

**BİLİŞİM ÖĞRETMENLERİNİN SANAL
YALNIZLIK, MESLEKİ TÜKENMİŞLİK VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Doğan DEMİR

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Fatih ÖZDİNÇ

**İNTERNET VE BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ
YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**

Temmuz, 2018

**AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BİLİŞİM ÖĞRETMENLERİNİN SANAL YALNIZLIK, MESLEKİ
TÜKENMİŞLİK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Doğan DEMİR

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Fatih ÖZDİNÇ

**İNTERNET VE BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ YÖNETİMİ
ANABİLİM DALI**

Temmuz 2018

TEZ ONAY SAYFASI

Doğan DEMİR tarafından hazırlanan “Bilişim Öğretmenlerinin Sanal Yalnızlık, Mesleki Tükenmişlik Ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişinin İncelenmesi” adlı tez çalışması lisansüstü eğitim ve öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca 03/07/2018 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından **oy birliğı** ile Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü **İnternet ve Bilişim Teknolojileri Yönetimi Anabilim Dalı’nda YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Fatih ÖZDİNÇ

Başkan : Dr. Öğr. Üyesi Mücahit GÜLTEKİN
Afyon Kocatepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi

İmza


Üye : Dr. Öğr. Üyesi Sacide Güzin MAZMAN AKAR
Uşak Üniversitesi, Eğitim Fakültesi



Üye : Dr. Öğr. Üyesi Fatih ÖZDİNÇ
Afyon Kocatepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi



Afyon Kocatepe Üniversitesi
Fen Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun
...../...../..... tarih ve
..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Prof. Dr. İbrahim EROL

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİM SAYFASI

Afyon Kocatepe Üniversitesi

Fen Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Ve bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversite veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

03/07/2018


Doğan DEMİR

ÖZET
Yüksek Lisans Tezi

**BİLİŞİM ÖĞRETMENLERİNİN SANAL YALNIZLIK, MESLEKİ TÜKENMİŞLİK
VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Doğan DEMİR

Afyon Kocatepe Üniversitesi

Fen Bilimleri Enstitüsü

İnternet ve Bilişim Teknolojileri Yönetimi Anabilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Fatih ÖZDİNÇ

Bu çalışmada, bilişim teknolojileri öğretmenlerinin sanal yalnızlık düzeyleri, mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki ortaya konulmaya çalışılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Siirt ilinde görev yapan 81 bilişim teknolojileri öğretmeni oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği, Maslach Tükenmişlik Envanteri Eğitimi Formu ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından katılımcıların demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde Bağımsız Örneklem t-Testi, Mann-Whitney U Testi, ANOVA ve Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda sanal ortam yalnızlığı ile mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı fakat sanal paylaşım boyutu ile mesleki tükenmişlik, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak mesleki tükenmişlik ile psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yaşın, mesleği isteyerek seçmenin, günlük sosyal medya kullanım süresinin ve mezun olunan lisans bölümünün BT öğretmenlerinin mesleki tükenmişlikleri ve psikolojik iyi oluşları üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu sonucuna varılmıştır. Bu değişkenlerin sanal ortam yalnızlığı boyutunda anlamlı bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir.

2018, x + 87 sayfa

Anahtar Kelimeler: Bilişim Öğretmeni, Sanal Yalnızlık, Mesleki Tükenmişlik,
Psikolojik İyi Oluş

ABSTRACT
M.Sc. Thesis

INVESTIGATING THE RELATIONSHIP BETWEEN INFORMATION
TECHNOLOGIES TEACHERS' VIRTUAL LONELINESS, OCCUPATIONAL
BURNOUT AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Doğan DEMİR

Afyon Kocatepe University

Graduate School of Natural and Applied Sciences

Department of Internet and Information Technologies Management

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Fatih ÖZDİNÇ

It was aimed to investigate whether there is a relationship between virtual loneliness, occupational burnout and psychological well-being of IT teachers. 81 informatics teachers working in Siirt province participated in the research. Data was collected using the Virtual Environment Loneliness Scale, the Maslach Burnout Scale Trainer Form and the Psychological Well-Being Scale. The Personal Information Form prepared by the researcher has been used in order to determine participants properties. Independent Sample T-Test, Mann-Whitney U Test, ANOVA and Pearson Correlation Analysis were used in the analysis of the data.

As a result of the research, it was determined that there is no significant relationship between virtual loneliness and occupational burnout and psychological well-being but moderately positive relationship between virtual sharing dimension and occupational burnout, emotional exhaustion and depersonalization. In addition, it was determined that there was a moderately negative relationship between occupational burnout and psychological well-being. It has been concluded in this study that the age, the voluntary choice of profession, time spent on social media per day and the preferred bachelor's degree program result in significant differences in the professional burnout of IT teachers and their psychological well-being. It has also been determined that these variables do not make a significant difference in the dimension of virtual environment loneliness.

2018, x + 87 pages

Keywords: IT Teacher, Virtual Loneliness, Occupational Burnout, Psychological Well-being

TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın konusu, deneysel alışmaların ynlendirilmesi, sonuların değerlendirilmesi ve yazımı aşamasında yapmış olduğu büyük katkılarında dolayı tez danışmanım Sayın Dr. ğretim yesi Fatih ZDİNCİ'e, araştırma ve yazım süresince yardımlarını esirgemeyen her konuda öneri ve eleştirileriyle yardımlarını grdğm hocalarım ve arkadaşlarım Arş. Gör. Dr. Erhan NAL'a, Öğr. Gör. Hüsamettin ERDEMCI'ye ve Öğr. Gör. Burhan ZM'e teşekkür ederim. Hayatımın her alanında maddi ve manevi desteklerini, dualarını benden esirgemeyen sevgili annem Nazira DEMİR'e, babam Rifat DEMİR'e ve ailemin geri kalan değerli üyelerine minnetle teşekkür ederim.

Doğan DEMİR

AFYONKARAHİSAR, 2018

İÇİNDEKİLER DİZİNİ

Sayfa

ÖZET	İ
ABSTRACT	iii
TEŞEKKÜR.....	v
İÇİNDEKİLER DİZİNİ.....	vi
SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ	viii
ÇİZELGELER DİZİNİ.....	ix
1. GİRİŞ.....	1
1.1 Problem Durumu	1
1.2 Araştırmanın Amacı	2
2. LİTERATÜR BİLGİLERİ	4
2.1 Sanal Yalnızlık	4
2.1.1 Yalnızlık Kavramı, Nedenleri ve Türleri.....	4
2.1.2 Yalnızlığın Dijitalleşmesi ve Sanal Yalnızlık	7
2.2 Mesleki Tükenmişlik.....	10
2.2.1 Tükenmişlik Kavramı	10
2.2.2 Tükenmişlik Belirtileri	12
2.2.3 Mesleki Tükenmişlik	13
2.2.3.1 Mesleki Tükenmişliğin Alt Boyutları	14
2.2.3.2 Mesleki Tükenmişlik Süreci	17
2.2.3.3 Mesleki Tükenmişlik Sürecinde Stresin Rolü.....	19
2.2.3.4 Mesleki Tükenmişlik Sürecinin Aşamaları	21
2.2.3.5 Mesleki Tükenmişliğin Sonuçları	23
2.3 Psikolojik İyi Oluş.....	27
2.3.1 Psikolojik İyi Oluş Kavramı	27
2.3.2 Psikolojik İyi Oluşun Boyutları	30
3. YÖNTEM	33
3.1 Araştırmanın Modeli	33
3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu	33
3.3 Veri Toplama Araçları	36

3.3.1	Kişisel Bilgi Formu	36
3.3.2	Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği (SOYÖ).....	36
3.3.3	Maslach Tükenmişlik Envanteri Eğitimci Formu (MTE-EF)	37
3.3.4	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ)	37
3.4	Veri Toplama Araçlarının Güvenilirliğinin İncelenmesi	38
3.5	Verilerin Analizi.....	39
4.	BULGULAR	40
4.1	Araştırmanın 1. Sorusuna Yönelik Bulgular	40
4.2	Araştırmanın 2. Sorusuna Yönelik Bulgular	41
4.3	Araştırmanın 3. Sorusuna Yönelik Bulgular	43
4.4	Araştırmanın 4. Sorusuna Yönelik Bulgular	44
4.5	Araştırmanın 5. Sorusuna Yönelik Bulgular	46
4.6	Araştırmanın 6. Sorusuna Yönelik Bulgular	47
4.7	Araştırmanın 7. Sorusuna Yönelik Bulgular	49
4.8	Araştırmanın 8. Sorusuna Yönelik Bulgular	51
4.9	Araştırmanın 9. Sorusuna Yönelik Bulgular	53
4.10	Araştırmanın 10. Sorusuna Yönelik Bulgular	54
4.11	Araştırmanın 11. Sorusuna Yönelik Bulgular	56
5.	TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	59
5.1	TARTIŞMA ve SONUÇ	59
5.2	ÖNERİLER	63
6.	KAYNAKLAR	65
	ÖZGEÇMİŞ	76
	EKLER	77
	EK 1 Kişisel Bilgi Formu.....	77
	EK 2 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	80
	EK 3 Maslach Tükenmişlik Envanteri-Eğitimci Formu	81
	EK 4 Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği	82
	EK 5 Ölçek Kullanım İzin Belgeleri	83
	EK 6 Anket Uygulama İzin Belgesi	86
	EK 7 Etik Kurul Kararı	87

SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ

Simgeler

α	: Alfa
n	: Frekans
%	: Yüzde
\bar{x}	: Aritmetik Ortalama
F	: F Değeri
r	: Pearson Korelasyon Katsayısı
t	: t değeri
p	: Anlamlılık değeri

Kısaltmalar

BT	: Bilişim Teknolojileri
FATİH	: Fırsatları Arttırma ve Teknolojiyi İyileştirme Hareketi
SOYÖ	: Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği
PİOÖ	: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
MTE-EF	: Mesleki Tükenmişlik Envanteri – Eğitimci Formu
sd	: Serbestlik Derecesi
ss	: Standart Sapma
SO	: Sıralar Ortalaması
ST	: Sıralar Toplamı

ÇİZELGELER DİZİNİ

Sayfa

Çizelge 3.1 Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Dağılımı	34
Çizelge 3.2 Katılımcıların Eğitim ve Meslek Hayatına Yönelik Bilgilerinin Dağılımı .	34
Çizelge 3.3 Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıklarına Yönelik Bilgilerinin Dağılımı	35
Çizelge 3.4 Veri Toplama Araçlarının Güvenirlilik Katsayıları	38
Çizelge 3.5 Veri Toplama Araçlarının Normallik Testi Sonuçları	39
Çizelge 4.1 Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği, Mesleki Tükenmişlik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesi	40
Çizelge 4.2 Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği, Mesleki Tükenmişlik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkeni Açısından İncelenmesi	42
Çizelge 4.3 Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği, Mesleki Tükenmişlik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Mesleki Kıdem Değişkeni Açısından İncelenmesi	43
Çizelge 4.4 Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği, Mesleki Tükenmişlik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Görev Yapılan Okul Türü Değişkeni Açısından İncelenmesi	45
Çizelge 4.5 Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği, Mesleki Tükenmişlik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Görev Yapılan Bölgenin Sosyo-Ekonomik Durumu Değişkeni Açısından İncelenmesi.....	46
Çizelge 4.6 Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği, Mesleki Tükenmişlik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Mesleği İsteyerek Seçme Durumu Değişkeni Açısından İncelenmesi.....	48
Çizelge 4.7 Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği, Mesleki Tükenmişlik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Mezun Olunan Bölüm Değişkeni Açısından İncelenmesi.....	50
Çizelge 4.8 Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği, Mesleki Tükenmişlik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi (Saat) Değişkeni Açısından İncelenmesi.....	52
Çizelge 4.9 Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği, Mesleki Tükenmişlik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi (Saat) Değişkeni Açısından İncelenmesi.....	53

Çizelge 4.10 Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği, Mesleki Tükenmişlik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Sosyal-Kültürel Faaliyetlere Katılma Sıklığı Değişkeni Açısından İncelenmesi.....	55
Çizelge 4.11 Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği, Mesleki Tükenmişlik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	56

1. GİRİŞ

1.1 Problem Durumu

Ülkemizde teknolojinin eğitim sistemine entegrasyonunu sağlama konusunda Bilişim Teknolojileri (BT) öğretmenlerinin önemi ihmal edilemez boyuttadır. Etkili öğrenmelerin gerçekleştirilmesinde teknoloji kullanımının rolü düşünüldüğünde, BT öğretmenlerine ve onların güçlü etkilerine yeteri kadar önem verilmediği görülmektedir (Seferoğlu vd. 2014).

Seferoğlu vd. (2014) yaptıkları çalışmada; BT öğretmenlerinin atamalarında yaşanan sorunlar ile birlikte okullarda girdikleri derslerin çoğu zaman seçmeli olması; bu nedenle çalıştıkları ortamlarda kendilerini boşlukta hissetmeleri, branşlarına yeteri kadar önem verilmediğini düşündüklerini ortaya koymuştur.

Bununla beraber BT öğretmenlerinin branşlarının geleceğinin belirsiz olduğunu düşünmeleri, okul yöneticilerinin kendilerinden daha fazla bilgiye sahip olan öğretmenleri kendileri için tehdit olarak algıladıkları ve bu nedenle mobbing'e maruz kalmaları, FATİH projesi ile birlikte BT öğretmenlerine altından kalkması mümkün olmayan sorumluluklar verildiği, iş tanımlarının net olarak belirlenmemiş olması gibi nedenlerinden dolayı BT öğretmenlerinin tüm alt ölçeklerde diğer branş öğretmenlerine göre daha fazla duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı algı düşüklüğü yaşadıkları sonuçları ortaya çıkmıştır (Seferoğlu vd. 2014).

BT öğretmenlerinin teknolojiye olan yatkınlıkları ve etkin bilişim teknolojileri kullanımları göz önüne alındığında internet ve sosyal medya kullanımlarının yoğun olduğu düşünülmektedir. Gerçek hayatın her alanında yaşanan durum ve değişimlerin sanal ortamlara yansımalarının mümkün olması ile insanların artık hayatlarını sanal ortamlarda yaşamaya başladıkları görülmektedir. Sosyal medyanın etkilediği sanal ortamlar sosyal hayatı da etkileyerek kendi gerçekliğini oluşturmaya başlamıştır. İnternetin bireylere sunduklarıyla ve cazibesıyla ikinci bir sanal hayat kavramı ortaya çıkmıştır (Korkmaz vd. 2014).

İnternetin başında geçirilen zaman arttıkça toplumsal yaşamdan uzaklaştığı, sosyal ilişkiler konusunda başarısız olunduğu, sanal ortamda geçirilen zamanın çokluğundan dolayı aile ve sosyal çevre ile daha az iletişimde bulunulmasından ötürü kişilerin kendilerini daha yalnız hissettikleri ifade edilmektedir. İşinde, evinde, özel hayatında kısaca toplumdaki ilişkilerinde ve sorumluluklarında sorun yaşayan bireyler yalnızlaşır ve toplumdan uzaklaşmaya başlar (Şan ve Hira 2005). Sanal ortamdaki birey, fiziksel davranış anlamında varlık gösteremediği için hem toplumun içinde etkili olamamasından hem de sanallığın içinde çok zaman harcamasından dolayı toplumuna yabancılaşabilir. Sanal ilişkilerden ve iletişimden kaçarak veya uzak durarak sanal yalnızlık sürecine girebilir (Korkmaz vd. 2014).

Mesleki tükenmişlik düzeyi en yüksek olan öğretmen grubunu oluşturan BT öğretmenlerinin (Korkmaz vd. 2014) bahsedilen sanal yalnızlık durumları yaşayabileceği mümkündür. Çalıştıkları okullarda kendilerini değersiz hisseden, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma yaşayan BT öğretmenlerinin (Korkmaz vd. 2014) teknolojiye yakınlıklarının, internet ve bilgisayar kullanımlarının da yoğun olduğu düşünülünce sanal yalnızlık ihtimalini araştırmaya değer kılacaktır. Benzer durum, zorluklar ile karşılaştığında kendini gerçekleştirme ve değerli bir yaşam için kendi potansiyelini keşfetme olarak tanımlanan psikolojik iyi oluş için de geçerlidir. Psikolojik iyi oluş, yaşamda karşı karşıya kalınan varoluşsal meydan okumaları (anlamli amaçları sürdürme, kişisel gelişim ve diğerleri ile nitelikli ilişkiler kurma gibi) yönetme olarak tanımlanmıştır (Keyes *et al.* 2002). Tükenmişlik ve sanal yalnızlık durumlarına göre psikolojik iyi oluşları incelemek bu çalışmayı tamamlayıcı ve anlamlı kılacaktır. Bilişim teknolojileri öğretmenlerinin sanal yalnızlık, mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar ile ilgili anahtar sözcükler temel alınarak yapılan alanyazın taramasında bu değişkenleri içeren çalışmaların sınırlı olduğu ve değişkenlerin birlikte incelendiği çalışmaların var olmadığı görülmüştür.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bilişim öğretmenlerine yönelik yapılmış bu çalışmada okul, özel ve günlük hayatlarına etki eden durumlar ölçekler yardımıyla incelenmiş ve bunlar arasında anlamlı bir ilişkinin

olup olmadığı aranmıştır. Bu çalışmanın amacı okullarda görev yapan bilişim teknolojileri öğretmenlerinin sanal yalnızlık düzeyleri, mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını tespit etmektir.

Bu bağlamda araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

Bilişim teknolojileri öğretmenlerinin sanal ortam yalnızlık, mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri;

1. Cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Mesleki kıdeme göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Görev yapılan okul türüne göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Görev yapılan bölgenin sosyo-ekonomik durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Mesleği isteyerek seçme durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
7. Mezun olunan bölüme göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
8. Günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
9. Günlük internet kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
10. Sosyal faaliyetlere katılma sıklığına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
11. Bilişim teknolojileri öğretmenlerinin sanal yalnızlık, mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. LİTERATÜR BİLGİLERİ

Bilişim öğretmenlerinin sanal yalnızlık, mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin anlaşılabilmesi adına bu değişkenler üzerine yapılmış daha önceki araştırmalar doğrultusunda kavramsal ve kuramsal bilgilere bu başlık altında yer verilmiştir.

2.1 Sanal Yalnızlık

Bu başlık altında sanal yalnızlığın ne olduğu ve sanal yalnızlık ile ilgili alanyazında yapılmış çalışmalarla ilgili bilgilere yer verilmiştir

2.1.1 Yalnızlık Kavramı, Nedenleri ve Türleri

Yalnızlık, modern çağın getirdiği hızlı değişimle insanları son zamanlarda en çok korkutan sorunlardan biri olmuştur. İnsanların doğallıktan uzaklaştığı, son derece hızlı, aktif, değişken yaşam koşulları insanların dengelerini bozmaktadır (Yakınlar 2006). Bozulan dengelerin sonucunda kişilerin ruh hallerinde yaşanan tutarsızlıklar rutin ilişkilerine yansımakta ve güvensizlik, yabancılaşma, samimiyetten yoksun ilişkileri çoğaltarak insanların daha mutsuz ve yalnızlaşan bir toplum içerisinde yaşamalarına sebep olmaktadır. Giderek insanların bencil olmaları ağırlık kazanmakta, sosyal ilişkileri sınırlanmakta, birbirlerine zaman ayırma ve bunun gerekliliği göz ardı edilmektedir. Tüm bu problemler, insanlarla ilişkilerin bozulmasına, aile içi ilişkilerden arkadaş, akraba, çalışma yaşamına kadar pek çok konuyu etkilemektedir (Alkan ve Sezgin 1998).

“Yalnızlık, değerler, arzular ve kaygılara ilişkin algıları kapsamakta ve bunlara ilişkin fizyolojik ve psikolojik davranışlarla ilgili tepkileri içermektedir” (Şişman ve Turan 2004). Yalnızlık karmaşık bir örüntüdür ve kişilerin bu duyguyu hissetme nedenleri, yaşama biçimleri ve sonucunda gösterdikleri davranış biçimleri farklılık gösterir. Bireylerin bu duyguyu yaşama biçimlerinde genetik ve çevresel faktörlerin etkili olduğu bilinmektedir (Armağan 2014)

Yalnızlık kavramı alanyazında tam olarak karşılığını bulamamış, daha doğrusu farklı tanımlamalarla ifade edilmeye çalışılmıştır. Hepsinin ortak özelliği ise yalnızlığın acı veren ve dayanılması zor bir duygu olduğudur. Bu duygu herhangi bir şekilde ölçülemeyen, insanın iç dünyasında yaşadığı ve kişiyi zorlayan, onu psikolojik ve duygusal anlamda derin olarak etkileyen bir durumdur (Yakınlar 2006). Nitekim alanda çalışmalar yapmış birçok bilim insanına göre özellikle küçük yaşlarda bireyin yalnız olmadığını hissedememe, annesiyle kuramadığı yakın ve destekleyici ilişki, onun ileriki dönemde kişilik bozukluklarına uzanan ve tedavisi çok zor olan ruhsal sıkıntılara girmesine neden olabilmektedir (Yakınlar 2006).

