı olarak yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bulgulara göre denence 5.1. reddedilmiştir. Bu durum insanların yaşamdan zevk alabilmek için hangi yaşta olurlarsa olsunlar isterlerse bir araç bulabilmelerinden kaynaklanıyor olabilir. Hayat boyu sadece belli bir yaş çevresinde yaşam doyumu elde edebileceğimiz gibi kesin bir yargı söz konusu değildir.

#### **5.2. Cinsiyet ile yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişki**

Araştırmada erkek araştırma görevlilerinin yaşama doyumu düzeylerinin bayan araştırma görevlilerinin yaşam doyumu düzeylerinden daha yüksek olduğu iddia edilmişti. Araştırma sonucunda bayan veya erkek olmanın yaşam doyumu hissetmede

anlamli bir farklıliğa yol açmadığı tespit edilmiştir. Bulgulara göre denence 5.2. reddedilmiştir. Bu durum erkek ya da bayan olmak ile yaşamdan alınan lezzet anlayışının değişmediğinden kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca ne özel hayatta ne de iş ortamında belli bir cinsiyetin daha mutlu olabileceği gibi bir yargıya da sahip olmamız bu bulgunun doğruluğunu düşündürmektedir.

### **5.3. Bölüm ile yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişki**

Araştırmada sayısal bölümdeki araştırma görevlilerinin yaşam doyumu düzeylerinin sözel bölümdeki araştırma görevlilerinin yaşam doyumu düzeylerinden daha yüksek olduğu iddia edilmişti. Araştırma sonucunda ise bölümler arasında yaşam doyumları düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bulgulara göre denence 5.3. reddedilmiştir. Bu durum yaşamdan alınan doyumun insanların çalıştıkları bölümle ya da branşlarıyla da direkt ilgili olmadığı göstermektedir. Bu bulgu her bölümün potansiyelden kaynaklanan çalışma zorlukları ya da kolaylıkları olsa da yaşam doyumunu hissetmede önemi olmadığını göstermektedir.

### **5.4. Medeni hal ile yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişki**

Araştırmada bekar araştırma görevlilerinin yaşam doyumu düzeylerinin evli araştırma görevlilerinin yaşam doyumu düzeylerinden daha düşük olduğu iddia edilmişti. Araştırma sonucunda ise araştırma görevlilerinin yaşamdan doyum almalarında evli ya da bekar olmaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlenmiştir. Bulgulara göre denence 5.4. reddedilmiştir. Bu durum insanların yaşamdan doyum almalarında evli olmak ya da bekar olmak arasında kesin bir ayrım yapılamayacağını göstermektedir.

## **BÖLÜM VI**

### **YARGI VE ÖNERİLER**

Bu bölümde araştırma sonuçlarının genel bir değerlendirmesi yapılmış ve bu değerlendirme sonucunda önerilere yer verilmiştir.

Araştırma bulguları, araştırma görevlilerinin duygusal tükenme, duyarsızlaşma, yalnızlık ve yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermiştir. Ancak bayan araştırma görevlilerinin erkek araştırma görevlilerine göre kişisel başarı düzeylerinin önemli ölçüde farklılaştığı tespit edilmiştir.

Yaş değişkeninin araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeyleri üzerinde önemli ölçüde etkili olduğu fakat kişisel başarı düzeyi, yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumu düzeyleri üzerinde önemli bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Buna göre duyarsızlaşma düzeyinin en yüksek olduğu 20-24 arası yaşta olan araştırma görevlileri olarak bulunmuştur.

Araştırma bulguları, bölüm değişkeni açısından incelendiğinde araştırma görevlilerinin kişisel başarı, yalnızlık ve yaşam doyumu düzeyleri arasında farklılık olmadığı bulunmuştur.

Kıdem değişkeni açısından incelendiğinde, araştırma görevlilerinin duygusal tükenme ve kişisel başarı düzeyleri üzerinde kıdemın önemli ölçüde etkili olmadığı tespit edilmiştir.

Öğrenim seviyesi değişkeni açısından incelendiğinde araştırma görevlilerinin duygusal tükenme düzeyleri üzerinde önemli bir etkisinin olmadığı ancak duyarsızlaşma düzeyi üzerinde önemli ölçüde etkili olduğu görülmüştür. Buna göre en yüksek duyarsızlaşma düzeyi uzmanlık öğrenimine devam eden araştırma görevlilerinde görülürken, en düşük duyarsızlaşma düzeyi doktora öğrenimine devam eden araştırma görevlilerinde gözlenmiştir.