Alanyazına bakıldığında Geçtan (2014), yalnızlık duyan insan terk edilme, dışlanma, depresyon, güvensizlik, umutsuzluk, anlamsızlık, değersizlik ve kızgınlık gibi olumsuz duygularla dolu olur ve kendisinin hiç kimsenin sevgisine layık olmadığını düşünür. Bu negatif duygularla dolu olan birey sosyal hayatında zorluk çeker. Karakoç ve Taydaş (2013) ise araştırmalarında, yalnızlığın modernleşme ile birlikte artık farklı bir boyutta yaşandığını ifade etmiştir. Gelişen teknoloji, kitle iletişim araçları, akıllı telefonlar ve sosyal medya, bireylerin istedikleri an istedikleri bilgiye ve istedikleri kişilere ulaşabilmelerine olanak sağlamaktadır. Bununla birlikte, bilgiye ulaşmak ve iletişime geçmek için kullandığımız kitle iletişim araçları, sosyal çevremizi sanal ortama taşımış ve bizleri birçok insanla tanışıp görüşürken dahi yalnızlaştırabilmiştir. Bunun sonucunda da kişiler, toplum içerisinde kalabalıklaşsalar da, yalnızlık duygusunu aşamazlar. Peplau ve Perlman (1982) ise yalnızlığı “kişinin sosyal ilişkiler ağı niceliksel ya da niteliksel olarak önemli şekilde yetersizse ortaya çıkan nahoş bir deneyim” olarak tanımlamaktadır. Bu tanıma göre, bireyin yanında somut olarak birilerin olması, onu gerçek anlamda tatmin etmeyebilir ve yalnızlık duygusunu gideremeyebilir.

Çakır ve Çakır (2011) araştırmalarında Perlman ve Peplau'nun bu yalnızlık tanımına istinaden, üç ayırıcı ve önemli özelliği vurgulamışlardır:

- Yalnızlık kişinin sosyal ilişkilerindeki yetersizlikten kaynaklanır,

- Yalnızlık subjektif bir fenomendir (her zaman sosyal izolasyonla aynı anlama gelmez, kişi kalabalıkta da kendini yalnız hissedebilir),
- Yalnızlık tatsız ve acı verici bir duygudur.

Yalnızlık hissiyatını normal ve anormal duygusu olarak ikiye ayırabiliriz. Normal bir yalnızlık hissi genelde bütün insanların bazen istediği ve talep ettiği bir durum şeklinde değerlendirilirken, hastalıklı veya anormal yalnızlık hissi ise kişiyi bunaltarak kötü hissetmesine neden olabilen bir histir. Hastalıklı olarak betimlenen yalnızlık hissi patolojiktir. Patolojik yalnızlık hissi genelde öteki hislerin meydana gelmesine de sebep olmaktadır (Avcı 2012). Yalnızlık, genelde bir kişinin diğer kişilerle arasında yaşadığı sorunlardan kaynaklanmaktadır. Eğer ilişkiler sağlıklı olursa, yalnızlık duygusu oluşmaktadır.

Yalnızlık, Taydaş (2012)'a göre dört başlık altında toplanmıştır. Bahsedilen başlıklardan ilki derin yalnızlıktır. Derin yalnızlık duygusunda kişide depresyon da bulunmaktadır. Taydaş'ın betimlediği bir başka yalnızlık çeşidi de ilişkisel veya sosyal yalnızlıktır. Bu yalnızlık çeşidinde kişi kendisini bir ekibe, topluma aitmiş gibi hissedemez ve içinde yer aldığı toplumdaki kendini dışlanmış görür. Genel olarak duygusal yalnızlık, ruhsal talepleri giderilmeyen ve özel, samimi bağlardan mahrum olanlar adına kullanılırken, gizli yalnızlık dışarıya aksettirilmeyen lakin iç dünyadaki sorunlarla ifade edilen bir hadise olarak ifade edilmektedir (Taydaş 2012).

Yalnızlık üzerine araştırmaları olan psikolog Sadler yalnızlığı beş çeşit boyutta değerlendirmiştir (Çakır ve Çakır 2011). İlk boyut kişilerarası yalnızlıktır. Kişilerarası yalnızlık, bireyin etrafındaki insanlardan kendini uzak ve değişik hissetmesi şeklinde açıklanan yalnızlık modelidir. Sadler'in değindiği bir başka yalnızlık biçimi ise, insanın kişiliğinde yer alan çeşitli noktaların birbiriyle bağ kuramamasından dolayı meydana gelen psikolojik yalnızlıktır. Sosyal yalnızlık ise, toplumdaki ya da çevreden uzaklaşma hissini mevcut olduğu bir yalnızlık çeşididir. Sadler, kültürel değişimler sonucunda yaşanan kültür kaybını kültürel yalnızlık adıyla ifade ederken, dinsel ilişkinin yok olmasından dolayı meydana gelen yabancılaşma durumunuysa kozmik yalnızlık şeklinde

betimlemiştir. Günümüzde yalnızlık duygusunun, bilhassa modernleşmeyle beraber başka bir seviyeye taşındığı gözlemlenmektedir. Bugün kişiler, istedikleri anda istedikleri veriye ya da istedikleri bireye erişebilecekleri kitle iletişim araçlarını ve iletişim metotlarını diledikleri gibi kullanabilmektedirler (Taydaş 2012).

Bunlarla beraber kitle iletişim araçlarının sosyal ortamları da sanal dünyaya taşınmasıyla beraber, pek çok kişiyle görüşse bile yalnız olabilmektedirler. Baudrillard (1994)'a göre bu durum diyalektik karşıtlığın bertaraf edilmesi yani kişinin kendisini yabancı göreceği birini bile bulamaması olarak tanımlanmıştır (Çakır ve Çakır 2011). Baudrillard yalnızlığa dair yapılmış araştırmalarda yalnızlığın, kişinin yaşadığı psikolojik problemler, sosyal değişimler ya da yaş neticesinde oluşan bir hadise olduğunu gözlemiştir (Çakır ve Çakır 2011).

Özetle, yalnızlık hususundaki var olan bakış açıları, yalnızlık kavramını genelde sosyal yetersizlik sorunu şeklinde değerlendirmektedir ve yalnızlık hissi kavramı psikopatolojik ya da duygusal yalnızlık kavramına yakın biçimde oluşmaktadır. Frank (1963) ve Moustakas (1972)'un dışındaki araştırmalar, yalnızlığı ilk olarak kişinin bireysel bağlarındaki bir yetersizlik ve genelde de keyif vermeyen, acı verici bir deneyim şeklinde ifade etmişlerdir (Çakır ve Çakır 2011).

2.1.2 Yalnızlığın Dijitalleşmesi ve Sanal Yalnızlık

Günümüzde internet, hayatın her alanına nüfuz etmiş haldedir. İnsanlar eğlence, alışveriş, iletişim vb. pek çok ihtiyacını sanal ortam üzerinden karşılamaya başlamıştır (Amichai-Hamburger and Ben-Artzi 2003). Bireyler sorunlarını çözmek, üzüntü ve endişelerini paylaşmak, yalnızlıklarını gidermek vb. durumlarda diğer insanlarla yüz yüze iletişime geçmekten ziyade sanal ortamlar üzerinden iletişime geçmeyi tercih eder hale gelmişlerdir (Amichai-Hamburger and Ben-Artzi 2003, Özdemir vd. 2014). Sanal alanlardaki insanlar, fiziksel davranış gösteremediği için toplumun içinde etkili olamamaktadırlar bu yüzden de sanallığın içinde çok zaman harcamasından dolayı toplumundan uzaklaşmaktadırlar (Korkmaz vd. 2014). Bireyler sanal ortamlarda sınırlarını kendilerinin belirlediği, sosyal kaygılardan uzak, bir nevi görünmez halde,

daha rahat ve kolay bir biçimde ilişkiler geliştirebilmekte ve gerçek yaşamda karşı karşıya kaldıkları yalnızlıklarını bu şekilde azaltma yoluna gidebilmektedirler (Morahan-Martin and Schumacher 2003). Sanal ortamlardan ve iletişimden uzak durarak sanal yalnızlık sürecine girebilmektedirler. Bireyler artık kendi halinde, sınırları olmayan sanal âlemde ilişkiler ve iletişimde olma durumundan kendini soyutlayabilmektedir. Bu halinden zevk alarak ve rahatsızlık duymadan uzun süre kaldığından dolayı toplumdan uzaklaşabilir, hatta toplumu da geride bırakarak gezindiği sanal ortamdaki ilişkileri de önemsemeyerek yalnız duruma gelebilmektedir (Korkmaz vd. 2014).

Yalnızlık, bireylerin toplum içinde hoş olmayan sorunları ortaya çıkarma durumudur. Çünkü toplum içinde bireylerden norm ve değer olarak beklentileri, statü ve roller istenmektedir. Fakat sanal ortam için bu bağlar ağlar üzerinden kurulduğu için kişiyi üzüntü, öfke, korku ve kaygı gibi ortamlardan tamamen soyutlamaktadır. Bu açıdan, toplumdaki yalnızlık sıkıntılı, problemlili görülebilen ve toplumun bizzat içinde psikolojik sorunlara yol açan bir durum iken, sanal yalnızlık ise sadece birey tarafından yaşanan ve toplumsal değerlendirmeden uzak olduğu için birey tarafından da bir problem olarak görülmeyen bir durumdur. En önemlisi de kimse kimseye fiziksel konularda rahatsızlık vermeyecektir. Sanal ortamlar bireye sundukları bu özellikler ve iletişim, eğlence gibi imkânları ile gerçek hayatın yerini aldığı için sanal ortamları tercih edilebilmektedir (Morahan-Martin 1999). Gerçek hayatın içinde sanal ortamda çok zaman harcayanlar iş, okul, aile vb. sorumluluklarını yerine getirme konusunda sorunlar yaşamaktayken, bu durum sosyal ortamlarda yalnız olanlar için sorun olmaktan çıkmaktadır (Morahan-Martin and Schumacher 2003). Bu yönüyle, yalnızlık çeken bireyler gerçek yaşamda karşılaşılabilecekleri sosyal endişeleri bir kenara bırakarak sanal ortamda edindikleri arkadaşları ile endişelerini, duygu ve düşüncelerini paylaşarak yalnızlıklarını giderme yolunu seçebilmektedirler (Martončik and Lokša 2016).

Sanal ortamlar yukarıda sayılan nedenlerden ötürü bireyleri gerçek yaşamdan uzaklaştırarak kendi içine çekebilmektedir. Sanal ortamlarda yalnızlıklarını giderdiklerini düşünen bireyler aslında bu şekilde gerçek yaşamdan koparak daha da yalnız hale gelmektedirler. Morahan-Martin ve Schumacher (2003)'de çalışmalarında sanal ortamların bireylerin zamanlarının çoğunu alarak gerçek yaşamdan kopmalarına neden

olduğu ve bunun da yalnızlığı arttırıcı bir unsur olduğunu belirtmişlerdir. Sanal ortamlarda kurulan ilişkiler gerçek yaşamda kurulan ilişkilere kıyasla daha zayıf, yapay ve yuzyeseldir. Bu nedenden ötürü sanal ortamların yalnızlığı gidermesi bir yanılısamadan ibaret görünmektedir.

Yalnızlık ve sanal ortam yani internet kullanımını aslında ilişkili iki unsurdur. Bireyler kendilerini gerçek yaşamda yalnız hissettikleri zaman daha rahat ve kolay bir biçimde ilişkiler geliştirebileceği sanal ortamlara yönelerek yalnızlığını bu şekilde gidermeye çalışabilecektir. Fakat belirtmek gerekir ki sanal ortamın yalnızlığı giderici etkisi gerçek dışı ve geçicidir. Sanal ortamlarda edinilen arkadaşlık ilişkileri genellikle yanılıtıcı ve sahte nitelikler taşımaktadır (zdemir vd. 2017).

Günümüzün genç nesli genel anlamda; milenyum gençliği, internet gençliği, ağ nesli gibi farklı kavramlarla tanımlanabilmektedir. Bu yaş araladığında bulunan bireyler, daha akıllı, zgr, rahatına ve menfaatine daha düşkün, egosu yüksek, sorumsuz, yarışı seven ve iletişim teknolojilerini kullanmaya çok yatkın yaş grubudur (Prensky 2001, Korkmaz vd. 2014). Bu bakımdan, günlerinin büyük bir kısmını sosyal medyada geçiren bu kuşak için hayatlarını rahat yaşamak çok önemlidir. Bu kuşak için teknolojinin hayatlarının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiş olması, Y kuşağının X kuşağına göre en üstün olduğu konulardan birisidir (İnt. Kyn. 1). Bu nesli bir önceki nesilden (X nesli) ayıran başlıca özellikler internet ile birlikte büyümeleri, mobil ya da yüz yüze görüşme haricinde sanal görüşmeyi de tercih etmeleri, daha sabırsız, sadakat duyguları daha zayıf, kendine güven duyguları daha yüksek, rahatlarına daha fazla düşkün, daha hırslı, teknoloji ile çok erken yaşlarda tanıştıklarından dolayı teknoloji kullanma becerilerinin daha yüksek olmasıdır (İnt. Kyn. 1). Çok fazla kullanıldığı için ise bağımlılık noktasına gelmektedir. Bu nesil doğal olarak teknoloji tabanlı eğitim ortamlarına alışkın olmakta ve bunun bir getirisi olarak da internet kullanım oranlarının yüksek olduğu görülmektedir (Kuyucu 2014).

Nesillere göre gerçek hayattaki sosyal ortamlardan daha kopuk, daha saldırgan, etik değerlerden yoksun olanlar gerçek hayatta kendilerini daha yalnız hissetmektedir. Bireyin sanal ortamda hissettiği yalnızlık duygusu, ğretim elemanı, sınıf arkadaşları ile iletişime

geçememesi, buna bağlı olarak sorunlar yaşaması, yeterli düzeyde eğitim alamaması, sağlıklı görev paylaşımında bulunamaması ve nihayetinde kendini ortaya koyamaması gibi durumlara yol açmakta ve bu da öğretimin etkililiği açısından önem arz etmektedir. Gerek ğrenme gerekse öğretme süreçlerinin daha etkili ve verimli olması, bilgi ve becerilerin kalıcılığı ve sonuçları açısından bu neslin özelliklerinin doğru bir Şekilde anlaşılması gerekmektedir (Korkmaz vd. 2014).

Internet'te çok fazla zaman geçirilmesinin insanları yalnızlığa sürüklediği, bireyleri ait olduğu sosyal çevreden uzaklaştırdığı, akrabalık ve arkadaşlık ilişkilerini zayıflattığı, gerçek yaşamda kendini ifade edemeyen bireylerin sanal ortamlarda daha rahat edebildiği konular sürekli tartışılmaktadır (zen ve Korukçu Sarıcı 2010). Bu bağlamda BT ğretmenlerinin sanal ortam yalnızlık seviyelerinin belirlenmesi oldukça önemlidir.

2.2 Mesleki Tükenmişlik

Bu başlık altında mesleki tükenmişliğin ne olduğu ve mesleki tükenmişlik ile ilgili alanyazında karşılaşılan çalışmalarla ilgili bilgilere yer verilmiştir

2.2.1 Tükenmişlik Kavramı

Tükenmişlik kavramıyla alakalı alanyazın değerlendirildiğinde çalışmacıların tükenmişlik halinin psikolojik bir durum olduğuna dair hemfikir olduklarına ancak, tükenmişliği betimlerken ortak bir paydada buluşamadıkları gözlemlenmektedir.

İlk defa Freudenberger (1974) tarafından gönüllü sağlık personellerinde gözlenen hayal kırıklıkları, yorgunluk ve işten ayrılmayı gerektiren bir hadiseyi ifade etmek için tanımlanan tükenmişlik olgusu sonrasında Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilmiştir (Freudenberger 1974).

Tükenmişliğin birçok tanımı vardır. Bunların bazıları aşağıda sunulmuştur.

Uzun vadeli yaşanan iş stresinin tükenmişliği doğurduğunu ifade eden Maslach (1982) tükenmişliği, “çalışan bir bireyin, işin hedefinden ve anlamından uzaklaşması, hizmette bulunduğu kişilerle eskiden olduğu gibi özveriyle alakadar olmaması” şeklinde ifade etmiştir. Santinello açısından tükenmişlik kavramı, bireyler arasındaki bağların karşılıklı şekilde duyarsızlaşması ve alakasızlığı kapsayan psikolojik bir problem şeklinde tanımlanmıştır (Aslan 1996). Edelwich ve Brodsky (1980) tükenmişlik kavramını; meslek şartlarından dolayı hedefin ve enerjinin gitgide azalması; Pines ve Aronson (1988) ise duygusal açıdan ağır mesleklerle uzun dönem uğraşma neticesinde duygusal, zihinsel ve fiziksel tükenme hali şeklinde ifade edilmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (1998) tarafından yayınlanan Dünya Sağlık Raporunda tükenmişlik kavramı; uzun süreler çalışmaktan dolayı meydana gelen duygusal yorgunluk ve bundan ötürü çalışma ve yükümlülüklerini yapamama hali biçiminde betimlenmiştir.

Farber ve Ascher (1991) tükenmişlik kavramını uğraşılan meslekte robotlaşma, negatif tutumlar sergilemeyle dışa vurulan ve kişiyi patlama seviyesine getirecek kadar fazla stresle başa çıkma şeklinde ifade etmiştir. Cherniss (1988)’e göre tükenmişlik stresle başa çıkmak için geliştirilmiş ve bunun yanında fazla sadakatin neticesinde meydana gelen tükenmişlik halini tatminsizlik ve strese tepkiyle oluşan işten kendini uzaklaştırma biçiminde ifade etmiştir. Maher’in tanımına göre tükenmişlik olgusu, “mesaiye gelmemeyi, alakasızlığı, uykusuzluğu, psikosomatik işe ve müşterilere sergilenen olumsuz tavırları, depresyonu, ilaç veya alkol kullanımını ve kötümserliği kapsayan karmaşık bir yapıdır” (Çam 1995). Spanial ve Caputo (1979) tükenmişliği; özel ve iş hayatındaki stresle baş etme hususundaki eksiklik şeklinde ifade etmişlerdir. Diğer bir ifadeyle tükenmişlik kavramı, yorgunluk, uzaklaşma, anlamsızlık, alakasızlık, dışlanma olgularını kapsayan bir ifadedir. Tükenmişlik kavramını varoluşçu-psikoanalitik bir gözle değerlendiren Pines (1988)’e göre varoluşçu bakımından tükenmişliğin özünde; bireylerin hayatlarının manalı, hareketlerinin faydalı, hatta yaptıklarının kahramanca olduğuna dair inanma gereksinimleri mevcuttur. Bu inanışların gerçek olmaması kişiyi hayal kırıklığına uğratarak tükenmişlik haline neden olur (Pines and Aronson 1988).

Tüm bu ifadeler ve betimlemeler doğrultusunda tükenmişlik kavramı, bireyin gündelik hayatındaki durumlara karşı devamlı umutsuzluğa kapılarak negatif hisler beslemesine ve hayattan aldığı keyfi ve enerjisini giderek yitirmesi şeklinde ifade edilebilir. Tükenmişlik kavramının kişilerin hayatındaki etkileri düşünüldüğünde ise tükenmişlik hadisesini yaşama seviyesi ve sıklığı kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Bunlarla beraber tükenmişlik kavramının bireylerin sosyal, aile ve iş hayatlarında negatifliklere sebep olduğunu, ruhsal ve fiziksel sağlıklarında hasarlara neden olduğu da ifade edilebilir (Işık vd. 2012).

2.2.2 Tükenmişlik Belirtileri

Zaman içerisinde yoğunlaşan rekabet koşulları ve gelişen teknolojinin çalışma şartları üzerindeki olumsuz etkisi ile tükenmişlik sendromu günümüz iş dünyası için önemli bir problem haline gelmiştir. Tükenmişliğin insanların işleri nedeniyle kurdukları ilişkiler ve bu ilişkilerin kötüye gitmesi sonucunda ortaya çıkan zorluklarla ilgili sosyal bir problem olması; tükenmişliği, insanlarla yüz yüze ilişkinin yoğun olduğu meslek gruplarında görülen mesleki bir hastalık haline getirmiştir (Ardıç ve Polatçı 2009). Tükenmişlik sendromunun insanlarla iletişimin iyi yapılması ve sürekli yapılması gereken hemşirelik, doktorluk, sosyal hizmet uzmanlığı ve öğretmenlik gibi meslek gruplarında sıkça karşılaşıldığı gibi tükenmişlik kavramının tanımında da değinilmiştir. Bir örgüt içerisinde çalışanların tükenmişliğini ortaya çıkaran ve artıran etkenler belirlenip ortaya konulmadığında, ilerleyen süreçlerde çalışanlarda performans düşüklüğü, motivasyon kaybı, işe gelmeme, sık sık dinlenme veya izin alma hatta işi bırakma gibi davranışlarla karşılaşılabilir. Bu nedenle örgüt içerisinde çalışanların tükenmişlik düzeylerinin doğru olarak belirlenmesi alınacak tedbirlerin ilk aşamasını oluşturabilir (Basım ve Şeşen 2005).

İkiz (2010), psikolojik danışmanlar üzerinde yapmış olduğu çalışmada, bireylerin tükenmişliğe yakalanıp yakalanmadıklarının şu şekilde görülebileceğini açıklamıştır. Psikolojik danışman yorgunluk hissettiğinde, dikkatini toplayamadığında, eskiden olduğu gibi sabırlı ve toleranslı davranmadığını fark ettiğinde, uyku ve yeme alışkanlıkları değiştiğinde, motivasyon, ilgi ve zevk kaybı yaşadığında tükenmişlik yaşıyor demektir.

Tükenmişliğin en önemli belirtileri şunlardır: Aşırı sinirlilik, uykusuzluk, yorgunluk, kızgınlık, katılık, rahat olmama ve insanları iticiliktir. Diğer bir ifade ile tükenmişlik bir semptomlar örüntüsüdür. Bu belirtiler örüntüsü birdenbire değil, yavaş yavaş ve uzun bir süre sonunda ortaya çıkan bir durumdur (Peker 2002).

Bireylerin iş yaşamında ve sosyal çevresinde yoğun olan iç taleplerinin karşılanmaması sonucunda, enerjilerinin bittiğini, gücünün azaldığını, hayata tutunmak için kendilerini çaresiz, ümitsiz ve halsiz hissettikleri, bütün yaşamlarını esir alan ve örgütlerdeki insan kaynağının verimliliğini azaltan daha çok insanlarla çok etkileşim içinde bulunan mesleklerde ortaya çıkan çok yönlü bir süreçtir. Bu süreç duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarının azalması şeklinde oluşan üç boyutlu bir sendrom olarak ele alınmaktadır (Maslach and Jackson 1985)

2.2.3 Mesleki Tükenmişlik

Mesleki tükenmişlik olgusu ile ilgili ilk klinik araştırmaları yapan Freudenberger, bireyin meslek hayatında karşılaşması muhtemel önemli sorunlardan birisi olması sebebiyle mesleki tükenmişlik olgusunu “mesleki bir tehlike” olarak nitelendirmiştir (Freudenberger 1974). Freudenberger mesleki tükenmişlik kavramını neden-sonuç ilişkisi kurarak, çalışan bireyin iş taleplerini karşılamakta başarısız olması ve yıpranması sonucunda yaşadığı enerji ve güç kaybı şeklinde tanımlamıştır.

Mesleki tükenmişlik olgusunu tanımlarken birçok araştırmacı “sendrom” nitelemesini kullanmaktadır. Sendrom nitelemesi, mesleki tükenmişliğin, ilk bakışta birbiriyle ilişkisiz gibi görünen ancak hepsi birlikte değerlendirildiğinde bir anlam ifade eden birtakım belirtilerle kendini göstermesi ve bilimsel tanısının henüz net olarak yapılamamış olması sebebiyle kullanılmaktadır. Sendrom nitelemesi, mesleki tükenmişliğin tedavi / destek gerektiren bir sağlık sorunu olarak ele alındığını da göstermektedir. Mesleki tükenmişliğin belirtileri arasında fizik ve ruh sağlığı ile ilgili bazı olumsuzluklara da vurgu yapılması ve birçok Avrupa ülkesinde mesleki tükenmişlik yaşayan kişilere tedavi ve destek hizmeti vermek amacıyla sağlık kuruluşlarının açılması bu anlayışın bir ürünüdür (Schaufeli *et al.* 2009).

Mesleki tükenmişliği bir sendrom olarak nitelendiren araştırmacıların başında Maslach gelmektedir. Maslach, mesleki tükenmişlik kavramını neden-sonuç ilişkisi kurarak; işi gereği yoğun duygusal taleplere maruz kalan kişilerde görülen fiziksel bitkinlik, uzun süreli yorgunluk, çaresizlik ve umutsuzluk duygularının, yapılan işe, hayata ve diğer insanlara karşı olumsuz tutumlar geliştirme şeklinde yansıması ile oluşan üç boyutlu bir sendrom şeklinde tanımlamıştır (Maslach and Jackson 1981). Maslach'ın literatürde en çok kabul gören bu tanımının daha iyi anlaşılabilmesi için, bahsettiği üç boyutun neler olduğunun ve bu boyutlara yüklediği anlamların bilinmesi gerekir.

Maslach'ın mesleki tükenmişlik kavramını açıklarken ele aldığı üç boyut duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı hissinde azalmadır (Maslach and Jackson 1985).

2.2.3.1 Mesleki Tükenmişliğin Alt Boyutları

Duygusal tükenme bireyin mesleği ve işi sebebiyle fazla yüklenilen ve tüketilen hisleri şeklinde ifade edilmektedir. Duyarsızlaşma bireyin hizmet sunduklarına karşı duygusuz şekilde davranışlarda bulunmasını tanımlamaktadır (Aslan vd. 1996). Başka bir deyişle, duygusal tükenme, bireyin iç dünyasındaki zedelenmeyi tanımlarken, duyarsızlaşma bireyin hizmet sunduğu ya da iş arkadaşlarına karşı anlayışsız, negatif ya da sert olmasını içermektedir. Bireysel performans hissinde ya da yetide düşme ya da yeterlilik ve başarıya erişme hissindeki azalmadır (Naktiyok ve Karabey 2005).

Duygusal Tükenme: Duygusal Tükenme (emotional exhaustion), karmaşık tükenmişlik kavramının en net biçimde görülen halidir. Kişiler diğerlerindeki veya kendilerindeki enerji düşmesi, yorgunluk ya da bitkinlik durumlarını tanımlamak için bu boyuttan bahsederler (Gündüz 2005). Bu açıdan duygusal tükenme, tükenmişliğin temelinde bulunmaktadır. Duygusal ve fiziksel bıkkınlık biçiminde oluşmaktadır. Bireyin uğraştığı meslek sebebiyle fazla yüklenmeden kaynaklanan bitkinlik, güçsüzlük, halsizlik, yorgunluk ve mesleğine karşı alakasında oluşan düşme ya da yok olma biçiminde gözlenmektedir (Cengil 2010).

Duygusal tükenme bireyin işi ya da mesleği tarafınca tüketilme halini, fazla yüklenme durumu olarak tanımlanmaktadır (Cemaloğlu ve Kayabaşı 2007). Bilhassa gelecek kaygısı taşımayan, işinden ayrılmayı planlayan, gelecek hususunda ümitsizlik duyan personellerde duygusal tükenme görülebilmektedir (Aslan vd. 1996). Duygusal tükenme bütün meslek dallarında çeşitli biçimlerde var olabilmektedir. Örnek olarak duygusal tükenmişlik yaşayan bir öğretmenin, derslerinde çeşitli öğretme metotları ve yöntemlerini, öğrencilerinden derslere faal biçimde katılım göstermelerini, dersin kapsamını öğrencilerine göre düzenlemek gibi tutumları genelde sergilemediklerini veya sergilemeyeceklerini tanımlamaktadırlar (Cemaloğlu ve Kayabaşı 2007).

Duygusal tükenme yaşayan birey, üstündeki duygusal ağırlığı azaltmak kaçma yolunu tercih eder (Basım ve Şeşen 2006). Diğer insanlarla bağlarını en az seviyeye düşürür. Bireyleri aklında sınıflandırır. Rastladığı bireylere kalıplaşmış biçimlere göre tutumlarını gözetir. Bunların neticesinde ilke ve katı kurallara göre eylemde bulunan bir bürokrata dönüşümü mecburî olacaktır. Bu belirtiler duyarsız olma hallerinin ilk belirtileridir. Meydana gelen alakasız, soğuk, katı hatta insanî olmayan form tükenmişlik kavramının ikinci boyutu olan duyarsızlaşmayı oluşturmaktadır. Duygusal tükenme yaşayan birey öteki kişilerin yaşamlarından çıkmalarını ve yalnız kalmayı gönülden ister. Bu şekilde mesleği dolayısıyla denk geldiği bireylere karşı duyarsızlaşarak, onlara objeymiş gibi tavır sergilemektedir (Basım ve Şeşen 2006). Duygusal tükenmeden gelen mesleki tükenmişliğin öteki bir ayağı olan duyarsızlaşma diğer kısımlarda tanımlanmıştır.

Duyarsızlaşma: Duygusal tükenme yaşayan birey, öteki kişilerin problemlerini çözemeyeceğini düşündürecek kadar umutsuz ve güçsüz hisseder. Üstündeki duygusal ağırlığı hafifletmek için sürekli olarak bir kaçış yöntemi aramaktadır. Bireylerle arasında bağlarını, işlemin gerçekleşmesi için gereken en az seviyeye indirilmesi duyarsızlaşmanın ilk evresidir. Kişilerin kendisini ötekilerle manalı bağlar kurmaktan kaçındığı ilk evredir. Giderek fazlalaşan bu olumsuz tepkiler farklı biçimlerde kendini gösterir. Birey karşındakine kötü ve sert tavır sergileyebilir, diğerlerinin isteklerini- arzularını umursamayabilir ya da gereken desteği ya da hizmeti verirken yetersiz kalabilir (Işıkhan 2006).

Duyarsızlaşma (depersonalizasyon) ayağında, işinden ve kendisinden kaçan personeller, çalışma hayatlarına dair amaçlarını ve isteklerini yitirirler. Hizmet sağladıkları bireyleri umursamama, düşmanca davranma sıkça rastlanan tutum şekilleridir. Yapılmış çalışmalar duyarsızlaşma ile duygusal tükenme arasında mühim bir bağ bulunduğuna işaret etmektedir (Maslach *et al.* 2001). Buna göre duyarsızlaşma, bireyin hizmet sağladığı kişilere karşı onların da birer insan olduğunu umursamadan onlara karşı negatif tavırlar içerisinde olmasını tanımlamaktadır (Cengil 2010).

Birey öteki kişilere saygısızca ve kaba tavırlar sergileyebilir (Izgar 2003). Diğer bir deyişle birey hizmet sunduklarına karşı, onların da kendilerine has bir insan olmalarını umursamadan hislerden mahrum biçimde tutum sergilemelerini ifade etmektedir (Cemaloğlu ve Kayabaşı 2007). Yapılmış pek çok çalışma, yaşın ilerlemesiyle duyarsızlaşmanın azaldığını vurgulamaktadır (Arabacı ve Akar 2010). Bu da bireylerin iş hayatlarında deneyim edindikçe hassas konuma geldiklerini gösterir.

Kişisel Başarı ve Başarısızlık: Kişisel başarının azalması, fiziksel ve duygusal biçimde tükenen, hizmette bulunduğu bireylere ve kendisine dair negatif bir tavır içerisine giren bireyler, işlerinin gerektirmiş olduğu beklentileri gerçekleştirmekte zorluk çektiklerinden bireysel yeterlik hisleri azalmaktadır. Bu manada, kişisel başarı duygusunun azalması öteki iki boyutla beraber görülmektedir (Maslach *et al.* 2001). Kişisel başarı, bireyin iş hayatında kendisini yeterli ve başarılı görmesi şeklinde betimlenir. Kişisel başarısızlıkta bireyin kendini mesleğinde başarısız ve eksik hissetmesi şeklinde betimlenmektedir. Bu durumda birey, bireysel açıdan başarısızlık hisleriyle dolmuştur (Izgar 2003).

Tükenmişliğin üçüncü evresi olan düşük kişisel başarı duygusu, bireyin öteki hususunda düşündüğü negatif fikirleri kendisi için de düşünmesiyle başlamaktadır. Sonrasında birey bu fikirleri ve hatalı tutumları sebebiyle kendini kötü hissederek başarısız olduğu düşüncesine kapılmaktadır. Meslek hayatında yükselemediğini düşünmek ile birlikte geri gittiği hissine de kapılmaktadır. Suçluluk duyan bireyler verdikleri emeklerin çoğunlukla etkili olmadığını düşünmektedirler. Bunun neticesinde de bireyler kendilerine duydukları itibarı yitirerek depresyona girebilirler (Basım ve Şeşen 2005).

Taycan vd. (2006), yaptıkları araştırmada kişisel başarısızlık ve başarıyla alakalı iş hayatinde harcanan zamanla kişisel başarı arasında manalı bir bağ olduğunu vurgulamışlardır. İş hayatinde harcanan süre fazlalařtıķça kişisel başarının da artacağı sonucunu çıkarmışlardır. Kısaca kendisini başarısız ve eksik hissetmenin daha çok işe yeni başlayan çalışanlarda görüldüğü ifade edilirken, personellerin tecrübe edinmesiyle beraber bireyin kendini başarılı görmesinde artış yaşanacaktır.

2.2.3.2 Mesleki Tükenmişlik Süreci

Mesleki tükenmişlik bireyin çalışma ortamında kendisi için tehdit olarak algıladığı olaylara / durumlara verdiği anlık bir tepki değildir. Mesleki tükenmişlik uzunca bir süreç sonunda, çeşitli faktörlerin etkisi altında, yavaş ve sinsice gelişen bir olgudur (Gezer 2008). Bireyin meslek hayatında karşılaştığı ve çözmemekte aciz kaldığı her sorun, büyüklüğü ve önemi ölçüsünde duygusal açıdan yıpranmasına neden olabilmektedir. Kişiliği, inançları, değerleri, mesleki donanımı, meslek hayatındaki isabetli tercihleri ve başarılarıyla duygusal açıdan yıpranmasına neden olabilecek sorunların üstesinden gelemeyen bireylerin mesleki tükenmişliğe doğru her geçen gün bir adım daha yaklaştıkları söylenebilir (Taycan vd. 2006).

Meslek hayatındaki olumsuz tecrübelerin duygu dünyasında yol açtığı tahribatın belli bir seviyeye ulaşması ile birlikte, bireyde mesleki tükenmişlikle ilgili belirtiler görülmeye başlamaktadır. Mesleki tükenmişlik sürecinin devamında birey, yaşadığı tüm sorunların mesleğinden, hizmet verdiği insanlardan, idareci ya da meslektaşlarından kaynaklandığı kanaatine varabilmekte, mesleğine, hizmet verdiği insanlara ve çalıştığı kuruma karşı duyarsızlaşabilmektedir. Ya da o, yaşadığı olumsuzlukların kendi yetersizliğinden kaynaklandığını düşünerek suçluluk, acizlik ve çaresizlik hislerini yoğun bir Şekilde yaşayabilmektedir (Sürgevil 2006).

Mesleki tükenmişlik süreci, başladıktan sonra düz bir çizgide devam etmeyebilir. Kişisel ya da çevresel çeşitli faktörlerin devreye girmesiyle mesleki tükenmişlik sürecinde kırılmalar yaşanabilir ve süreç yavaşlayabilir, durabilir ya da tersine dönebilir. Örneğin meslek hayatına yeni başlayan bir ğretmen çalışma ortamına yabancı olduğu;

öğrencilerini, meslektaşlarını, idarecilerini yeterince tanımadığı, mesleki tecrübesi de yeterli düzeyde olmadığı için çeşitli olumsuzluklarla karşılaşabilir. Karşılaştığı bu olumsuzluklar onun karamsarlığa kapılmasına ve hayal kırıklığı yaşamasına neden olabilir. Ancak zamanla mesleki tecrübesinin artması, öğrencilerini, meslektaşlarını, idarecilerini tanıyıp onlarla daha sağlıklı, tatmin edici ilişkiler kurmaya başlaması ile birlikte onun mesleğine ve çalıştığı kuruma karşı tutumlarında olumlu yönde değişiklikler olabilir. Söz konusu tutum değişiklikleri, tükenmişlik sürecinin tersine döndüğünün bir işareti olarak değerlendirilebilir (Baltaş ve Baltaş 2012).

Mesleki tükenmişlik sürecinde bireyin algılarında, tutumlarında, beklentilerinde, motivasyon durumunda ve duygularında olumlu ya da olumsuz değişimler olmaktadır. Mesleki tükenmişlik sürecinin yönü ve hızı büyük ölçüde söz konusu değişimlerin niteliği tarafından belirlenmektedir. Buradan hareketle bireyin mesleğine yönelik algılarını, tutumlarını, beklentilerini ve motivasyonunu etkileyen her unsurun, mesleki tükenmişlik sürecini de etkilediği söylenebilir (Sürgevil 2006).

Mesleki tükenmişlik sürecinde, tükenmişliğin duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı hissinde azalma boyutlarının hangi sıra ile ortaya çıktığı konusunda araştırmacılar arasında görüş farklılıkları vardır. Leiter ve Maslach (1988)'a göre mesleki tükenmişlik, olumsuz iş koşullarının ve yoğun iş taleplerinin bireyi duygusal açıdan yıpratması ile yani duygusal tükenme ile başlamaktadır. Duygusal açıdan tükenen bireyler işlerinden ve hizmet verdikleri kişilerden duygusal olarak uzaklaşacakları davranışlara yönelmekte, hizmet verdikleri insanlarla aralarına mesafe koymaya, onlara soğuk davranmaya başlamaktadırlar. Bu, tükenmişliğin duyarsızlaşma boyutudur. Duyarsızlaşma sonucunda birey başarı ve yeterli duygularının oluşumu için gerekli kaynaklardan mahrum kalmakta ve bu durum onun kendine yönelik olumsuz değerlendirmeler yapmasına neden olmaktadır ki bu, mesleki tükenmişliğin kişisel başarı hissinde azalma boyutunu ifade etmektedir (Maslach *et al.* 2001).

Birçok araştırmacı mesleki tükenmişliğin boyutları konusunda Leiter ve Maslach (1997) ile aynı fikirdedir. Ancak söz konusu boyutların ortaya çıkış sırası konusunda onlara katılmayan araştırmacılar da vardır. Golembiewski, Dierendonck, Schaufeli, Buunk,

Schwab ve Iwanicki bu araştırmacılara örnek olarak verilebilir. Golembiewski'ye göre mesleki tükenmişlik duyarsızlaşma ile başlamakta, kişisel başarı hissinde azalma ile devam etmekte ve duygusal tükenme ile son bulmaktadır. Dierendonck, Schaufeli ve Buunk (2001)'a göre ise mesleki tükenmişlik kişisel başarı hissinde azalma ile başlamaktadır. Zira onlara göre bireyin çalışma hayatında karşılaştığı sorunları nasıl algılayacağı ve onlara nasıl tepki vereceği konusunda temel belirleyici, başarı duygusu ve yeterlik algısıdır. Kişisel başarı hissinde azalma bireyin işinden ve hizmet verdiği insanlardan uzaklaşmasına neden olmakta ve sonuçta onda duygusal tükenmişlik belirtileri görülmeye başlamaktadır (Dierendonck *et al.* 2001). Schwab ve Iwanicki gibi bazı araştırmacılar ise tükenmişlik boyutlarının belli bir sıra izlemediği, tükenmişliğin bir boyutunu diğer boyutunun kaçınılmaz bir sonucu olarak düşünmenin yanlış olduğu kanaatindedirler (Sürgevil 2006). Mesleki tükenmişlik sürecinde tükenmişliğin  boyutunun hangi sıra ile ortaya çıktığı konusunda yukarıda görüşleri verilen her araştırmacı iddiasını yapmış olduğu araştırmalara dayandırmıştır. Bu durum, mesleki tükenmişlik sürecinin bireysel farklılıklara oldukça duyarlı olduğu şeklinde izah edilebileceği gibi araştırmacıların farklı perspektiflerden bakmaları sebebiyle mesleki tükenmişlik sürecini farklı şekilde yorumladıkları şeklinde de izah edilebilir.

2.2.3.3 Mesleki Tükenmişlik Sürecinde Stresin Rolü

Stres, organizmanın fiziksel ve ruhsal sınırları için bir tehdit olarak algıladığı uyaranlara karşı verdiği ruhsal boyutu ağır basan tepkidir. Kendisinden ya da çevreden kaynaklanan çeşitli nedenlerle her birey zaman zaman arzu etmediği bazı durumlarla karşılaşabilmekte ve kendini tehdit altında hissedebilmektedir. Bu nedenle stres, insan hayatının ayrılmaz bir parçası olarak görülmektedir (Baltaş ve Baltaş 2012).

Birçok insan için stresin en yoğun yaşandığı yerlerin başında çalışma ortamı gelmektedir (Soytürk 2011). Çalışma ortamlarında yaşanan stres, tahammül sınırlarını zorlamadığı sürece birey için önemli bir sorun oluşturmaz. Hatta bu ölçüdeki stresin iş motivasyonu ve mesleki performans üzerinde olumlu etkisinden dahi söz edilebilmektedir (Aydın 2010). Ancak yaşanan stresin yoğunluğunun artması ve süresinin uzaması, bireyin beden ve ruh sağlığı açısından ciddi sorunlara yol açabilmektedir.

Mesleki tükenmişlik konusunda yapılan araştırmalar stres ile mesleki tükenmişlik arasında yakın / güçlü bir ilişkinin varlığına işaret etmektedir (Sandıkçı 2010, Aydoğan 2008). Araştırmacılar stresin, tükenmişlik süreci üzerindeki etkisi konusunda fikir birliği içerisinde dirler (Çalgan vd. 2009). Kısa vadede strese neden olan bazı durumların, uzun vadede mesleki tükenmişliğe neden olabildiği belirtilmektedir (Çimen 2007).