Ulaşılan genel sonuçlar doğrultusunda eğitim ve araştırmaya yönelik öneriler geliştirilebilir. Eğitime yönelik öneriler:

1. Araştırma görevlileri mesleğe başladıkları ilk aylarda belli bir süre oryantasyon ve uyum sürecine tabii tutulmalıdırlar. Bu süreç periyodik seminerler şeklinde kıdemli öğretim üyeleri tarafından verilmelidir.
2. Duyarsızlaşma düzeyinin en yüksek gözlemlendiği grup 20-24 yaş arası grupta bulunan araştırma görevlileridir. Mesleğin henüz ilk yıllarını geçirirken

önemli ölçüde olaylara, insanlara ve mesleğine karşı duyarsızlık duygusu geliştiren araştırma görevlileri ile fakülteler içerisinde danışman olabilecek nitelikte öğretim üyeleri veya psikologlarla görüşmeleri sağlanmalıdır.

3. Her bölüm kendi içinde kıdemli öğretim üyeleri nezaretinde her dönem sonunda bölümde görev yapan araştırma görevlilerinden yüksek lisans, doktora, takip edilen kongre-panel-sempozyum gibi akademik çalışmalarının durumu hakkında bilgi vermesi istenmeli, gerekli olduğu hallerde rehberlikte bulunulmalıdır.
4. Fakültelerde çeşitli sosyal faaliyetler düzenlenerek katılım sağlanmalı, bu faaliyetler cazip hale getirilerek öğretim elemanlarının birbirlerini tanımaları ve hobilerini geliştirmeleri sağlanmalıdır.
5. Erkek araştırma görevlilerinde bayan araştırma görevlilerine göre önemli ölçüde kişisel başarı duygusunun azlığı dikkat çekmektedir. Bu kişilerle kampüslerde bulunan psikolojik danışmanlarla işbirliğine gidilerek nedenleri ayrıntılı olarak araştırılmalı ve çözüm yolları bulunmalıdır.
6. İnsanların yaşam doyumu kavramı içinde düşündükleri faktörlerden biri iştir. Akademik olarak başarı gösteren araştırma görevlilerine özendirici nitelikte sembolik ödüller verilmelidir. Böylece üniversitenin bir parçası olan araştırma görevlilerinde aidiyet ve motivasyon duygusunun gelişimi sağlanmalıdır.

**Araştırmaya yönelik öneriler:**

1. Üniversite öğretim elemanlarıyla ilgili araştırmalar toplanarak çok yönlü bir değerlendirme yapılabilir.
2. Tükenmişlikle ilgili çalışma yapacak araştırmacılar, meslekler arasında bir karşılaştırmaya imkan sağlayacak türde çalışmalarını planlayabilirler

## KAYNAKLAR

- Acker, Gila M. "The Impact of Clienets' Mental Illness on Social Workers' Job Satisfaction and Burnout" . **Journal of Health and Social Work**, Vol: 24, Issue:2, p:112. May,1999.
- Akçamete, Gönül; Kaner, Sema; Sucuoğlu, Bülbin. "Engelli ve Normal Çocuklarla Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi", **Ergonomi Kongresi, Ergonomi ve Yaşam Kalitesi Bildirileri**. MPM Yayın No:622 Ankara: Milli Prodüktivite Merkezi-Ankara Üniversitesi 27-29 Mayıs 1998.
- Anderson, C., Martin, M." The Effects of Communication Motieves, İnteraction, İnvovement and Loneliness on Satisfaction". **Small Group Research**, Vol: 26, Issue:1. February,1995.
- Balcı, Ali. **Öğretim Elemanlarının İş Stresi .Kuram ve Uygulama**. Ankara: Nobel Yayıncılık, 1993.
- Baltaş, Acar. "Stres ile Başaçıkma Yolları ve İş Hayatında Stres", **9. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları**. Türk Psikologlar Derneği Yayınları No:15 . İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi 18-20 Eylül 1996.
- Budak, Selçuk. **Psikoloji Sözlüğü** .Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2000.
- B. Brewer, Marilyn; Crano, D. William. **Social Psychology**. USA: West Publishing Company, ss. 276, 1994.
- Brown, Ron. "Suicide: the Heartache Remains", **The International Journal of Psychiatric Nursing Research**" Volume: 2 Issue:3 , 1996.
- Coşkuner, Ayşe." *İletişim Becerisini Geliştirme Eğitiminin İşgörenlerin İletişim Çatışmalarına Girme Eğilimlerine, Yalnızlık Düzeylerine ve İş Doyumlarına Etkisi*", Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1994.
- Çam, Olcay. "Tükenmişlik Envanterinin Geçerlik ve Güvenirliğinin Araştırılması".**3. Ulusal Psikoloji Kongresi**, Ankara: 21-25 Eylül 1992.
- Dikmen, Ahmet Alpay. "*Kamu Çalışanlarında İş Doyumu ve Yaşam Doyumu*" , Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1995.



- Demir, Ayhan. “*Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler*”. Hacettepe Üniversite Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora tezi. Ankara: 1990.
- Demir, Ayşe. “*Hemşirelerin Tükenmişlik Düzeyleri ve Tükenmişliği Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi*”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 1995.
- Eren, Ayten. “*Lise Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyi ile Psikolojik İhtiyaçların İncelenmesi*”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1994.
- Ergin, Canan. “**Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Envanteri Uyarlaması**”. **7. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları**.
- Ensari, Hoşcan; Tuzcuoğlu, Semai “*Marmara Üniversitesine Bağlı Fakültelerde Görev Yapan Yönetici ve Öğretim Elemanlarının Meslekten Yılgınlıklarında (Burnout) Kişilik Özelliklerinin Rolü*”. **2. Ulusal Eğitim Sempozyumu Bildirileri El Kitabı**. İstanbul: 1995-1996
- Gökçakan, Zafer; Özer, Recep. “*Rehber Öğretmenlerde Tükenmişlik, Nedenleri ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Türkiye Örneğinde Bir Araştırma)*”. Konya: **7. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi**, 9-11 Eylül 1998.
- Hamarta, Erdal.” *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Sosyal Beceri Düzeylerinin Öğrencilerin Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi.*” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2000.
- Hortaçsu, Nuran. **İnsan İlişkileri**. Ankara: İmge Yayınevi, 1997.
- Izgar, Hüseyin.” *Okul Yöneticilerinin Tükenmişlik Düzeyleri, Nedenleri ve Bazı Etken Faktörlere Göre İncelenmesi*”. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Konya: Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2000.
- Joong, W. H.”*The Effects of Leisure Participation On Seul Metropolitan Areas’ Senior Residents’ Loneliness, Leisure Satisfaction and Life Satisfaction*”. **The Leisure Research Symposium**. San Antonio, Texas: October 5-8, 1995.
- Karasar, Niyazi. **Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler**. Ankara: Bilim Kitap Kırtasiye, 1986.

- Korkut, Hüseyin. **Üniversitelerde Akademik Olmayan Personelin İş Doyumu ve Örgütle Özdeşleşmesi**. Ankara: YÖK Matbaası, 1990.
- Köker, Süreyya. "Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, 1991.
- ."Yaşam Doyumu Ölçeği". **Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi**, sayı:1, 1993.
- Köknel, Özcan. **Genel ve Klinik Psikiyatri**. Basım yeri yok. 1992
- Kulaksızoğlu, Adnan. **Ergenlik Psikolojisi**. İstanbul: Remzi Kitabevi 3.b., 2000.
- Kuzgun, Yıldız. **Meslek Danışmanlığı Kuramlar Uygulamalar**. Ankara: Nobel Yayınevi,2000.
- . **Rehberlik ve Psikolojik Danışma**. Ankara: ÖSYM Yayınları. 1991.
- Ladwig J. R., Nalphoz,L. . Role Conflict and Psychological Well-being Between Part-time and Full-time Working Mothers of Preschool Children. **The International Journal of Psychiatric Nursing Research** " *Volume: 2 Issue:3 , 1996.*
- Lau, S., Kong, C." The Acceptance of Lonely Others: Effects of Loneliness and Gender of The Target Person and Loneliness of Perceiver". **Journal of Social Psychology**. Vol:139, Issue: 2. April,1999.
- Mills, N., Huebner, E. " A Prospective Study of Personality Characteristics, Occupational Stressors and Burnout School Psychology Practitioners ." **Journal of School Psychology**, Vol:36,p 103. Spring,1998.
- Nalphoz,L. "Differences in Employed Married, Divorced and Single Women According to Age".**The International Journal of Psychiatric Nursing Research** " *Volume: 2 Issue:2 , 1996.*
- Onur, Bekir. **Gelişim Psikolojisi**. Ankara: İmge Yayınevi, 3. Baskı, 1995.
- Özodaşık, Mustafa."*Yalnızlığın Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi: Atılganlık, Durumluk ve Sürekli Kaygı, Depresyon ve Akademik Başarı* ". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1989.
- Senemoğlu, Nuray. **Gelişim Öğrenme ve Öğretim. Kuramdan Uygulamaya**. Ankara: Spot Matbaacılık, 1997.
- Singh, S.N., Mishra S. "Research Related Burnout Faculty in Higher Education" **Psychological Reports**, Vol: 83, Issue: 2. October, 1998.