Stres, mesleki tükenmişlik sürecinin yönünü ve hızını tayin eden en kritik unsurlardan biridir. Mesleki tükenmişlik sürecinin, bireyin baş edemediği stres yaşantıları ile başladığı belirtilmektedir. Birey kendisini olumsuz etkileyen durumlarla / koşullarla baş etme sürecinde diğer sorunlarını ya da sorumluluklarını ihmal edebilmekte ve bu nedenle zamanla çok daha olumsuz durumlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Söz konusu olumsuzluklar bireyin yaşadığı stres düzeyinin de artmasına neden olabilmektedir. Uzun süre yoğun iş stresine maruz kalan birey, mesleğinden soğuma durumu ile karşı karşıya kalabilmektedir (Sürgevil 2006).

Bireyin meslek hayatında yaşadığı her çeşit stres, mesleki tükenmişlik hissi yaşamasına neden olmayabilir. Zira çalışma hayatında çeşitli sorunlarla karşılaşmayan, hiç stres yaşamayan insan düşünülemez. Bu noktada araştırmacılar, mesleki tükenmişliğe neden olabilecek stres yaşantılarının daha çok hangi durumlarda ortaya çıktığı konusunda araştırmalar yapmış ve bu konuda farklı görüşler ileri sürmüşlerdir. Bu araştırmacılarından birisi olan Hobfoll (1989), her bireyin değer verdiği, kendisi için önemli olduğuna inandiğı bazı kaynakların bulunduğunu ve bu kaynakların elde edilmesi, korunması, arttırılması için yoğun bir çaba gösterdiğini belirtmektedir (Yürür 2011). Hobfoll'un kaynaklardan kastettiği şeyler maddi kaynaklar, kişisel özellikler, çevresel koşullar ve enerjidir. Hobfoll'a göre birey şu üç durumda stres yaşamaktadır: Elindeki kaynakları tehdit eden bir durum algıladığında, elindeki kaynakları gerçekten kaybetmeye başladığında, elindeki kaynakları kullanmasına rağmen yeni kaynaklar elde edemediğinde. Hobfoll, bireylerde mesleki tükenmişlikle ilgili belirtilerin, bu üçüncü durumdan itibaren görülmeye başladığını belirtmektedir. Yani birey, işi için çok fazla zaman ve emek harcamasına rağmen yeni kaynaklar elde edememesi ve kaynaklarını sürekli kaybetmeye devam etmesi durumunda mesleki tükenmişlik yaşamaktadır (Yürür ve Keser 2010).

Stres ile mesleki tükenmişlik arasındaki yakın ilişki, çalışma ortamında yaşanan stres anlaşılmeden mesleki tükenmişliğin de anlaşılamayacağı gerçeğini ortaya koymaktadır. Bireyin çalışma ortamında stres yaşamasına neden olan faktörlerin neler olduğu, stresle baş etmek için hangi yollara başvurduğu, strese verdiği tepkilerin sonuçları vs. açığa çıkarılmadan mesleki tükenmişlik süreci konusunda söylenecek sözler birer faraziyeden ibaret kalacaktır (Yürür 2011). Mesleki tükenmişlik sürecinin aydınlatılması için ayrıca bireyin çalışma ortamında kendini mutlu, rahat ve zinde hissetmesini, mesleği ile arasındaki duygusal bağların canlı kalmasını sağlayan kişisel kaynakların da ortaya konulması gerekir (Sürgevil 2006). Çünkü bireyin uzun süreli ve yoğun bir stres problemi ile karşı karşıya kalmasında, söz konusu kaynaklarda meydana gelen kayıpların önemli bir etkisinin olabileceği anlaşılmaktadır (Yürür 2011).

2.2.3.4 Mesleki Tükenmişlik Sürecinin Aşamaları

Mesleki tükenmişlik sürecini aydınlatmak için tükenmişlik sürecinin aşamaları üzerinde yoğunlaşan araştırmacılar da vardır. Bu araştırmacılardan en dikkat çekenini Edelwich'tir. Edelwich'e göre mesleki tükenmişlik şu aşamalardan oluşmaktadır (Çam 1989).

İdealistik Coşku: Enerji, umut, beklenti ve motivasyon düzeyinin yüksek olduğu aşamadır. Bu aşamadaki öğretmenler için meslekleri her şeyin önündedir ve onlar hayatlarının diğer alanlarını ihmal edecek ölçüde kendilerini mesleklerine adanmışlardır. Hayatın diğer alanlarını ihmal etmeleri, mesleki çalışmalarının yoğunluğu nedeniyle uykusuz kalmaları ve çalışma ortamlarında karşılaştıkları olumsuzluklar bu aşamada onlar için önemli bir sorun olarak algılanmamaktadır.

Durgunlaşma: Mesleki tükenmişliğin bu aşamasında öğretmenlerin, hedeflerine ulaşmak için yoğun bir gayret içerisindeyken karşılaştıkları sorunlar nedeniyle kendilerini yorgun hissetmeye başlamaları ve iş performanslarını düşürmeleri söz konusudur. Öğretmenlerin, mesleklerinin beklentilerini karşılayacağına olan inançlarında / umutlarında da bir azalma başlamıştır. Onlar daha önce umursamadıkları bazı sorunlardan giderek artan ölçüde rahatsızlık duymaya başlamışlardır. Onların sorgulamaya başladıkları temel konu, işten başka bir şey yapmıyor olmaları, hayatlarının

diğer alanlarını ihmal ediyor olmalarıdır. Bu nedenle onlar, ilgilerini iş hayatı dışına yoğunlaştırabilmekte, işlerini ikinci plana atabilmektedirler.

Engellenmişlik: Mesleki tükenmişliğin bu aşamasında öğretmen, yüksek bir iş performansı sergilediğine inanmasına karşın gösterdiği performansın olumlu neticelerini alamadığını, mesleğinin, beklentilerine cevap vermekten uzak olduğunu düşünmeye başlamaktadır. Ayrıca o, sürekli olumsuz çalışma koşullarından şikâyet etmeye başlamakta ve bu koşulları düzeltmenin kendisini aşan bir durum olduğunu düşünmektedir.

Umursamazlık (Apaty): Bu evredeki öğretmenlerin mesleklerinden duygusal olarak tamamen kopmaları, işlerin yoluna gireceğine dair bütün ümitlerini kaybetmeleri ve mesleki görevlerini savsaklamaları söz konusudur. Onlar için öğretmenlik mesleği artık sadece ekonomik ve sosyal güvence sağlaması yönüyle değerlidir; manevi doyum sağlama ve kendini gerçekleştirmeleri için bir araç olmaktan çıkmıştır.

Mesleki tükenmişlik sürecine dair yapılan yukarıdaki açıklamalardan idealist olmanın, mesleğe heyecan ve coşku ile başlamanın, kendini mesleğe adanmanın mutlak anlamda olumsuz şeyler olduğu sonucunu çıkarmak doğru olmaz. Sağlıklı / sağlam bir kişilik yapısına ve mesleğin gerektirdiği donanıma sahip olan, kendi değer sistemini oluşturmuş, öz denetim becerisi gelişmiş bireyler için yüksek ideallere sahip olmak, kendini mesleğe adanmak tükenmişlik açısından bir risk sayılmaz. Ancak söz konusu özelliklere yeterince sahip olmayan bireyler için yüksek ideal sahibi olmak, sırtına kaldıramayacağı yükü almak anlamına gelebilir ve onlar kısa bir süre sonra bu yükün altında ezilebilirler (Karakelle ve Canpolat 2008).

Mesleki tükenmişliğin sadece idealist çalışanları ilgilendiren bir sorun olarak görülmesi de yanlıştır. Zira hiç istemediği halde öğretmenlik mesleğini tercih etmek durumunda kalmış ve bu nedenle meslek hayatına çok isteksiz, heyecansız, beklentisiz, umutsuz başlayan öğretmenlerin varlığı bir gerçektir. Daha yolun başında iken tükenmiş diyebileceğimiz bu öğretmenlerin mesleklerine yoğunlaşmaları, yüksek bir mesleki performans gösterebilmeleri, mesleki açıdan başarılı olabilmeleri ve mesleklerinden

gerekli doyumunu alabilmeleri oldukça zordur. Bu nedenle onların meslek hayatlarında daha büyük sorunlarla karşılaşmaları ve duygusal açıdan daha fazla yıpranmaları beklenir (Karakelle ve Canpolat 2008).

Son çeyrek yüzyılda üzerinde yoğun araştırmalar yapılmasına rağmen mesleki tükenmişlik sürecinin henüz yeterince aydınlatıldığı söylenemez. Anlaşılan o ki, çalışan bireylerin gerek kişisel özelliklerinin gerekse çalışma koşullarının birbirlerinden farklı oluşu mesleki tükenmişlik sürecine de yansımakta, farklı bireyler farklı faktörlerin etkisiyle ve nispeten farklı bir süreç sonunda mesleki tükenmişlik yaşayabilmektedirler. Konu üzerinde yapılacak nitelikli araştırmaların sayısının artması, mesleki tükenmişlik süreci üzerinde daha sağlıklı değerlendirmeler yapılabilmesi ve genellemelere ulaşılabilmesi açısından önem arz etmektedir (Cengil 2010).

2.2.3.5 Mesleki Tükenmişliğin Sonuçları

Tükenmişlik üzerine yapılan ilk çalışmaların daha çok meslekleri gereği diğer insanlarla ikili ilişkiler kuran sağlık çalışanları, sosyal hizmet uzmanları, öğretmenler gibi meslek grupları üzerinde yoğunlaşmış, daha sonraları ise asker, polis, yöneticiler gibi diğer meslek gruplarına yönelmiştir (Cengil 2010).

Tükenmişlik sendromu; yorgunluk çaresizlik, ümitsizlik duyguları, olumsuz benlik kavramı, işe yaramama duygusu ve diğer insanlara karşı olumsuz tutumlar ile başlayarak psikosomatik hastalıklara ve işten ayrılmaya değin istenmedik çeşitli sonuçlar doğurmaktadır (Karakelle ve Canpolat 2008). Örneğin, aile yapısı olarak ele alındığında insanlarda yaşanan tükenme duygusu ile eve gelen bireyin eşi, çocukları veya anne-babası kendilerini ihmal edilmiş ve yalnız hissedebilmekte bireyin kendileri ile birlikte olmaktan dolayı memnuniyetsizlik ve mutsuzluk yaşadığını düşünebilmektedirler. Bu nedenle de bireyi suçlayabilmektedirler. Zaten yaşadığı tükenmişlikten kaynaklanan suçluluk duygusuna sahip olan birey, ailesi tarafından da bu tarz bir suçlama ile daha ciddi sorunlara itilerek aile içi çatışmaların yaşanmasına, aile bireylerinin birbirlerinden uzaklaşmalarına, boşanma veya ayrı evde yaşamalara, çocuk ve ebeveynin birbirinden kopmasına neden olabilmektedir (Ardıç ve Polatçı 2009). Tükenmişliğin görüldüğü ve

sonuçlarının ciddi olumsuzluklara yol açabildiği sektörlerden birisi de hizmet sektörüdür. Hizmet sektörünün pek çok alanını ilgilendiren tükenmişlik gizli ve önemli bir tehlikedir. Gerek hizmet kalitesinde meydana getirdiği aksaklıklar, gerekse çalışanların sık iş değiştirme, işe devamsızlık hatta sağlık problemleri ile oluşturduğu ekonomik zararlar önemli derecededir. Bu konuda herkese bireysel, kurumsal ve toplumsal olarak yapılması gereken bazı görevler düşmekle beraber; öncelikle tükenmişlik konusunun daha kapsamlı irdelenip üzerinde hassasiyetle ileri araştırmalar yapılmaya ihtiyaç olduğu görülmektedir (Balcıoğlu vd. 2008).

Güdük vd. (2005), tükenmişlik sendromunun oldukça yaygın görülebileceğini çalışanların yüzde sekseninin iş hayatlarının bir yerinde tükenmişliğe kapıldıklarını örnekleyerek açıklamışlardır. Ancak bu durum birdenbire gelişen bir durum olmamakta, yavaş yavaş gelişmekte, bazı etmenlerle beslenerek ortaya çıktıktan sonrada kişinin ruhsal dengesini bozmakta, iş aile sosyal yaşantısında önemli yoksunlukların yaşanmasına neden olabileceğini vurgulamışlardır.

Tükenmenin insanlar üzerinde geçici veya kalıcı rahatsızlıklar bıraktığı yapılan araştırmalarca ortaya konulmuştur. Ancak bu tür rahatsızlıklar ortaya çıkmadan önce tükenmişliğin fiziksel, psikolojik ve davranışsal belirtilerine bakılarak, tükenmişliğin bireyler üzerinde geçici, tedavisi uzun süren veya kalıcı rahatsızlıklar bırakacağı konusunda fikir sahibi olmak mümkündür. Bu nedenle tükenmişliğin belirtileri başlığı altında incelenen durumlar, aynı zamanda tükenmişliğin sonuçları şeklinde de ele alınabilmektedir (Ardıç ve Polatçı 2008). Çalışmanın izleyen bölümünde mesleki tükenmişliğin birey ve örgüt açısından ne gibi sonuçlara neden olduğu yapılan araştırmaların bulgularından ve sonuçlarından elde edilen bilgilere göre açıklanmaya çalışılmıştır.

Bireysel Sonuçlar: Tükenmişlik kavramı, bireylerin kişisel olarak yaşadıkları bir olgu olmasına rağmen, çalışma yaşamında performans düşüklüğünü doğurmakta, aynı zamanda çalışılan örgütün etkililik ve verimliliğini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Basım ve Şeşen 2006). İkiz (2010), psikolojik danışmanlar üzerinde yaptığı araştırmada tükenmişlik daha yaygın, bulaşıcı olma eğiliminde olup hem ev hem iş ortamında enerji

ve motivasyonda azalmayı içermektedir. Kişinin sosyal, ruhsal ve fiziksel sağlığı, çevresel koşullar ve çalışma yaşamı ile etkileşim içindedir. Çalışma yaşamı bireyin sağlığını etkilediği gibi bireyin sağlığı da çalışma yaşamını ve ürettiği işin niteliğini etkiler (Güdük vd. 2005).

Bireyleri pek çok açıdan etkileyen tükenmişlik sendromu bireylerin fiziksel açıdan yorulup yıpranmasına neden olmaktadır. Bireylerde meydana gelen yorgunluk hissini temel nedeni iş ortamında yaşadığı gerginliktir. İş ortamındaki bu gerginliğin sürekli olması, bireyin uykusunu bölen kâbuslar görmesine, uykusuzluk nedeniyle oluşan halsizlik ve huzursuzluk yaşamasına, sık sık bir şeylerin ters gideceği düşüncesine kapılmasına neden olabilmektedir (Ardıç ve Polatçı 2009).

Yücel (2012), Freudenberger'in (1974) yapmış olduğu tükenmişlik tanımındaki tükenmişliğin bireysel sonuçlarından bıkkınlık, yorulma, bezme ve negatif klinik tutumların karakterize ettiği bir durum olarak tanımladığını belirtmiştir. Freudenberger'in (1974) yapmış olduğu bu tanımın paralelinde tükenmişliğin davranışsal semptomlarını ise şu şekilde sıralamıştır. Tükenme, bıkkınlık, baş ağrısı, mide ağrıları, uykusuzluk, nefes alma sıkıntıları, fiziksel sıkıntılar, duygusal istikrarsızlık, sinirli olma, aşırı zorlandığını hissetmek, şüpheli bir tutuma sahip olmak, uzun çalışma saatleri, dışlanma, risk alma davranışları, ilaç kullanma, alkol kullanımı, aşırı sertlik, inatçılık, dengesizlik, negatif klinik tutumlar ve değişime isteksizlik gibi durumlardır (Aslan 2010).

Örgütsel Sonuçlar: Tükenmişlik, başlangıçta bireysel düzeyde etkisini gösteren bir sendrom olsa da bu durumun devam etmesi durumunda bireysel boyutları da geçen bir durum olmaya başlayacaktır. Bireyin sağlığını kaybetmesine ve moralinin bozulmasına neden olan tükenmişlik, çalışma hayatı üzerinde de bazı olumsuz etkilere sahiptir (Ardıç ve Polatçı 2009). Bu nedenle, yönetici pozisyonundaki kişilerin çalışanların tükenmişliğe yakalanma riskini azaltıcı tedbirler alması gerekmektedir. Alınabilecek tedbirlerin en başında şüphesiz çalışma koşullarının uygun şekilde düzenlenmesi ve iyileştirilmesi gerekmektedir. Bu tür düzenlemeler, hem çalışanlar arasındaki iş yükünün adaletli olarak dağılmasını sağlayabilecek; hem de onların motivasyonunu artıracaktır (Basım ve Şeşen 2005).

Gündüz (2005), ilköğretim öğretmenleri üzerinde yaptığı araştırmada, tükenmişlik ile sosyal destek ilişkisinin, çalışma alanı ne olursa olsun iş ortamındaki desteğin önemli bir etkisinin olduğunu belirtmiştir. Okul ortamında özellikle psikolojik danışmandan destek alınmasının eş ve aileden daha önemli olduğunu göstermektedir. Bu bulgunun, çalışma ortamından kaynaklanan zorlukların aynı ortamda çalışan kişilerce paylaşılmasının önemli bir işlevi gördüğünü belirtmiştir. Diğer taraftan bu sonucun, okullarda görevli psikolojik danışmanların sadece öğrencilerin gelişimi açısından değil, öğretmenlerin etkililikleri açısından da önemli işlevlerinin olduğunu göstermekte ve psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin okul temelli olmasının önemini bir kez daha ortaya koyduğunu ifade etmiştir (Gündüz 2005).

Bu doğrultuda tükenmişliğin örgütler açısından ortaya çıkardığı sonuçlarını Sevim (2011)'in çeşitli araştırmacıların (Arı ve Bal 2008, Leiter and Maslach 1988, Kaçmaz 2005, Lee and Ashforth 1993, Weisberg 1994, Tepeci ve Birdir 2003) çalışmalarından yararlanarak ortaya koyduğu gibi genel olarak şu şekilde sıralanabilir:

- Müşteriler veya hizmet verilen kişilere karşı olumsuz davranışlar sergileme,
- İnsanlarla olan ilişkilerde bozulma,
- Diğer insanların olduğu ortamlara girememe ve geri çekilme,
- Hizmetin niteliğinde bozulma,
- Hatalar yapma,
- Kaza ve yaralanmalarda artış,
- İşe ilginin kaybı,
- Yaratıcılığın kaybı,
- İşte doyumsuzluk yaşama,
- Düşük performans ve mesleki başarıda azalma,
- İşte idealizm kaybı,
- İşe geç gelme ve devamsızlık,
- Bazı şeyleri erteleme,
- İş tatmininde ve örgütsel bağlılıkta azalma,
- İşten ayrılma, işi bırakma eğilimi ve
- İş değiştirme isteğindeki artış hissidir.

Çalışmanın bu kısmına kadar tükenmişlikle ilgili olarak nedenler ve sonuçlar açıklanmaya çalışıldı. Örgüt içerisinde tükenmişliğe neden olan durumların ve bu durumun sonuçlarının örgütler için iyi olmayacağı açıktır. Aynı şekilde okul içerisinde ve gerçek hayatlarında çeşitli sorunların etkilediği öğretmenlerin kişiliği, inançları, değerleri, mesleki donanımı ve başarı durumları gibi farklı faktörlerin de etkisiyle duygusal açıdan yıprandıkları ve mesleki tükenmişliğe doğru her geçen gün bir adım daha yaklaştıkları söylenebilir (Taycan vd. 2006).

2.3 Psikolojik İyi Oluş

Bu bölümde psikolojik iyi oluşun ne olduğu ve psikolojik iyi oluş ile ilgili alanyazında yapılmış çalışmalarla ilgili bilgilere yer verilmiştir

2.3.1 Psikolojik İyi Oluş Kavramı

Deci ve Ryan'a (2008) göre en faydalı psikolojik tecrübe ve fonksiyonelliği betimleyen iyi oluş kavramı, 1975-2000 seneleri arasında psikoloji sahasında faal bir biçimde incelenmiştir. İki farklı gelenek içerisinde bulunan iyi oluş kavramı pozitif hislerin bulunması ve negatiflemlerin bulunmaması biçiminde tanımlanmıştır.

Hedonizm (hazcılık), bireylerin acılardan sakınarak, mutluluk arzu edilen bir anlayıştır. Bu anlayışa göre mutluluk, kısa süren güçlü keyiflerden çok kalıcı ve uzun sürmelidir. Bu anlayışa göre aile ve arkadaşlık bağları, uzun vadeli keyiflerin yer aldığı kavramlardır. Eudemonizm temelde mutluluk ahlâkı şeklinde ifade edilmektedir. Bu ahlâk felsefesine göre bireylerin mutlulukları esas alınmaktadır ve bunun için değer yargıları oluşturulmaktadır (Aktan 1999).

Eudemonizm ve Hedonizm ismi verilen iki ayrı perspektif iyi oluşla alakalıdır. Bireyin hayattan aldığı keyif ve haz hedonik anlayışla ifade edilirken; psikolojik iyi oluş terimi ise eudaimonik anlayışla ifade edilmiştir (Keyes *et al.* 2002).