- Torun, Alev. “ *Tükenmişlik, Aile Yapısı ve Sosyal Destek İlişkileri Üzerine Bir İnceleme*”. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1995.
- “Tükenmişlik, Aile Yapısı ve Sosyal Destek İlişkileri Üzerine Bir İnceleme”**9. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları**. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi, Türk Psikologlar Derneği Yayınları No:15, 18-20 Eylül 1996.
- Endüstri ve Örgüt Psikolojisi**. Editör: Prof. Dr. Suna Tevrüz. Ankara: Türk Psikologlar Derneği- Kalite Derneği Yayınları, 2. Baskı, 1997.
- Tan, Deniz. “ *Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Denetim Odaklarının Aile Destek Düzeyleri ve Özlük Nitelikleri Açısından Karşılaştırılmalı Olarak İncelenmesi*”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2000.
- Tarhan, Nuray.” Ergenlerin Sosyometrik Statüleri, Cinsiyetleri, Akademik Başarıları , Sınıf Düzeyleri ve Devam Ettikleri Okulların Sosyoekonomik Statüsü ile Yalnızlık Duyguları Arasındaki İlişki”. Konya: **7. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi**, 9-11 Eylül 1998.
- Thornburg, K., Crompton, R., Townley, K. “Competence and Burnout in Family Child Care Providers”. **Journal of Early Child Development Care**, Vol: 141, p:61. February,1998.
- Tümkaya, Songül. “ *Öğretmenlerdeki Tükenmişlik Görülen Psikolojik Belirtiler ve Başa Çıkma Davranışları*”. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi,1996.
- Ülke, Seyit Mehmet.” *İş Doyumu Açısından Eğitim İşgörenlerinin Türkiye’deki Durumu*”.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1997.
- Vara, Şenay. “*Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi, 1999.



EKLER

**T.C.**  
**SELÇUK ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ**

**Sayı : B.30.2.SEL.0.E1.00.00/1083**

**31.05.2000**

**Konu:**

**İLGİLİ MAKAMA**

Enstitümüz Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Zeliha SELÇUKOĞLU, "Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyinin Yalnızlık Düzeyi ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Açısından İncelenmesi" konulu tez çalışması ile ilgili anket uygulaması yapacağı için gereken kolaylığın sağlanmasını arz ve rica ederim.

**Doç. Dr. Bayram ÜREKLİ**  
**Müdür Yardımcısı**



**Eki:3 Anket Formu**



Yaşınız: 20-24( )      25-29( )      30-34 ( )      35+ ( )  
 Cinsiyetiniz: KIZ ( )      ERKEK ( )  
 Bölümünüz: Sözel ( )      Sayısal: ( )  
 Kıdem: 1-2 yıl ( )      3-4 yıl ( )      5-6 yıl ( )      7-8yıl ( )      9+( )  
 Öğrenim Seviyesi: Lisans( )      Yüksek Lisans ( )      Doktora ( )      Uzmanlık ( )  
 Medeni hal: Evli ( )      Bekar ( )

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Bunları hangi sıklıkla hissediyorsanız her ifade için tek bir rakamı işaretleyiniz. Cevaplarınız bir araştırmada kullanılacaktır. İçten ve samimi cevap vermeniz araştırmanın güvenilirliğini artıracaktır. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Arş. Gör. Zeliha Selçukoğlu

		Ben bu durumu HİÇ yaşamam	Ben Bu Durumu NADİREN Yaşarım	Ben Bu Durumu BAZEN yaşarım	Ben Bu Durumu SIK SIK Yaşarım
1.	Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	4	3	2	1
2	Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3	Başvuracağım kimse yok.	1	2	3	4
4	Kendimi tek başımaymışım gibi hissetmiyorum.	4	3	2	1
5	Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	4	3	2	1
6	Çevremdeki insanlarla bir çok ortak yönüm var.	4	3	2	1
7	Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8	İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.	1	2	3	4
9	Dışa dönük bir insanım.	4	3	2	1
10	Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.	4	3	2	1
11	Kendimi grup dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
12	Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4
13	Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
15	İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.	4	3	2	1
16	Beni gerçekten anlayan insanlar var.	4	3	2	1
17	Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
18	Çevremde insanlar var ama benimle değil.	1	2	3	4
19	Konuşabileceğim insanlar var.	4	3	2	1
20	Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	4	3	2	1

## MASLACH TÜKENMİŞLİK ENVANTERİ

	Hiçbir zaman	Çok nadir	Bazen	Çoğu	Her zaman
1. İşimden soğuduğumu hissediyorum					
2. İş dönüşü kendimi ruhen tükenmiş hissediyorum					
3. Sabah kalktığımda bir gün daha bu işi kaldıramayacağımı hissediyorum					
4. İşim gereği karşılaştığım insanların ne hissettiğini hemen anlarım					
5. İşim gereği karşılaştığım bazı kimselere sanki insan değillermiş gibi davrandığımı fark ediyorum					
6. Bütün gün insanlarla uğraşmak benim için gerçekten çok yıpratıcı					
7. İşim gereği karşılaştığım insanların sorunlarına en uygun çözüm yollarını bulurum					
8. Yaptığım işten yıldığımı hissediyorum					
9. Yaptığım iş sayesinde insanların yaşamına katkıda bulunduğuma inanıyorum					
10. Bu işte çalışmaya başladığımdan beri insanlara karşı sertleştim					
11. Bu işin beni giderek katılaştırmasından korkuyorum					
12. Çok şeyler yapabilecek güçteyim					
13. İşimin beni kısıtladığını hissediyorum					
14. İşimde çok fazla çalıştığımı hissediyorum					
15. İşim gereği karşılaştığım insanlara ne olduğu umurumda değil					
16. Doğrudan doğruya insanlarla çalışmak bende çok fazla stres yaratıyor					
17. İşim gereği karşılaştığım insanlarla aramda rahat bir hava yaratıyorum					
18. İnsanlarla yakın bir çalışmadan sonra kendimi canlanmış hissediyorum					
19. Bu işte bir çok kayda değer başarı elde ettim					
20. Yolun sonuna geldiğimi hissediyorum					
21. İşimdeki duygusal sorunlara serinkanlılıkla yaklaşıyorum					
22. İşim gereği karşılaştığım insanların bazı problemlerini sanki ben yaratmışım gibi davrandıklarımı hissediyorum					

Aşağıda 5 ifade vardır. Bu ifadelerin size uygunluk derecesini belirlemek amacı ile 1'den 7'ye kadar seçenekler sunulmuştur. Bu derecelendirilmiş seçeneklerden sizin için uygun olan derecelendirme numarasını ifadelerin karşısında yer alan çizginin üzerine yerleştiriniz.

Cevaplandırmalarda lütfen açık ve dürüst olunuz.

- |                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| 1= Hiç uygun değil          | 5= Biraz uygun |
| 2= Uygun değil              | 6= Uygun       |
| 3= Biraz uygun değil        | 7= Çok uygun   |
| 4= Ne uygun, ne uygun değil |                |

- 1= Yaşamın birçok yönüyle idallerime yakın
- 2= Yaşam koşullarım çok iyi.
- 3= Yaşamımdan hoşnutum
- 4= Şu ana kadar istediğim şeyleri elde edebildim.
- 5= Yeniden Dünyaya gelseydim yaşamımda hemen hemen hiçbirşeyi değiştirmezdim.