İnsan psikolojisini anlamak için yapılmış çalışmalar değerlendirildiğinde, insan psikolojisinin negatif duygusal veya psikopatolojik tepkilerini baz alarak psikolojik iyi oluşa erişilmeye çalışıldığı gözlenmiştir. İnsan psikolojisinin negatif veya pozitif taraflarına dair yapılmış çalışmalar incelendiğinde, negatif tarafların pozitif taraflarına oranla daha fazla incelendiği gözlenmiştir (Myers and Diener 1997).

Psikolojik iyi oluş terimi, iyi oluş teriminden gelmektedir. Psikolojik iyi oluş, yalnızca mutlu olmak değil; bununla beraber mutlu olmanın haricinde, Maslow'un gereksinimler hiyerarşisindeki kendini gerçekleştirme olgusuna göre davranmaktır (Ryff 1989).

İyi oluş ve mutluluk olgularıyla alakalı çalışmalarda, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, hayat tatmini gibi terimleri içerdiği gözlenmiştir. Değinen terimlerin hepsi benzer manada olmakla beraber birbirlerine fazlaca benzemektedir. Bu terimlerin hepsinin, bireyin fonksiyonelliği ve mutluluğuyla alakalı olması bu benzerliğin nedeni şeklinde görülebilmektedir (Tuzgöl Dost 2004).

Öznel iyi oluş terimi, bireyin içerisinde yer aldığı zaman aralığında hayatından ne kadar tatmin olduğu ve mutlu olma seviyesiyle alakalı şekilde duygusal ve bilişsel değerlendirmeyi tanımlamaktadır. Bu değerlendirme bireyin, kendine koymuş olduğu normların kıyasına dayanmasının neticesinde öznel iyi oluşun üç mühim ögesi oluşmaktadır. Öznel iyi oluş terimi sübjektiftir ve kişinin kendi eleştirilerinde bulunmaktadır. Bu terim pozitif ölçümleri içerir ve bunun yanında hayatın bütün taraflarının genel bir araştırılmasını kapsamaktadır (Diener 2000).

Psikolojik iyi oluş tezinde Maslow'dan, Frankl'e kadar pek çok fikirden yararlanılmıştır. Bu fikirlerin en mühim nitelikleriye kişinin ruhsal sağlığını ve geliştirici taraflarını temel almalarıdır (Ryff and Singer 2008). Farklı fikirlerin iyi oluş ile beraber ele alındığı kuramlar şunlardır:

Psikoanalitik Kuram ve İyi Oluş: Freud'a göre gelişim seviyelerinin takılmadan çıkılması sağlıklı ruhsal bir formun belirtisi şeklinde düşünülmektedir. Bahsi geçen

sağlıklı ruhsal formu psikolojik iyi oluşun temeli biçiminde ifade edilmektedir (Burger 2006).

Bireysel Psikoloji ve İyi Oluş: Bireysel psikolojinin özünde, alınan keyif ve kazanılan başarının, farklı toplumsal ilişkilerle ilintili olduğu fikri mevcuttur. Psikolojik iyi oluşu fazla olan bireyler, diğerlerine sevgi ve samimiyet gösterdiği gibi, diğerlerinin ve kendinin menfaatlerini de sakınmaktadır. Adler, toplumsal hislerin yetersiz olması veya hiç olmamasının anormal olan hareketlerin temeli olduğunu ifade etmiştir. Sosyal çevrede ve ailede kendine yer bulmaya uğraşan kişiler, kendisini önemli ve güvende hissetmek adına çaba sarf etmektedirler. Adler'e göre psikolojik açıdan sağlıklı kişi arkadaşlık kurma, samimi bağlar kurabilme ve topluma katkı sağlama adına epeyce uygundur (Corey 2005).

Psikososyal Gelişim Kuramı ve İyi Oluş: Psikososyal gelişim kuramının savunucularından olan Erikson için gelişim, çözülmesi gerekli krizlerin hepsi ve hayat boyu devam eden bir evre şeklinde ifade edilmiştir. Kriz, çözülmesi ve ortadan kaldırılması gereken zamanlardır. Bu zamanlarda gerekli gelişim zamanı vazifeleri gerçekleştirilerek ve kriz hali çözülür. Çözülemedi sorunlarsa hayatın ileriki dönemlerinde birtakım sorunlara neden olur (Corey 2005).

Hümanistik Yaklaşım ve İyi Oluş: Hümanistik anlayışa göre işlevselliği bütün olan kişiler, yeni tecrübelerle açık, her anını keyif almak için yaşayan, özgürce davranabilen ve yaratıcılığı gelişmiş bireylerdir (Schultz and Schultz 2007).

Maslow, kendisini gerçekleştirmekte olan kişilerin, psikolojik durumlarının sağlıklı olduğunu ifade etmiştir. Bunun yanında bu tip bireylerin, kendilerine güveni tam, kişiliği oturmuş, yaratıcılıkları gelişmiş, sosyal bağları güçlü olan ve belirli dallarda yeterlilikleri bulunan bireyler olduklarını ifade etmiştir (Burger 2006).

2.3.2 Psikolojik İyi Oluşun Boyutları

Ryff (1989), psikolojik iyi oluşu kuramsal bir temele dayandırabilmek adına pozitif psikolojik işlevsellikteki altı etmenden meydana gelen bir model ortaya koymuştur. Bu altı etmen şöyledir:

Başkalarıyla Olumlu İlişkiler: Tatmin edecek bir yaşam sürebilmenin temel faktörlerinden bir tanesi de başkaları ile kaliteli ilişkiler kurabilmektir. Nerede olunursa olunsun diğerleri ile iletişime geçmek insanca yaşamak için bir gerekliliktir. Zaman içerisinde araştırmacıların pek çoğu karşılıklı empati, anlamlı ilişkiler, yakınlık, gönül bağı, aile ve çocuk arasındaki bağı vurgulayıp iyi bir yaşamın tanımını yapmıştır (Griffin 1986).

Kendini Kabul/ Öz Kabul: İyi olmanın değişik perspektiflerde kendisini en fazla göstermekte olan niteliği kişinin kendini kabul hissidir. Kendini gerçekleştirme olgunluk ve ideal işlevselliğin bir niteliği olmasının yanında zihni sağlığın da temel niteliğidir. Yaşam boyu gelişim kuramları kişinin geçmişteki deneyimlerinin ve kişiliğinin kabulüne vurgu yapmaktadır. Bireyin kendine yönelik pozitif bir tutum sergilemesi pozitif psikolojik işlevsellikteki temel özelliktir (Ryff 1989).

Otonomi / Özerklik: Kendini gerçekleştiren kimseler kültürlenmeye (çevresindeki kültürü kabullenmeye) karşı direnç ve otonom/özerk işleyiş gösteren bireyler olarak tanımlanırlar. Tam işlevsel bir kimse diğerlerinin onayını aramadan içsel bir değerlendirme yapmaktadır. Bireyselleşme, bireyin artık kolektif korkular, kitlesel kurallar, inançlara bağlı olmayıp geleneklerden kurtulmasıdır (Burger 2006).

Yaşam Amaçları: Ruhsal sağlığın tanımı hayatın bir amaç ve anlamı olduğu hissini kişiye veren inançlar, olarak yapılmaktadır. Olgunluk ise yaşama amacının net olarak anlaşılması, yönelimlilik ve amaçlılık anlayışlarına vurgu yapmaktadır. Yaşam boyu gelişim kuramları hayatta değişen hedef ve amaçların çeşitliliklerinden bahsetmektedir. Dolayısı

ile pozitif işlevsellik sergileyen kişinin hayatının anlamlı olduğu fikrine katkı yapacak yönelim, amaç ve hedefleri bulunmaktadır (Corey 2005).

Çevresel Hâkimiyet: Kişinin ruh durumuna uyacak çevreler seçerek yaratma kabiliyeti bir ruhsal sağlık özelliğidir. Olgunluk, bireyin kendi dışında anlamlı bir faaliyet sahasına katılımı olarak değerlendirilmektedir. Hayat boyu gelişim, karmaşık çevreleri kontrol edebilme yeteneğidir. Bu kuramlar kişinin dünyayı ruhsal ve fiziki aktiviteler yolu ile geliştirme ve değiştirme kabiliyetine vurgu yapmaktadır. Başarılı yaşlanma da kişinin çevresel imkanlardan yararlanma ölçüsüne vurgu yapmaktadır. Bu yaklaşımlar çevreyi idare etme ve aktif katılımın pozitif psikolojik işlevde anahtar görevi gördüğüne işaret etmektedir (Corey 2005).

Kişisel Gelişim: Kişisel işlevsellikte yukarıda sayılan niteliklerin kazanılmasının haricinde kişinin potansiyelini geliştirmek için gayret göstermeyi sürdürmesini gerektirmektedir. Kendini gerçekleştirme gereksinimi ve potansiyelinin farkına varabilme, kişisel gelişimde klinik görüşlerin merkezinde yer almaktadır. Örnek vermek gerekirse tecrübeye açık olmak tam işlevsel kişide bulunacak temel özelliktir. Bu kişi tüm sorunların çözüldüğü, statik bir durumda kalmaktan ziyade sürekli gelişimi tercih edecektir. Yaşam boyu gelişime dair kuramlar da sürekli bir gelişimi ve hayatın farklı dönemleri içerisinde karşı karşıya kalınan güçlükler ile yüzleşebilmeyi açık biçimde vurguladığından kendini geliştirme ve sürekli gelişim ön plana çıkmaktadır (Ryff and Singer 1996).

Psikolojik iyi oluş sosyal, zihinsel, fiziksel fonksiyonların farklı tarafları ile ilgili olup kişinin şahsi tecrübelerinden etkilenmektedir. Garcia-Viniegras ve Gonzalez Benitez (2000), iyi oluş olgusunu bireyler arası ilişkiler, hayat şartları, sağlık, aile, iş gibi bireyin farklı faaliyet sahalarındaki beklentileri ve elde etmiş oldukları arasındaki denge olarak ifade etmektedirler (Wells 2010). İyi oluşa dair unsurlardan bir tanesi kişinin sosyal çevresi ile ilişkilerini içeren kişisel yaşam doyumudur. Bu nedenle kişinin iyi oluşuna etki edebilecek dışsal unsurların etkilerinin belirlenmesi için kişinin tecrübelerinin içeriğinde neler olduğu bilinmelidir (Diener *et al.* 1999). Yapılan alanyazın araştırmasında psikolojik iyi oluşun başka bazı yönler üzerinde etkisi ortaya konmuştur. Örneğin Telef, Uzman ve

Ergün (2013) tarafından yapılan araştırmada öğretmenlerin sahip olduğu psikolojik iyi oluş ile başarı, iyilikseverlik, uyma ve güvenlik değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer bir çalışmada Göçen (2013) tarafından farklı meslek grupları üzerinde yürütölen araştırmada da bireyin psikolojik iyi oluşu ile bireysel gelişim ve diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma özellikleri arasında yüksek ve pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemi, veri toplama araçları, çalışma grubunun özellikleri ve kullanılan istatistiksel yöntemler açıklanmıştır.

3.1 Araştırmanın Modeli

Yapılan bu çalışma, bilişim teknolojileri öğretmenlerinin sanal yalnızlık düzeyleri, mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin anlamlılığının incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli çerçevesinde planlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim olup olmadığını ve değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir. Tarama yolu ile bulunan ilişkiler gerçek bir neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlanamaz; ancak o yönde bazı ipuçları vererek bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde ötekinin kestirilmesine yardımcı olabilir. Değişkenler arasındaki ilişki, karşılıklı bağımlılık ya da kısmi bağımlılık şeklinde olabileceği gibi, her ikisini de etkileyen üçüncü bir değişkenden dolayı da olabilir (Karasar 2016).

3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu

Bu araştırmanın örneklemini 2017 yılında Siirt ilinde görev yapan 81 bilişim teknolojileri öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğretmenler il, ilçe ve köylerdeki ortaokul, lise, halk eğitim merkezleri ve milli eğitim müdürlüklerinde çalışmaktadır. Yapılan görüşmelerde 91 bilişim teknolojileri öğretmeni ile veri toplanmıştır. Ölçme araçlarını eksik dolduran toplam 10 katılımcıya ait veriler araştırma dışında tutulup, 81 katılımcının verileri ile analiz sürdürülmüştür. Çalışmaya katılan katılımcılar ile ilgili demografik bilgileri Çizelge 3.1’de gösterilmiştir.

Çizelge 3.1 Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Dağılımı

		N	%
Cinsiyet	Kadın	31	38,3
	Erkek	50	61,7
Yaş	23 - 28 Yaş	39	48,1
	29 Yaş ve Üzeri	42	51,9
Meslek Dışı Gelir Durumu	Evet	2	2,5
	Hayır	79	97,5
Toplam		81	100

Çizelge 3.1’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan bilişim öğretmenlerinin %38,3’i (31 kişi) kadın ve %61,7’i (50 kişi) erkektir. Kişilerin %48,1’i (39 kişi) 23 - 28 yaş ve %51,9’i (42 kişi) 29 yaş ve üzerindedir. Kişilerin %2,5’i (2 kişi) meslek dışı gelirinin olduğunu, %97,5’i (79 kişi) meslek dışı gelirinin olmadığını belirtmiştir.

Katılımcıların eğitim ve meslek hayatlarına ait bilgiler çizelge 3.2’de gösterilmiştir.

Çizelge 3.2 Katılımcıların Eğitim ve Meslek Hayatına Yönelik Bilgilerinin Dağılımı

		N	%
Eğitim Düzeyi	Lisans	79	97,5
	Yüksek Lisans	2	2,5
Mezun Olunan Bölüm	Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği (BÖTE)	65	80,2
	Teknik Eğitim Fakültesi (TEF)	16	19,8
Mezuniyet Notu (100 Üzerinden)	50-74 Puan	47	58
	75-100 Puan	34	42
Mesleki Kıdem (Yıl)	0 -1 (Stajyer)	11	13,6
	2 - 6 Yıl	56	69,1
Görev Yapılan Okul Türü	7 Yıl ve Üzeri	14	17,3
	Ortaokul	58	71,6
Görev Yapılan Bölgenin Sosyo-Ekonomik Durumu	Lise	23	28,4
	Alt	49	60,5
Mesleği İsteyerek Seçme Durumu	Orta	32	39,5
	Evet	62	76,5
Toplam	Hayır	19	23,5
		81	100

Çizelge 3.2’ye göre araştırmaya katılan bilişim öğretmenlerinin %97,5’i (79 kişi) lisans ve %2,5’i (2 kişi) yüksek lisans mezunudur. Katılımcıların %80,2’i (65 kişi) Bilgisayar ve

Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği (BÖTE) ve %19,8'i (16 kişi) Teknik Eğitim Fakültesi (TEF) mezunudur. Katılımcıların mezuniyet ortalamaları; %58'i (47 kişi) 50-74 puan ve %42'i (34 kişi) 75-100 puan aralığındadır. Katılımcıların mesleki kıdemleri bakımından %13,6'i (11 kişi) 0 -1 (stajyer), %69,1'i (56 kişi) 2 - 6 yıl ve %17,3'i (14 kişi) 7 yıl ve üzerindedir. Katılımcıların görev yaptığı okul türü olarak %71,6'i (58 kişi) ortaokul ve %28,4'i (23 kişi) lisedir. Katılımcıların görev yaptığı bölgenin sosyo-ekonomik durumları bakımından %60,5'i (49 kişi) alt ve %39,5'i (32 kişi) orta düzeydedir. Katılımcıların %76,5'i (62 kişi) mesleğini isteyerek seçtiğini belirtirken %23,5'i (19 kişi) mesleğini istemeyerek seçtiğini belirtmiştir.

Katılımcıların sosyal medya kullanım alışkanlıklarına yönelik bilgiler Çizelge 3.3'te gösterilmiştir.

Çizelge 3.3 Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıklarına Yönelik Bilgilerinin Dağılımı

		N	%
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi (Saat)	0-1 Saat	35	43,2
	2-5 Saat	46	56,8
Günlük İnternet Kullanım Süresi (Saat)	1-4 Saat	58	71,6
	5 Saat ve Üzeri	23	28,4
Sosyal-Kültürel Faaliyetlere Katılma Sıklığı	Ayda 1 Kez ve Daha Az	33	40,7
	Ayda 2 - 5 Kez	48	59,3
Toplam		81	100

Çizelge 3.3'de görüldüğü üzere katılımcıların günlük sosyal medya kullanım süreleri %43,2'i (35 kişi) 0-1 saat ve %56,8'i (46 kişi) 2-5 saat aralığındadır. Katılımcıların günlük internet kullanım süreleri %71,6'i (58 kişi) 1-4 saat ve %28,4'i (23 kişi) 5 saat ve üzeri aralığındadır. Katılımcıların %40,7'i (33 kişi) ayda 1 kez ve daha az sosyo-kültürel faaliyetlere katılırken %59,3'i (48 kişi) ayda 2 - 5 kez sosyo-kültürel faaliyetlere katıldığını belirtmiştir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları; kişisel bilgi formu, Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği, Mesleki Tükenmişlik Envanteri Eğitimci Formu ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'ne yönelik bilgiler bu bölümde verilmiştir.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada, öğretmenlerin demografik özellikleri hakkında veri toplamak amacıyla araştırma değişkenleriyle ilgili yapılandırılmış “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır (Ek-1). Bu formda, araştırmaya katılan öğretmenlerin cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, görev yaptığı okul türü, görev yaptığı bölgenin sosyo-ekonomik durumu, mesleğini isteyerek seçme durumu, mezun olduğu bölüm, günlük internet ve sosyal medya kullanım süresi ve sosyal faaliyetlere katılma sıklığı bilgisine yer verilmiştir.

3.3.2 Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği (SOYÖ)

Korkmaz vd. (2014) tarafından bireylerin sanal ortamlarda yalnızlık düzeylerini belirlemek için geliştirilmiştir (Ek-4). Veriler birinci uygulama için 354, ikinci uygulama için ise 141 birey (yaşları 30'un altında ve tamamı üniversite öğrencisi) üzerinden toplanmıştır. Ölçeğin geçerliğini araştırma için açıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, madde-faktör toplam korelasyonu, düzeltilmiş korelasyonu ve madde ayırt edicilikleri hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini araştırmak için ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ve kararlılık düzeyleri hesaplanmıştır. Sonuç olarak ölçek üç faktör altında toplanabilen (sanal sosyalleşme, sanal paylaşım, sanal yalnızlık), 20 maddeden oluşmuş 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin toplam puan iki eş yarı korelasyonları .51; Spearman Brown güvenilirlik katsayısı .66; Guttman Split-Half değeri .66; Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ise .81 olarak belirlenmiştir. Diğer taraftan alt boyutlara ilişkin Cronbach Alpha değerlerinin ise sanal sosyalleşme .84; sanal paylaşım .81, sanal yalnızlık .61 olduğu görülmektedir.

3.3.3 Maslach Tükenmişlik Envanteri Eğitimci Formu (MTE-EF)

Araştırmada kullanılan diğer ölçme aracı ise Maslach Tükenmişlik Envanteri Eğitimci Formu'dur. Bu ölçek 1970'lerin sonunda başlayan çalışmalar sonucunda geliştirilmiştir. Maslach, Jackson ve Schwab, 1981 yılında Maslach ve Jackson tarafından geliştirilen Mesleki Tükenmişlik Envanterini(MTE) küçük değişikliklerle eğitimcilere uyarlayarak MTE-Eğitimci Formu'nu oluşturmuştur. Katılımcıların mesleki anlamda tükenmişliklerini ölçmek için uygulanan ölçeğin MTE-Eğitimci Formu'nun Türkçe'ye uyarlama çalışması, İnce ve Şahin (2015) tarafından yapılmıştır (Ek-3). Özgün formu 7'li Likert tipinde 22 maddeden ve 3 boyutun (duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı) oluşmaktadır. Maslach Tükenmişlik Envanteri Eğitimci Formunun geçerliği ve güvenilirliği Iwanicki ve Schwab (1981) ve Gold (1984) tarafından yapılmıştır. Iwanicki ve Schwab'ın çalışmasında Cronbach's Alpha değeri duygusal yorgunluk için .90, duyarsızlaşma için .76, kişisel başarı için .76; Gold'un çalışmasında duygusal yorgunluk için .88, duyarsızlaşma için .74, kişisel başarı için .72 olarak bulunmuştur (Maslach *et al* 2010). Maslach Tükenmişlik Envanteri Eğitimci Formunun Türkçe uyarlamasında güvenilirlik katsayıları duygusal tükenme .88, duyarsızlaşma .78, kişisel başarı .74 olarak bulunmuştur (İnce ve Şahin 2015).

3.3.4 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ)

Araştırmada Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye ise Telef (2013) tarafından uyarlanan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır (Ek-2). Ölçek 8 maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir (1= kesinlikle katılmıyorum, 7= kesinlikle katılıyorum). Maddelerin tümü olumlu biçimde belirtilmiştir. Puanlar 8 ile 56 arasında değişmektedir. Ölçekten yüksek puan alan kişinin psikolojik anlamda belli bir kuvvete sahip olduğu belirtilmiştir. Geçerlik incelemesi neticesinde ölçeğin tek faktörden ibaret olduğu belirtilmiştir. Toplam varyans ise %53'dür. Ölçek maddelerin faktör yükleri 0,61 ile 0,77 arasında farklılaşmaktadır. Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .87'dir.

3.4 Veri Toplama Araçlarının Güvenilirliğinin İncelenmesi

Çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının güvenilirliğine yönelik hesaplanan iç tutarlılık katsayısı Çizelge 3.4'te verilmiştir.

Çizelge 3.4 Veri Toplama Araçlarının Güvenirlilik Katsayıları

	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Sanal Ortam Yalnızlığı (Toplam)	,849	20
Sanal Sosyalleşme	,850	8
Sanal Paylaşım	,870	7
Sanal Yalnızlık	,692	5
Mesleki Tükenmişlik	,752	22
Duygusal Tükenme	,870	9
Duyarsızlaşma	,687	5
Kişisel Başarı Hissi	,724	8
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	,884	8

Elde edilen bulgulara göre 20 maddelik sanal ortam yalnızlığı ölçeğinin güvenilirlik katsayısı ($\alpha=0,849$); 8 maddelik sanal sosyalleşme boyutunun ($\alpha=0,850$); 7 maddelik sanal paylaşım boyutunun ($\alpha=0,870$); 5 maddelik sanal yalnızlık boyutunun ($\alpha=0,692$); 22 maddelik mesleki tükenmişlik ölçeğinin ($\alpha=0,752$); 9 maddelik duygusal tükenme boyutunun ($\alpha=0,870$); 5 maddelik duyarsızlaşma boyutunun ($\alpha=0,687$); 8 maddelik kişisel başarı hissi boyutunun ($\alpha=0,724$) ve 8 maddelik psikolojik iyi oluş ölçeğinin ($\alpha=0,884$) olup ölçek ve alt boyutlarının güvenilir olduğu ortadadır. Nitekim Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısının 0.60 ve üzerinde olması, ölçeğin güvenilirliğinin bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Kalaycı 2010).

3.5 Verilerin Analizi

Veri toplama araçlarının normallik testi sonuçları Çizelge 3.5'te verilmiştir.

Çizelge 3.5 Veri Toplama Araçlarının Normallik Testi Sonuçları

	Skewness	Kurtosis	KS-Z	p
	İstatistik	İstatistik		
Sanal Ortam Yalnızlığı (Toplam)	-,525	-,187	,702	,708
Sanal Sosyalleşme	-,409	-,425	,898	,396
Sanal Paylaşım	1,005	,233	2,015	,001
Sanal Yalnızlık	-,493	-,194	,908	,382
Mesleki Tükenmişlik	,295	-,430	,729	,663
Duygusal Tükenme	,584	-,129	1,152	,141
Duyarsızlaşma	,658	-,151	1,029	,240
Kişisel Başarı Hissi	-,442	,366	,929	,354
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-,847	,610	1,066	,206

Yapılan Kolmogorov Smirnov Z testi sonucunda Sanal Paylaşım faktörü dışında, araştırmada kullanılan tüm ölçek puanlarının normal dağılımdan farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>0,05$). Sonrasında incelenen çarpıklık ve basıklık değerlerinin gerekli olan -1 ve +1 sınırının içerisinde olduğu (Tabachnick and Fidell 2015) görülmüş ve değişkenlerin normal dağılım gösterdiğine karar kılınmıştır. Araştırmada elde edilen veriler IBM SPSS 21 paket programı aracılığıyla istatistiki test ve analizler uygulanarak çözümlenmiştir. Gruplar arası farklılık için Bağımsız Örneklem T-Testi, Mann-Whitney U Testi ve ANOVA; değişkenler arası ilişki için ise Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu başlıkta araştırma sorularına yanıt aramak için uygulanan analizler sonucunda elde edilen bulgular ve yorumları yer almaktadır.

4.1 Araştırmanın 1. Sorusuna Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde öğretmenlerin sanal ortam yalnızlık, mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre gruplar arası farklılaşmasının anlamlılığı Bağımsız Örneklem T-Testi uygulanarak test edilmiştir. Analizlerden elde edilen veriler Çizelge 4.1’de gösterilmiştir.

Çizelge 4.1 Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği, Mesleki Tükenmişlik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesi

Cinsiyet	N	Ort	Std. Sapma	t	p	
Sanal Ortam Yalnızlığı (Toplam)	Kadın	31	51,35	12,96	-1,966	,053
	Erkek	50	56,44	10,18		
Sanal Sosyalleşme	Kadın	31	23,23	7,21	-1,506	,136
	Erkek	50	25,52	6,31		
Sanal Paylaşım	Kadın	31	10,71	4,71	-1,187	,239
	Erkek	50	12,08	5,25		
Sanal Yalnızlık	Kadın	31	17,42	4,24	-1,526	,131
	Erkek	50	18,84	3,97		
Mesleki Tükenmişlik	Kadın	31	50,00	10,88	-0,231	,818
	Erkek	50	50,58	11,07		
Duygusal Tükenme	Kadın	31	22,71	6,64	-0,403	,688
	Erkek	50	23,36	7,30		
Duyarsızlaşma	Kadın	31	8,32	2,95	-1,094	,277
	Erkek	50	9,08	3,08		
Kişisel Başarı Hissi	Kadın	31	29,03	3,98	-0,855	,395
	Erkek	50	29,86	4,38		
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	31	47,16	5,47	-0,644	,522
	Erkek	50	47,94	5,18		

Çizelge 4.1’de Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği test sonuçları incelendiğinde; sanal ortam yalnızlık ölçeği toplam puanının ($t=-1,966$; $p=,053$), sanal sosyalleşme ($t=-1,506$; $p=,136$), sanal paylaşım ($t=-1,187$; $p=,239$) ve sanal yalnızlık ($t=-1,526$; $p=,131$) düzeylerinin kadın ve erkek öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$).

Çizelge 4.1’de Mesleki Tükenmişlik Ölçeği test sonuçları incelendiğinde; mesleki tükenmişlik ($t=-,231$: $p=,818$), duygusal tükenme ($t=-,403$: $p=,688$), duyarsızlaşma ($t=-1,094$: $p=,277$) ve kişisel başarı hissi ($t=-,855$: $p=,395$) düzeylerinin kadın ve erkek öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$).

Çizelge 4.1’de Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile ilgili sonuçlara bakıldığında; psikolojik iyi oluş ($t=-,644$: $p=,522$) düzeyinin kadın ve erkek öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$).

4.2 Araştırmanın 2. Sorusuna Yönelik Bulgular

Öğretmenlerin sanal ortam yalnızlık, mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yaş değişkenine göre gruplar arası farklılaşmasının anlamlılığı Bağımsız Örneklem T-Testi uygulanarak test edilmiştir. Analizlerden elde edilen veriler Çizelge 4.2’de gösterilmiştir.

Çizelge 4.2 Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği, Mesleki Tükenmişlik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkeni Açısından İncelenmesi

	Yaş	N	Ort	Std. Sapma	t	p
Sanal Ortam Yalnızlığı (Toplam)	23 - 28 Yaş	39	53,05	12,22	-1,088	,280
	29 Yaş ve Üzeri	42	55,83	10,8		
Sanal Sosyalleşme	23 - 28 Yaş	39	24,21	6,81	-0,562	,576
	29 Yaş ve Üzeri	42	25,05	6,69		
Sanal Paylaşım	23 - 28 Yaş	39	11,18	4,2	-0,642	,523
	29 Yaş ve Üzeri	42	11,9	5,78		
Sanal Yalnızlık	23 - 28 Yaş	39	17,67	4,31	-1,336	,185
	29 Yaş ve Üzeri	42	18,88	3,86		
Mesleki Tükenmişlik	23 - 28 Yaş	39	48,15	9,59	-1,772	,080
	29 Yaş ve Üzeri	42	52,4	11,79		
Duygusal Tükenme	23 - 28 Yaş	39	20,92	6,14	-2,818	,006
	29 Yaş ve Üzeri	42	25,14	7,24		
Duyarsızlaşma	23 - 28 Yaş	39	8,59	3,02	-0,571	,570
	29 Yaş ve Üzeri	42	8,98	3,07		
Kişisel Başarı Hissi	23 - 28 Yaş	39	29,36	3,59	-0,376	,708
	29 Yaş ve Üzeri	42	29,71	4,78		
Psikolojik İyi Oluş	23 - 28 Yaş	39	48,41	3,87	1,269	,208
	29 Yaş ve Üzeri	42	46,93	6,26		

Çizelge 4.2’de Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği verileri incelendiğinde; sanal ortam yalnızlık ölçeği toplam puanının ($t=-1,088$; $p=,280$), sanal sosyalleşme ($t=-,562$; $p=,576$), sanal paylaşım ($t=-,642$; $p=,523$) ve sanal yalnızlık ($t=-1,336$; $p=,185$) düzeylerinin farklı yaşlardaki öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$).

Çizelge 4.2’de Mesleki Tükenmişlik Ölçeği verileri incelendiğinde; mesleki tükenmişlik ($t=-1,772$; $p=,080$), duyarsızlaşma ($t=-,571$; $p=,570$) ve kişisel başarı hissi ($t=-,376$; $p=,708$) düzeylerinin farklı yaşlardaki öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$). Duygusal tükenme ($t=-2,818$; $p=,006$) düzeyinin farklı yaşlardaki öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0,05$). Ortalamalar incelendiğinde 29 yaş ve üzeri olan bilişim öğretmenlerin duygusal tükenmişlik düzeyinin, 23 - 28 yaş arasındaki bilişim öğretmenlerine kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Çizelge 4.2’de Psikolojik İyi Oluş Ölçeği test sonuçları incelendiğinde; psikolojik iyi oluş (t=1,269: p=,208) düzeyinin farklı yaşlardaki öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür (p>0,05).

4.3 Araştırmanın 3. Sorusuna Yönelik Bulgular

Öğretmenlerin sanal ortam yalnızlık, mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin mesleki kıdem değişkenine göre gruplar arası farklılaşmasının anlamlılığı Bağımsız Örneklem T-Testi uygulanarak test edilmiştir. Elde edilen bulgular Çizelge 4.3’te gösterilmiştir.

Çizelge 4.3 Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği, Mesleki Tükenmişlik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Mesleki Kıdem Değişkeni Açısından İncelenmesi

Mesleki Kıdem	N	Ort	Std. Sapma	t	p	
Sanal Ortam Yalnızlığı (Toplam)	0-5	47	53,61	12,02	-0,540	,591
	5-5+	34	55,04	11,28		
Sanal Sosyalleşme	0-5	47	23,65	6,73	-1,052	,296
	5-5+	34	25,26	6,71		
Sanal Paylaşım	0-5	47	11,13	5,81	-0,594	,554
	5-5+	34	11,82	4,58		
Sanal Yalnızlık	0-5	47	18,84	4,11	0,935	,352
	5-5+	34	17,96	4,11		
Mesleki Tükenmişlik	0-5	47	49,90	11,07	-0,293	,770
	5-5+	34	50,64	10,94		
Duygusal Tükenme	0-5	47	23,29	7,52	0,180	,858
	5-5+	34	23,00	6,76		
Duyarsızlaşma	0-5	47	8,61	3,19	-0,412	,681
	5-5+	34	8,90	2,96		
Kişisel Başarı Hissi	0-5	47	30,00	4,49	0,764	,447
	5-5+	34	29,26	4,08		
Psikolojik İyi Oluş	0-5	47	47,61	5,48	-0,039	,969
	5-5+	34	47,66	5,20		

Çizelge 4.3’te Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği test sonuçları incelendiğinde; sanal ortam yalnızlık ölçeği toplam puanının (t=-,540: p=,591), sanal sosyalleşme (t=-1,052: p=,296), sanal paylaşım (t=-,594: p=,554) ve sanal yalnızlık (t=,935: p=,352) düzeylerinin 0-5 yıl

ve 5 yıldan fazla kıdemi olan öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$).

Çizelge 4.3'te Mesleki Tükenmişlik Ölçeği test sonuçları incelendiğinde; mesleki tükenmişlik ($t=-,293$: $p=,770$), duygusal tükenme ($t=,180$: $p=,858$), duyarsızlaşma ($t=-,412$: $p=,681$) ve kişisel başarı hissi ($t=,764$: $p=,447$) düzeylerinin kıdem yıllarına göre öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$).

Çizelge 4.3'te Psikolojik İyi Oluş Ölçeği test sonuçları incelendiğinde; psikolojik iyi oluş ($t=-,039$: $p=,969$) düzeyinin kıdeme göre öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$).

4.4 Araştırmanın 4. Sorusuna Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde öğretmenlerin sanal ortam yalnızlık, mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin görev yapılan okul türü değişkenine göre gruplar arası farklılaşmasının anlamlılığı Bağımsız Örneklem T-Testi uygulanarak test edilmiştir. Elde edilen bulgular Çizelge 4.4'te gösterilmiştir.

Çizelge 4.4 Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği, Mesleki Tükenmişlik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Görev Yapılan Okul Türü Değişkeni Açısından İncelenmesi

Görev Yapılan Okul Türü	N	Ort	Std. Sapma	t	p	
Sanal Ortam Yalnızlığı (Toplam)	Ortaokul	58	54,71	12,10	0,263	,793
	Lise	23	53,96	10,12		
Sanal Sosyalleşme	Ortaokul	58	24,74	7,01	0,210	,834
	Lise	23	24,39	6,07		
Sanal Paylaşım	Ortaokul	58	11,55	4,96	-0,011	,991
	Lise	23	11,57	5,44		
Sanal Yalnızlık	Ortaokul	58	18,41	3,98	0,407	,685
	Lise	23	18,00	4,48		
Mesleki Tükenmişlik	Ortaokul	58	50,02	11,93	-0,443	,659
	Lise	23	51,22	8,05		
Duygusal Tükenme	Ortaokul	58	22,76	7,15	-0,715	,476
	Lise	23	24,00	6,74		
Duyarsızlaşma	Ortaokul	58	8,66	3,17	-0,634	,528
	Lise	23	9,13	2,69		
Kişisel Başarı Hissi	Ortaokul	58	29,40	4,14	-0,493	,623
	Lise	23	29,91	4,51		
Psikolojik İyi Oluş	Ortaokul	58	47,16	5,39	-1,326	,189
	Lise	23	48,87	4,85		

Çizelge 4.4'te Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği test sonuçları incelendiğinde; sanal ortam yalnızlık ölçeği toplam puanının ($t=,263$: $p=,793$), sanal sosyalleşme ($t=,210$: $p=,834$), sanal paylaşım ($t=-,011$: $p=,991$) ve sanal yalnızlık ($t=,407$: $p=,685$) düzeylerinin ortaokul ve liselerde görev yapan öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$).

Çizelge 4.4'te Mesleki Tükenmişlik Ölçeği test sonuçları incelendiğinde; mesleki tükenmişlik ($t=-,443$: $p=,659$), duygusal tükenme ($t=-,715$: $p=,476$), duyarsızlaşma ($t=-,634$: $p=,528$) ve kişisel başarı hissi ($t=-,493$: $p=,623$) düzeylerinin ortaokul ve liselerde görev yapan öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$).

Çizelge 4.4'te Psikolojik İyi Oluş Ölçeği test sonuçları incelendiğinde; psikolojik iyi oluş (t=-1,326: p=,189) düzeyinin ortaokul ve liselerde görev yapan öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür (p>0,05).

4.5 Araştırmanın 5. Sorusuna Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde öğretmenlerin sanal ortam yalnızlık, mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin görev yapılan bölgenin sosyo-ekonomik durumu değişkenine göre gruplar arası farklılaşmasının anlamlılığı Bağımsız Örneklem T-Testi uygulanarak test edilmiştir. Elde edilen bulgular Çizelge 4.5'te gösterilmiştir.

Çizelge 4.5 Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği, Mesleki Tükenmişlik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Görev Yapılan Bölgenin Sosyo-Ekonomik Durumu Değişkeni Açısından İncelenmesi

Görev Yapılan Bölgenin Sosyo-Ekonomik Durumu		N	Ort	Std. Sapma	t	p
Sanal Ortam Yalnızlığı (Toplam)	Alt	49	53,27	10,94	-1,191	,237
	Orta	32	56,38	12,28		
Sanal Sosyalleşme	Alt	49	24,39	6,82	-0,419	,676
	Orta	32	25,03	6,65		
Sanal Paylaşım	Alt	49	11,12	4,75	-0,952	,344
	Orta	32	12,22	5,52		
Sanal Yalnızlık	Alt	49	17,76	4,27	-1,479	,143
	Orta	32	19,13	3,76		
Mesleki Tükenmişlik	Alt	49	48,86	10,04	-1,542	,127
	Orta	32	52,66	11,97		
Duygusal Tükenme	Alt	49	22,04	6,62	-1,719	,090
	Orta	32	24,75	7,40		
Duyarsızlaşma	Alt	49	8,35	2,48	-1,645	,104
	Orta	32	9,47	3,66		
Kişisel Başarı Hissi	Alt	49	29,53	3,89	-0,033	,974
	Orta	32	29,56	4,76		
Psikolojik İyi Oluş	Alt	49	47,90	4,77	0,538	,592
	Orta	32	47,25	6,02		

Çizelge 4.5'te Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği test sonuçları incelendiğinde; sanal ortam yalnızlık ölçeği toplam puanının (t=-1,191: p=,237), sanal sosyalleşme (t=-,419: p=,676), sanal paylaşım (t=-,952: p=,344) ve sanal yalnızlık (t=-1,479: p=,143) düzeylerinin alt ve

orta sosyo-ekonomik düzeydeki bölgelerde görev yapan öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$).

Çizelge 4.5'te Mesleki Tükenmişlik Ölçeği test sonuçları incelendiğinde; mesleki tükenmişlik ($t=-1,542$: $p=,127$), duygusal tükenme ($t=-1,719$: $p=,090$), duyarsızlaşma ($t=-1,645$: $p=,104$) ve kişisel başarı hissi ($t=-,033$: $p=,974$) düzeylerinin alt ve orta sosyo-ekonomik düzeydeki bölgelerde görev yapan öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$).

Çizelge 4.5'te Psikolojik İyi Oluş Ölçeği test sonuçları incelendiğinde; psikolojik iyi oluş ($t=,538$: $p=,592$) düzeyinin alt ve orta sosyo-ekonomik düzeydeki bölgelerde görev yapan öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$).

4.6 Araştırmanın 6. Sorusuna Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde öğretmenlerin sanal ortam yalnızlık, mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin mesleği isteyerek seçme durumu değişkenine göre gruplar arası farklılaşmasının anlamlılığı Mann-Whitney U Testi uygulanarak test edilmiştir. Elde edilen bulgular Çizelge 4.6'da gösterilmiştir.

Çizelge 4.6 Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği, Mesleki Tükenmişlik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Mesleği İsteyerek Seçme Durumu Değişkeni Açısından İncelenmesi

Mesleği İsteyerek Seçme Durumu		N	SO	ST	U	p
Sanal Ortam Yalnızlığı (Toplam)	Evet	62	41,66	2583,00	548,000	,647
	Hayır	19	38,84	738,00		
Sanal Sosyalleşme	Evet	62	41,54	2575,50	555,500	,708
	Hayır	19	39,24	745,50		
Sanal Paylaşım	Evet	62	39,64	2457,50	504,500	,338
	Hayır	19	45,45	863,50		
Sanal Yalnızlık	Evet	62	43,31	2685,00	446,000	,110
	Hayır	19	33,47	636,00		
Mesleki Tükenmişlik	Evet	62	36,99	2293,50	340,500	,006
	Hayır	19	54,08	1027,50		
Duygusal Tükenme	Evet	62	36,35	2253,50	300,500	,001
	Hayır	19	56,18	1067,50		
Duyarsızlaşma	Evet	62	40,28	2497,50	544,500	,617
	Hayır	19	43,34	823,50		
Kişisel Başarı Hissi	Evet	62	42,92	2661,00	470,000	,183
	Hayır	19	34,74	660,00		
Psikolojik İyi Oluş	Evet	62	43,84	2718,00	413,000	,049
	Hayır	19	31,74	603,00		

Çizelge 4.6’da Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği test sonuçları incelendiğinde; sanal ortam yalnızlık ölçeği toplam puanının (U=548,000: p=,647), sanal sosyalleşme (U=555,500: p=,708), sanal paylaşım (U=504,500: p=,338) ve sanal yalnızlık (U=446,000: p=,110) düzeylerinin mesleğini kendi isteğiyle seçen ve seçmeyen öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür (p>0,05).

Çizelge 4.6’da Mesleki Tükenmişlik Ölçeği test sonuçları incelendiğinde; duyarsızlaşma (U=544,500: p=,617) ve kişisel başarı hissi (U=470,000: p=,183) düzeylerinin mesleğini kendi isteğiyle seçen ve seçmeyen öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür (p>0,05). Mesleki tükenmişlik (t=340,500: p=,006), duygusal tükenme (t=300,500: p=,001) düzeylerinin mesleğini kendi isteğiyle seçen ve seçmeyen öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0,05). Sıra ortalamaları incelendiğinde mesleği istemeyerek seçen bilişim öğretmenlerin meslekli tükenmişlik ve duygusal tükenme düzeylerinin, mesleği kendi isteğiyle seçen bilişim öğretmenlerine kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Çizelge 4.6’da Psikolojik İyi Oluş Ölçeği test sonuçları incelendiğinde; psikolojik iyi oluş (U=413,000: p=,049) düzeyinin mesleğini kendi isteğiyle seçen ve seçmeyen öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0,05). Sıra ortalamaları incelendiğinde mesleği kendi isteğiyle seçen bilişim öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin, mesleği kendi isteğiyle seçmeyen bilişim öğretmenlerine kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

4.7 Araştırmanın 7. Sorusuna Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde öğretmenlerin sanal ortam yalnızlık, mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin mezun olunan bölüm değişkenine göre gruplar arası farklılaşmasının anlamlılığı Bağımsız Örneklem T-Testi uygulanarak test edilmiştir. Elde edilen bulgular Çizelge 4.7’de gösterilmiştir.

Çizelge 4.7 Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği, Mesleki Tükenmişlik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Mezun Olunan Bölüm Değişkeni Açısından İncelenmesi

Mezun Olunan Bölüm		N	Ort	ss	t	p
Sanal Ortam Yalnızlığı (Toplam)	Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği (BÖTE)	65	54,72	11,71	0,359	,720
	Teknik Eğitim Fakültesi (TEF)	16	53,56	11,02		
Sanal Sosyalleşme	Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği (BÖTE)	65	24,83	6,80	0,507	,613
	Teknik Eğitim Fakültesi (TEF)	16	23,88	6,52		
Sanal Paylaşım	Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği (BÖTE)	65	11,28	4,69	-0,998	,321
	Teknik Eğitim Fakültesi (TEF)	16	12,69	6,43		
Sanal Yalnızlık	Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği (BÖTE)	65	18,62	3,99	1,419	,160
	Teknik Eğitim Fakültesi (TEF)	16	17,00	4,43		
Mesleki Tükenmişlik	Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği (BÖTE)	65	49,37	10,89	-1,659	,101
	Teknik Eğitim Fakültesi (TEF)	16	54,38	10,48		
Duygusal Tükenme	Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği (BÖTE)	65	22,20	6,85	-2,425	,018
	Teknik Eğitim Fakültesi (TEF)	16	26,81	6,65		
Duyarsızlaşma	Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği (BÖTE)	65	8,49	3,01	-1,807	,075
	Teknik Eğitim Fakültesi (TEF)	16	10,00	2,90		
Kişisel Başarı Hissi	Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği (BÖTE)	65	29,32	4,32	-0,944	,348
	Teknik Eğitim Fakültesi (TEF)	16	30,44	3,85		
Psikolojik İyi Oluş	Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği (BÖTE)	65	47,91	5,35	0,914	,364
	Teknik Eğitim Fakültesi (TEF)	16	46,56	4,95		

Çizelge 4.7’de Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği test sonuçları incelendiğinde; sanal ortam yalnızlık ölçeği toplam puanının ($t=,359$; $p=,720$), sanal sosyalleşme ($t=,507$; $p=,613$), sanal paylaşım ($t=-,998$; $p=,321$) ve sanal yalnızlık ($t=1,419$; $p=,160$) düzeylerinin farklı

bölümlerden mezun olan öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$).

Çizelge 4.7’de Mesleki Tükenmişlik Ölçeği test sonuçları incelendiğinde; mesleki tükenmişlik ($t=-1,659$: $p=,101$), duyarsızlaşma ($t=-1,807$: $p=,075$) ve kişisel başarı hissi ($t=-,944$: $p=,348$) düzeylerinin farklı bölümlerden mezun olan öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$). Duygusal tükenme ($t=-2,425$: $p=,018$) düzeyinin farklı bölümlerden mezun olan öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ortalamalar incelendiğinde teknik eğitim fakültesi mezunu olan bilişim öğretmenlerin duygusal tükenmişlik düzeyinin, bilgisayar ve öğretim teknolojileri öğretmenliği mezunu olan bilişim öğretmenlerine kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Çizelge 4.7’de Psikolojik İyi Oluş Ölçeği test sonuçları incelendiğinde; psikolojik iyi oluş ($t=,914$: $p=,364$) düzeyinin farklı bölümlerden mezun olan öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$).

4.8 Araştırmanın 8. Sorusuna Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde öğretmenlerin sanal ortam yalnızlık, mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin günlük sosyal medya kullanım süresi (saat) değişkenine göre gruplar arası farklılaşmasının anlamlılığı Bağımsız Örneklem T-Testi uygulanarak test edilmiştir. Elde edilen bulgular Çizelge 4.8’de gösterilmiştir.

Çizelge 4.8 Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği, Mesleki Tükenmişlik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi (Saat) Değişkeni Açısından İncelenmesi

Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi (Saat)	N	Ort	Std. Sapma	t	p	
Sanal Ortam Yalnızlığı (Toplam)	0-1 Saat	35	52,69	12,05	-1,237	,220
	2-5 Saat	46	55,87	11,03		
Sanal Sosyalleşme	0-1 Saat	35	23,14	7,43	-1,775	,080
	2-5 Saat	46	25,78	5,96		
Sanal Paylaşım	0-1 Saat	35	10,49	5,10	-1,677	,097
	2-5 Saat	46	12,37	4,94		
Sanal Yalnızlık	0-1 Saat	35	19,06	4,20	1,465	,147
	2-5 Saat	46	17,72	3,98		
Mesleki Tükenmişlik	0-1 Saat	35	47,23	10,17	-2,308	,024
	2-5 Saat	46	52,74	10,99		
Duygusal Tükenme	0-1 Saat	35	21,91	7,16	-1,345	,182
	2-5 Saat	46	24,02	6,85		
Duyarsızlaşma	0-1 Saat	35	7,77	2,58	-2,743	,008
	2-5 Saat	46	9,57	3,15		
Kişisel Başarı Hissi	0-1 Saat	35	30,46	4,53	1,718	,090
	2-5 Saat	46	28,85	3,89		
Psikolojik İyi Oluş	0-1 Saat	35	48,26	5,10	0,915	,363
	2-5 Saat	46	47,17	5,41		

Çizelge 4.8’de Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği test sonuçları incelendiğinde; sanal ortam yalnızlık ölçeği toplam puanının ($t=-1,237$: $p=,220$), sanal sosyalleşme ($t=-1,775$: $p=,080$), sanal paylaşım ($t=-1,677$: $p=,097$) ve sanal yalnızlık ($t=1,465$: $p=,147$) düzeylerinin günlük sosyal medya kullanım süresi farklı olan öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$).

Çizelge 4.8’de Mesleki Tükenmişlik Ölçeği test sonuçları incelendiğinde; duygusal tükenme ($t=-1,345$: $p=,182$) ve kişisel başarı hissi ($t=1,718$: $p=,090$) düzeylerinin günlük sosyal medya kullanım süresi farklı olan öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$). Mesleki tükenmişlik ($t=-2,308$: $p=,024$) ve duyarsızlaşma ($t=-2,743$: $p=,008$) düzeyinin günlük sosyal medya kullanım süresi farklı olan öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ortalamalar incelendiğinde günlük sosyal medya kullanım süresi 2-5 saat olan bilişim öğretmenlerin mesleki tükenmişlik ve

duyarsızlaşma düzeyinin, günlük sosyal medya kullanım süresi 0-1 saat olan bilişim öğretmenlerine kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Çizelge 4.8’de Psikolojik İyi Oluş Ölçeği test sonuçları incelendiğinde; psikolojik iyi oluş ($t=,915$; $p=,363$) düzeyinin günlük sosyal medya kullanım süresi farklı olan öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$).

4.9 Araştırmanın 9. Sorusuna Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde öğretmenlerin sanal ortam yalnızlık, mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin günlük internet kullanım süresi (saat) değişkenine göre gruplar arası farklılaşmasının anlamlılığı Bağımsız Örneklem T-Testi uygulanarak test edilmiştir. Elde edilen bulgular Çizelge 4.9’da gösterilmiştir.

Çizelge 4.9 Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği, Mesleki Tükenmişlik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi (Saat) Değişkeni Açısından İncelenmesi

	Günlük İnternet Kullanım Süresi (Saat)	N	Ort	Std. Sapma	t	p
Sanal Ortam Yalnızlığı (Toplam)	1-4 Saat	58	54,16	11,15	-0,418	,677
	5 Saat ve Üzeri	23	55,35	12,62		
Sanal Sosyalleşme	1-4 Saat	58	24,34	6,99	-0,630	,531
	5 Saat ve Üzeri	23	25,39	6,05		
Sanal Paylaşım	1-4 Saat	58	11,29	5,29	-0,739	,462
	5 Saat ve Üzeri	23	12,22	4,49		
Sanal Yalnızlık	1-4 Saat	58	18,52	4,14	0,767	,445
	5 Saat ve Üzeri	23	17,74	4,05		
Mesleki Tükenmişlik	1-4 Saat	58	49,14	10,65	-1,611	,111
	5 Saat ve Üzeri	23	53,43	11,26		
Duygusal Tükenme	1-4 Saat	58	22,36	6,71	-1,538	,128
	5 Saat ve Üzeri	23	25,00	7,58		
Duyarsızlaşma	1-4 Saat	58	8,57	2,82	-1,043	,300
	5 Saat ve Üzeri	23	9,35	3,51		
Kişisel Başarı Hissi	1-4 Saat	58	29,79	4,47	0,843	,402
	5 Saat ve Üzeri	23	28,91	3,57		
Psikolojik İyi Oluş	1-4 Saat	58	48,07	5,24	1,160	,249
	5 Saat ve Üzeri	23	46,57	5,32		

Çizelge 4.9’da Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği test sonuçları incelendiğinde; sanal ortam yalnızlık ölçeği toplam puanının ($t=-,418$: $p=,677$), sanal sosyalleşme ($t=-,630$: $p=,531$), sanal paylaşım ($t=-,739$: $p=,462$) ve sanal yalnızlık ($t=,767$: $p=,445$) düzeylerinin günlük internet kullanım süresi farklı olan öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$).

Çizelge 4.9’da Mesleki Tükenmişlik Ölçeği test sonuçları incelendiğinde; mesleki tükenmişlik ($t=-1,611$: $p=,111$), duygusal tükenme ($t=-1,538$: $p=,128$), duyarsızlaşma ($t=-1,043$: $p=,300$) ve kişisel başarı hissi ($t=,843$: $p=,402$) düzeylerinin günlük internet kullanım süresi farklı olan öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$).

Çizelge 4.9’da Psikolojik İyi Oluş Ölçeği test sonuçları incelendiğinde; psikolojik iyi oluş ($t=1,160$: $p=,249$) düzeyinin günlük internet kullanım süresi farklı olan öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$).

4.10 Araştırmanın 10. Sorusuna Yönelik Bulgular

Öğretmenlerin sanal ortam yalnızlık, mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin sosyal-kültürel faaliyetlere katılma sıklığı değişkenine göre gruplar arası farklılaşmasının anlamlılığı Bağımsız Örneklem T-Testi uygulanarak test edilmiştir. Elde edilen bulgular Çizelge 4.10’da gösterilmiştir.

Çizelge 4.10 Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği, Mesleki Tükenmişlik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Sosyal-Kültürel Faaliyetlere Katılma Sıklığı Değişkeni Açısından İncelenmesi

Sosyal-Kültürel Faaliyetlere Katılma Sıklığı		N	Ort	Std. Sapma	t	p
Sanal Ortam Yalnızlığı (Toplam)	Ayda 1 Kez ve Daha Az	33	53,58	12,84	-0,592	,555
	Ayda 2 - 5 Kez	48	55,13	10,61		
Sanal Sosyalleşme	Ayda 1 Kez ve Daha Az	33	23,58	7,11	-1,187	,239
	Ayda 2 - 5 Kez	48	25,38	6,41		
Sanal Paylaşım	Ayda 1 Kez ve Daha Az	33	12,39	5,19	1,239	,219
	Ayda 2 - 5 Kez	48	10,98	4,95		
Sanal Yalnızlık	Ayda 1 Kez ve Daha Az	33	17,61	4,15	-1,259	,212
	Ayda 2 - 5 Kez	48	18,77	4,05		
Mesleki Tükenmişlik	Ayda 1 Kez ve Daha Az	33	52,42	10,58	1,420	,160
	Ayda 2 - 5 Kez	48	48,94	11,05		
Duygusal Tükenme	Ayda 1 Kez ve Daha Az	33	23,76	7,10	0,685	,495
	Ayda 2 - 5 Kez	48	22,67	7,00		
Duyarsızlaşma	Ayda 1 Kez ve Daha Az	33	9,27	3,16	1,191	,237
	Ayda 2 - 5 Kez	48	8,46	2,93		
Kişisel Başarı Hissi	Ayda 1 Kez ve Daha Az	33	28,61	4,09	-1,673	,098
	Ayda 2 - 5 Kez	48	30,19	4,24		
Psikolojik İyi Oluş	Ayda 1 Kez ve Daha Az	33	46,64	5,57	-1,433	,156
	Ayda 2 - 5 Kez	48	48,33	5,00		

Çizelge 4.10'da Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği test sonuçları incelendiğinde; sanal ortam yalnızlık ölçeği toplam puanının ($t=-,592$; $p=,555$), sanal sosyalleşme ($t=-1,187$; $p=,239$), sanal paylaşım ($t=1,239$; $p=,219$) ve sanal yalnızlık ($t=-1,259$; $p=,212$) düzeylerinin sosyal-kültürel faaliyetlere katılma sıklığı birbirinden farklı olan öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$).

Çizelge 4.10'da Mesleki Tükenmişlik Ölçeği test sonuçları incelendiğinde; mesleki tükenmişlik ($t=1,420$; $p=,160$), duygusal tükenme ($t=,685$; $p=,495$), duyarsızlaşma ($t=1,191$; $p=,237$) ve kişisel başarı hissi ($t=-1,673$; $p=,098$) düzeylerinin sosyal-kültürel faaliyetlere katılma sıklığı birbirinden farklı olan öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$).

Çizelge 4.10'da Psikolojik İyi Oluş Ölçeği test sonuçları incelendiğinde; psikolojik iyi oluş ($t=-1,433$; $p=,156$) düzeyinin sosyal-kültürel faaliyetlere katılma sıklığı birbirinden

farklı olan öğretmenler arasında istatistiksel seviyede anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$).

4.11 Araştırmanın 11. Sorusuna Yönelik Bulgular

Öğretmenlerin sanal ortam yalnızlık, mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlılığı Pearson Korelasyon Analizi uygulanarak test edilmiştir. Analizlerden elde edilen veriler Çizelge 4.11’de gösterilmiştir.

Çizelge 4.11 Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği, Mesleki Tükenmişlik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Sanal Ortam Yalnızlığı (Toplam)	1							
2. Sanal Sosyalleşme	,92**	1						
3. Sanal Paylaşım	,63**	,41**	1					
4. Sanal Yalnızlık	,53**	,42**	-,15	1				
5. Mesleki Tükenmişlik	,15	,08	,35**	-,16	1			
6. Duygusal Tükenme	,15	,09	,39**	-,20	,87**	1		
7. Duyarsızlaşma	,11	,08	,33**	-,23*	,73**	,52**	1	
8. Kişisel Başarı Hissi	-,04	-,01	-,01	-,09	-,61**	-,22*	-,31**	1
9. Psikolojik İyi Oluş	,04	,14	-,15	,08	-,57**	-,42**	-,41**	,48**

Korelasyon katsayısı, iki değişken arasındaki ilişkinin miktarını bulup yorumlamak amacıyla kullanılır ($r=-,30$ ile $+ ,30$ düşük ilişki, $r=-,31$ ile $+ ,69$ orta ilişki, $r=-,70$ ile $+ ,1,0$ yüksek ilişki) (Büyüköztürk 2005). Verilerin normal dağılım gösterdiği durumlarda Pearson korelasyon katsayısı ile yorum yapılır. Çizelge 4.11’de görüldüğü üzere sanal ortam yalnızlığı ile sanal sosyalleşme ($r=-,92$) arasında yüksek düzeyde, sanal paylaşım ($r=,63$) ve sanal yalnızlık ($r=,53$) arasında orta düzeyde pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,5$). Buna göre sanal sosyalleşme, paylaşım ve yalnızlık düzeyi arttıkça sanal ortam yalnızlığı da artmaktadır. Fakat sanal ortam yalnızlığı ile mesleki tükenmişlik ($r=,15$), duygusal tükenme ($r=,15$), duyarsızlaşma ($r=,11$), kişisel başarı hissi ($r=-,04$) ve psikolojik iyi oluş ($r=,04$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0,5$).

Sanal sosyalleşme ile sanal paylaşım ($r=,41$) ve sanal yalnızlık ($r=,42$) arasında orta düzeyde pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,5$). Buna göre sanal paylaşım ve yalnızlık düzeyi arttıkça sanal sosyalleşme de artmaktadır. Fakat sanal sosyalleşme ile mesleki tükenmişlik ($r=,08$), duygusal tükenme ($r=,09$), duyarsızlaşma ($r=,08$), kişisel başarı hissi ($r=-,01$) ve psikolojik iyi oluş ($r=0,14$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0,5$).

Sanal paylaşım ile mesleki tükenmişlik ($r=,35$), duygusal tükenme ($r=,39$), duyarsızlaşma ($r=,33$) arasında orta düzeyde pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,5$). Buna göre sanal paylaşım arttıkça öğretmenlerin mesleki tükenmişlik, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeyleri artmaktadır. Fakat sanal paylaşım ile sanal yalnızlık ($r=-,15$), kişisel başarı hissi ($r=-,01$) ve psikolojik iyi oluş ($r=-,15$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0,5$).

Sanal yalnızlık ile duyarsızlaşma ($r=-,23$) arasında düşük düzeyde negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,5$). Buna göre sanal yalnızlık arttıkça duyarsızlaşma azalmaktadır. Fakat sanal yalnızlık ile mesleki tükenmişlik ($r=-,16$), duygusal tükenme ($r=-,20$), kişisel başarı hissi ($r=-,09$) ve psikolojik iyi oluş ($r=,08$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0,5$).

Mesleki tükenmişlik ile duygusal tükenme ($r=,87$) ve duyarsızlaşma ($r=,73$) arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,5$). Fakat mesleki tükenmişlik ile kişisel başarı hissi ($r=-,61$) ve psikolojik iyi oluş ($r=-,57$) arasında yüksek düzeyde negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,5$). Buna göre mesleki tükenmişlik arttıkça duygusal tükenme ve duyarsızlaşma artmakta, kişisel başarı hissi ve psikolojik iyi oluş azalmaktadır.

Duygusal tükenme ile duyarsızlaşma ($r=,52$) arasında orta düzeyde pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,5$). Fakat duygusal tükenme ile kişisel başarı hissi ($r=-,22$) arasında düşük düzeyde ve psikolojik iyi oluş ($r=-,42$) arasında orta düzeyde negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,5$). Buna göre

duygusal tüklenme arttıkça duyarsızlaşma artmakta ve kişisel başarı hissi ile psikolojik iyi oluş azalmaktadır.

Duyarsızlaşma ile kişisel başarı hissi ($r=-,31$) ve psikolojik iyi oluş ($r=-,41$) arasında orta düzeyde negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,5$). Buna göre duyarsızlaşma arttıkça kişisel başarı hissi ve psikolojik iyi oluş azalmaktadır.

Kişisel başarı hissi ile psikolojik iyi oluş ($r=,48$) arasında orta düzeyde pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,5$). Buna göre kişisel başarı hissi arttıkça psikolojik iyi oluş artmaktadır.

5. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1 TARTIŞMA ve SONUÇ

Farklı okullarda görev yapan bilişim öğretmenlerinin sanal ortam yalnızlıkları, mesleki tükenmişlikleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Bilişim öğretmenlerinin sanal ortam yalnızlığı ile mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı fakat sanal paylaşım boyutu ile mesleki tükenmişlik, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak mesleki tükenmişlik ile psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bilgiler ışığında sanal ortam yalnızlığı, mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş arasında dolaylı olarak anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir.

Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyinin cinsiyete, yaşa, mesleki kıdeme, görev yapılan okul türüne, görev yapılan bölgenin ekonomik durumuna, mezun olunan bölüme, günlük internet kullanım süresine ve sosyal faaliyetlere katılma sıklığına göre farklılık göstermez iken mesleği isteyerek seçme durumuna ve günlük sosyal medya kullanım süresine göre farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır. Mesleği istemeyerek seçen bilişim öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin, mesleği kendi isteğiyle seçen bilişim öğretmenlerine kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer sonuca Cemaloğlu ve Şahin (2007), yaptıkları çalışmada öğretmenlerin mesleklerini isteyerek yapmalarının, öğretmenlikten duydukları manevi doyumun duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıyı etkilediği sonucuna ulaşımlardır. Günlük sosyal medya kullanım süresi 2-5 saat olan bilişim öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyinin, günlük sosyal medya kullanım süresi 0-1 saat olan bilişim öğretmenlerine kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yoğun sosyal medya kullanımının öğretmenlerin okullarda yaşayacağı tükenmişliğe olumsuz anlamda neden olacağı görülmektedir.

Öğretmenlerin duygusal tükenme düzeyinin cinsiyete, mesleki kıdeme, görev yapılan okul türüne, görev yapılan bölgenin ekonomik durumuna, günlük internet ve sosyal medya kullanım süresine ve sosyal faaliyetlere katılma sıklığına göre farklılık göstermez iken yaşa, mesleği isteyerek seçme durumuna ve mezun olunan bölüme göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. 29 yaş ve üzeri olan bilişim öğretmenlerin duygusal tükenmişlik düzeyinin, 23 - 28 yaş arasındaki bilişim öğretmenlerine kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmadan farklı olarak Yılmaz (2009) tarafından yapılan çalışmada öğretmenlerin duygusal tükenme düzeyinin yaşa göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Mesleği istemeyerek seçen bilişim öğretmenlerin duygusal tükenme düzeylerinin, mesleği kendi isteğiyle seçen bilişim öğretmenlerine kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Meslek seçiminin bilinçli olmasının iş doyumunu yarattığını Cemaloğlu ve Şahin (2007) çalışmalarında ortaya koymuşlardır. Mezun olunan bölüm açısından bakıldığında Teknik Eğitim Fakültesi mezunu öğretmen adaylarının Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği bölümü mezunlarına göre daha yüksek düzeyde duygusal tükenme yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Benzer sonuca Avşaroğlu vd. (2005), teknik öğretmenlerin iş doyumuna bağlı olarak duygusal tükenme yaşadıkları sonucunu çıkarttıkları çalışmaları vardır. Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde bu çalışmadan farklı olarak Yılmaz (2009) tarafından yatılı ilköğretim ve ortaöğretim okullarında görev yapan öğretmen ve idarecilerin iş tatmin düzeyleri ile tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırılması üzerine yapılan çalışmada ise erkek öğretmenlerin duygusal tükenme düzeylerinin, kadın öğretmenlere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda duyarsızlaşma düzeyinin cinsiyete, yaşa, mesleki kıdeme, görev yapılan okul türüne, görev yapılan bölgenin ekonomik durumuna, mezun olunan bölüme, günlük internet kullanım süresine ve sosyal faaliyetlere katılma sıklığına göre farklılık göstermez iken günlük sosyal medya kullanım süresine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Günlük sosyal medya kullanım süresi 2-5 saat olan bilişim öğretmenlerin duyarsızlaşma düzeyinin, günlük sosyal medya kullanım süresi 0-1 saat olan bilişim öğretmenlerine kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Yılmaz (2009) tarafından yapılan çalışmada kadın ve erkek öğretmenlerin duyarsızlaşma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Aynı çalışmada öğretmenlerin duyarsızlaşma düzeyinin yaşa göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Günlük sosyal

medya kullanımının yüksek olmasının öğretmenlerin öğrencilere, diğer öğretmenlere ve okul idaresine karşı ilgisiz kalacağı ve mesleğine karşı duyarsız olacağı sonucu ortaya çıkmaktadır.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre öğretmenlerin kişisel başarı hissi düzeyinin tüm değişkenlerde farklılık göstermediği belirlenmiştir. Benzer şekilde Yılmaz (2009) tarafından yapılan çalışmada öğretmenlerin cinsiyete ve yaşa göre kişisel başarı hissi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeyinin cinsiyete, yaşa, mesleki kıdeme, görev yapılan okul türüne, görev yapılan bölgenin ekonomik durumuna, günlük sosyal medya kullanım süresine, günlük internet kullanım süresine, sosyal-kültürel faaliyetlere katılma sıklığına göre farklılık göstermez iken mesleği isteyerek seçme durumuna göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Mesleği kendi isteğiyle seçen bilişim öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin, mesleği istemeyerek seçen bilişim öğretmenlerine kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Karaçam (2016) tarafından beden eğitimi öğretmenleri arasında yapılan bir çalışmada psikolojik iyi oluşun yaşa, cinsiyete ve görev yapılan okul türüne göre farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda öğretmenlerin hissettikleri sanal ortam yalnızlığı düzeyinin cinsiyete, yaşa, mesleki kıdeme, görev yapılan okul türüne, görev yapılan bölgenin ekonomik durumuna, mesleği isteyerek seçme durumuna, günlük sosyal medya kullanım süresine, günlük internet kullanım süresine, sosyal-kültürel faaliyetlere katılma sıklığına göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Benzer sonuca Özsarı ve Karaduman (2016) da eğitim fakültesi öğrencileri ile yaptığı çalışmada ulaşmıştır.

Araştırma sonucunda öğretmenlerin sanal sosyalleşme düzeyinin cinsiyete, yaşa, mesleki kıdeme, görev yapılan okul türüne, görev yapılan bölgenin ekonomik durumuna, mesleği isteyerek seçme durumuna, günlük sosyal medya kullanım süresine, günlük internet kullanım süresine, sosyal-kültürel faaliyetlere katılma sıklığına göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu çalışmadan farklı olarak Özdemir vd. (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise erkek bireylerin sanal sosyalleşme düzeylerinin anlamlı

düzyde kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aynı çalışmada yaşa göre sanal sosyalleşme düzeyinin farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda öğretmenlerin sanal paylaşım düzeyinin cinsiyete, yaşa, mesleki kıdeme, görev yapılan okul türüne, görev yapılan bölgenin ekonomik durumuna, mesleği isteyerek seçme durumuna, günlük sosyal medya kullanım süresine, günlük internet kullanım süresine, sosyal-kültürel faaliyetlere katılma sıklığına göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Özdemir vd. (2017) tarafından üniversite öğrencileri arasında gerçekleştirilen bir araştırmada ise erkek bireylerin sanal paylaşım ortalamalarının anlamlı düzeyde erkekler lehine yüksek olduğu belirlenmiş iken yaşa göre bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Araştırma sonucunda öğretmenlerin sanal yalnızlık düzeyinin cinsiyete, yaşa, mesleki kıdeme, görev yapılan okul türüne, görev yapılan bölgenin ekonomik durumuna, mesleği isteyerek seçme durumuna, günlük sosyal medya kullanım süresine, günlük internet kullanım süresine, sosyal-kültürel faaliyetlere katılma sıklığına göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu çalışmayı destekler nitelikte olarak Özdemir vd. (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da sanal yalnızlık düzeyinin yaşa ve cinsiyete göre farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeyleri arttıkça sanal paylaşımları artmaktadır. Mesleki tükenmişlik ve alt boyutlarında tükenme yaşayan BT öğretmenlerinin bu durumdan bir çıkış yolu olarak sanal ortamlara yöneldiği düşünülebilir.

Sanal yalnızlık ile duyarsızlaşma arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki vardır. Buna göre sanal yalnızlık arttıkça duyarsızlaşma azalmaktadır. Bu sonucun ortaya çıkması dikkat çekicidir. Çünkü sanal yalnızlık yaşayan kişilerin toplumdan uzaklaşması söz konusu iken çalışma neticesinde sanal yalnızlığın artmasının duyarsızlaşmayı azalttığı, diğer bir deyişle sanal yalnızlık arttıkça kişinin daha duyarlı hale geldiğini sonucu ortaya çıkmıştır.

Mesleki tükenmişlik arttıkça duygusal tükenme ve duyarsızlaşma artmakta, kişisel başarı hissi ve psikolojik iyi oluş azalmaktadır. İyi olmak olarak tanımlanan psikolojik iyi oluşun mesleki tükenmişlik ile negatif ilişkisi anlamlıdır.

Kişisel başarı hissi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif güçlü bir ilişki vardır. Ateş (2016) tarafından yapılan çalışmada da psikolojik iyi oluşun akademik başarıyı anlamlı şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır. Bu çalışmadan da benzer sonuç elde edilmiştir.

5.2 ÖNERİLER

Bilişim Teknolojileri Öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş, sanal yalnızlık ve mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılan bu çalışmada elde edilen bu sonuçlara yönelik öneriler aşağıda sıralanmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre 29 yaş ve üzeri olan bilişim öğretmenlerin duygusal tükenmişlik düzeyinin, 23 - 28 yaş arasındaki bilişim öğretmenlerine kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alanyazında mesleki tükenmişlik, çalışma hayatının başlarında olan bireylerde ve mesleki kıdemi az olan bireylerde beklentiler ile tecrübelerin uyuşmaması sonucunda yaşanan hayal kırıklığı sonucunda daha yüksek düzeyde görünen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Seferoğlu vd. 2014). Bu çalışmada elde edilen yaş ile ilgili sonucun alanyazından farklı olmasının sebeplerinin ortaya çıkarılması amacıyla yeni çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Mesleği istemeyerek seçen bilişim öğretmenlerin mesleki tükenmişlik ve duygusal tükenme düzeylerinin, mesleği kendi isteğiyle seçen bilişim öğretmenlerine kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin isteyerek yapacakları mesleklere yönlendirilmeleri yaşanabilecek olası problemleri engelleyebilir. Bu bağlamda ilgili kurumların bireyleri meslek seçimi konusunda bilinçlendirmeye yönelik çalışmalarını genişletmesi önerilmektedir.

Günlük sosyal medya kullanım süresi 2-5 saat olan bilişim öğretmenlerin mesleki tükenmişlik ve duyarsızlaşma düzeyinin, günlük sosyal medya kullanım süresi 0-1 saat olan bilişim öğretmenlerine kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sanal paylaşım boyutu ile mesleki tükenmişlik, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buradan hareketle sosyal medya kullanım sıklığının sanal ortam yalnızlığının paylaşım boyutu üzerinden bireylerin tükenmişliği üzerinde bir etki sağladığı söylenebilir. Bu sonucun ortaya çıkmasında çalışma grubunun bilişim öğretmenleri olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu öğretmen grubunun günlük yaşamlarının önemli bir kısmında bilişim teknolojilerini kullandıkları bilinmektedir. Bu bağlamda öğretmenlere sosyalleşmeyi sanal ortamdan uzaklaşarak yaşamaları önerilebilir.

Bilişim öğretmenlerinin sanal ortamlardaki yalnızlık düzeylerinin ve bu durumun yalnızlaşmaları üzerindeki etkisi incelenmeye değerdir. Aynı şekilde yalnızlık ve sosyal medya kullanımı ilişkisi konusunda farklı bileşenler göz önüne alınıp benzer çalışmalar yapılabilir. Seferoğlu vd. (2014) yaptıkları çalışmada ülkemizin eğitim sisteminin gelişiminde önemli bir yapıtaşısı olarak görülen FATİH Projesinin işleyişinde yüksek tükenmişlik duygusu yaşayan öğretmenlerin varlığının ne gibi sonuçlarının olabileceğine ilişkin araştırmaların gerçekleştirilmesinin yararlı olabileceği sonucuna varmaktadırlar. Bilişim öğretmenlerin diğer branş öğretmenlerine göre daha çok mesleki tükenmişlik yaşayabilecekleri dikkate ve araştırmalara değerdir.

Yeşiltepe ve Erdoğan (2013), bilişim öğretmenlerinin karşılaştıkları sorunların temel nedenlerini dersin programdaki yeri ve yapısı, sınıf ortamı ve donanım eksikliği, sınıf mevcutları, bilişim teknolojileri öğretmenliği görev tanımının net olmaması ile okul yönetimi, diğer öğretmenler, öğrenciler ve veliler tarafından yanlış algılanmaları olarak belirtmişlerdir. Bilişim öğretmenlerinin görev yaptıkları okullarda çalışma şartlarının belirlenip düzenlenmesi gerekmektedir. Bahsi geçen problemlerin mesleki tükenmişlik, psikolojik iyi oluş ve sanal yalnızlıkla ilişkisinin ortaya çıkarılmasına yönelik çalışmaların yapılmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

6. KAYNAKLAR

- Aktan, C. C. (1999). Ahlak ve Ahlak Felsefesi. ARI Düşünce ve Toplumsal Gelişim Derneği Yayını, İstanbul.
- Alkan, S. ve Sezgin, A. (1998). Yetişkin hastalarda yalnızlık. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, **2**: 43-52.
- Amichai-Hamburger, Y. and Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and Internet Use. *Computers in Human Behavior*, **19**: 71-80.
- Arabacı, İ. B. ve Akar, H. (2010). Eğitim Müfettişlerinin Bazı Sosyal Demografik ve Mesleki Özelliklerine Göre Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, **15**: 78- 91.
- Ardıç, K. ve Polatçı, S. (2009). Tükenmişlik Sendromu ve Madalyonun Öbür Yüzü: İşle Bütünleşme. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, **32**: 21-46.
- Arı, G. S. ve Bal, E. Ç. (2008). Tükenmişlik Kavramı: Birey ve Örgütler Açısından Önemi. *Celal Bayar Üniversitesi İ.İ.B.F. Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, **15**: 131-148
- Armağan, A. (2014). Yalnızlık ve Kişilerarası İletişim İlişkisi: Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma. *Journal of International Social Research*, **7**: 27-43
- Aslan, H. (1996). Tıpta uzmanlık öğrencisi hekimlerde tükenme düzeyleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, **7**: 39-45.
- Aslan, H., Ünal, M., Aslan, O., Gürkan, S. B., ve Alparslan, N. (1996). Pratisyen Hekimlerde Tükenme Düzeyleri. *Düşünen Adam*, **9**: 48-52.
- Aslan, Z. (2010). Personel Güçlendirmenin Tükenmişlik Sendromu Üzerine Etkileri: Seyahat Acentalarında Bir Araştırma. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

- Ateş, B. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Yetkinlik. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, **15**: 59.
- Avcı, M. (2012). Eğitimde Temel Bir Sorun: Yabancılaşma. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **16**: 3.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E., ve Kahraman, A. (2005). Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **14**: 115-129.
- Aydın, K. B. (2010). Stresle Başa Çıkma, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Aydoğan, O. (2008). İş Stresinin Tükenmişlik ve Örgütsel Bağlılıkla İlişkisi: Kamu Sektöründe Bir Uygulama, Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Balcıoğlu, İ., Memetali, S. ve Rozant, R. (2008). Tükenmişlik Sendromu, *Dirim Tıp Gazetesi*, **83**: 99-104.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2012). Stres ve Başa Çıkma Yolları, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Basım, H. N., ve Şeşen, H. (2005). Çalışma Yaşamında Tükenmişlik: Sosyal Hizmet Uzmanları ile Hemşireleri Üzerinde Karşılaştırmalı Bir Araştırma. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, **16**: 57-69.
- Basım, H. N. ve Şeşen, H. (2006). Mesleki Tükenmişlikte Bazı Demografik Değişkenlerin Etkisi: Kamuda Bir Araştırma. *Ege Akademik Bakış*, **6**: 15-23.
- Burger, J. M. (2006). Kişilik. Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş. (2005). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı, Ankara: Pegem Yayınları (Gözden Geçirilmiş 5. Baskı)
- Cemaloğlu, N. ve Kayabaşı, Y. (2007). Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyi ile Sınıf Yönetiminde Kullandıkları Disiplin Modelleri Arasındaki İlişki. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **27**: 123-155.

- Cemaloğlu, N. ve Şahin, D. E. (2007). Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, **15**: 465-484.
- Cengil, M. (2010). Din Görevlileri ve Kur'an Kursu Öğreticilerinin Tükenmişlik Düzeyleri. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, **10**: 79-101
- Cherniss, C. (1988). Observed supervisory behavior and teacher burnout in special education. *Exceptional Children*, **54**: 449-454.
- Corey, G. (2005). Psikolojik danışma, psikoterapi, kuram ve uygulamaları. Mentis Yayınları, Ankara.
- Çakır, V. ve Çakır, V. (2011). Yalnızlık ve Televizyon Kullanımı. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, **7**: 131-147.
- Çalgan, Z., Yeğenoğlu, S. ve Aslan, D. (2009). Eczacılar da Mesleki Bir Sağlık Sorunu: Tükenmişlik. *Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dergisi*, **29**: 61-74.
- Çam, M. O. (1995). Tükenmişlik. Saray Medikal Yayıncılık, İzmir.
- Çam, O. (1989). Hemşirelerde Tükenmişlik ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çimen, S. (2007). İlköğretim Öğretmenlerinin Tükenmişlik Yaşantıları ve Yeterlik Alguları, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli.
- Deci, E.L. and Ryan, R.M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and Well-being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*. **9**: 1-11.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index, *American Psychologist*, **55**: 34-43.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. and Smith, H. (1999). Subjective Well-being: Three Decades of Progress, *Psychological Bulletin*, **125**: 276-302.

- Dierendonck, D. V., Schaufali, W. B. and Buunk, B. P. (2001). Toward a Process Model of Burnout: Results from a Secondary Analysis. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, **10**: 41-52.
- Dünya Sağlık Örgütü. (1998). Dünya Sağlık Raporu.
- Edelwich, J. and Brodsky, A. (1980). Burnout: Stages of Disillusionment in the Helping Professions, Human Sciences Press, New York, USA.
- Farber, B. and Ascher, C. (1991). Urban School Restructuring and Teacher Burnout. ERIC/CUE Digest, Number 75.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, **30**: 159-165.
- Geçtan, E. (2014). İnsan olmak. Metis Yayınları, İstanbul.
- Gezer, E. (2008). Stres Veren Yaşam Olaylarının, Öğretim Elemanlarının Depresyon ve Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Gold, Y. (1984). The Factorial Validity of the Maslach Burnout Inventory in a Sample of California Elementary and Junior High School Classroom Teachers. *Educational And Psychological Measurement*, **44**: 1009-1016.
- Göçen, G. (2013). Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *Toplum Bilimleri*, **7**: 97-130
- Griffin, J. (1986). Well-being: Its Meaning, Measurement and Moral Importance. Clarendon Press, Oxford, England.
- Güdük, M., Erol, S., Yağlıbulut, Ö., Uğur, Z., Özvarış, Ş. ve Aslan, D. (2005). Ankara'da Bir Tıp Fakültesinde Okuyan Son Sınıf Öğrencilerinde Tükenmişlik Sendromu. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, **14**: 169-173.
- Gündüz, B. (2005). İlköğretim Öğretmenlerinde Tükenmişlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **1**: 152-166.

- Işık, O., Uğurluoğlu, Ö. ve Akbolat, M. (2012). Sağlık Kuruluşlarında Örgütsel Adalet Algularının Örgütsel Bağlılığa Etkisi. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, **13**: 254-265.
- Işıkhan, V. (2006). Onkoloji Alanında Bakım Verenlerin Tükenmişliği. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, **17**: 7-24.
- Iwanicki, E. F. and Schwab, R. L. (1981). A Cross Validation Study of the Maslach Burnout Inventory. *Educational and Psychological Measurement*, **41**: 1167-1174.
- Izgar, H. (2003). Okul Yönetiminde Tükenmişlik. Nobel Yayın Dağıtım, 2. Baskı, Ankara.
- İkiz, F. E. (2010). Psikolojik Danışmanlarının Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **11**: 25-43.
- İnce, N. B. ve Şahin, A. E. (2015). Maslach Tükenmişlik Envanteri-Eğitimci Formu'nu Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, **6**: 2.
- Kaçmaz, N. (2005). Tükenmişlik (Burnout) Sendromu. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, **68**: 29-32.
- Kalaycı, Ş. (2010). SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri. Asil Yayın Dağıtım, 5. Baskı, Ankara.
- Karaçam, A. (2016). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Başarı Algılarında Yordayıcı Olarak Akademik İyimserlik, Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Saygı. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karakelle, S. ve Canpolat, S. (2008). Tükenmişlik Düzeyi Yüksek İlköğretim Öğretmenlerinin Öğrencilere Yaklaşım Biçimlerinin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, **33**: 106-120.

- Karakoç, E. ve Taydaş, (2013). Bir Serbest Zaman Etkinliği Olarak Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımı ile Yalnızlık Arasındaki İlişki. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, **7**: 33-45.
- Karasar, N. (2016). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler. Nobel Akademik Yayıncılık, 30.Baskı, Ankara.
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D. and Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, **82**: 1007-1022.
- Korkmaz, Ö., Usta, E. ve Kurt, İ. (2014). Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği (SOYÖ) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **29**: 144-159
- Kuyucu, M. (2014). Y Kuşağı ve Facebook: Y Kuşağının Facebook Kullanım Alışkanlıkları Üzerine Bir İnceleme. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, **13**: 55-83.
- Lee, R. T. and Ashforth, B. E. (1993). A further Examination of Managerial Burnout: Toward and Integrated Model. *Journal of Organizational Behavior*, **14**: 3-20
- Leiter, M. P. and Maslach, D. (1988). The Impact of Interpersonal Environment on Burnout and Organizational Commitment. *Journal of Organizational Behavior*, **12**: 123-144.
- Martončík, M. and Lokša, J. (2016). Do World of Warcraft (MMORPG) Players Experience Less Loneliness and Social Anxiety in Online World (Virtual Environment) Than in Real World (Offline)?. *Computers in Human Behavior*, **56**: 127-134.
- Maslach, C. (1982). Burnout The Cost Of Caring. Prentice- Hall Inc., Englewood Cliffs. New Jersey, USA.
- Maslach, C. and Jackson, S.E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behavior*, **2**: 99-113.

- Maslach, C. and Jackson, S. E. (1985). "The Role and Family Variables in Burnout. *Sex Roles*, **12**: 837–851.
- Maslach, C., Jackson, S. E. and Leiter, M. P. (2010). Maslach Burnout Inventory Manual. Consulting Psychologists Press, California, USA.
- Maslach, C. and Leiter, M. P. (1997). The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What Do About It. Jossey-Bass, San Francisco, USA.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B. and Leiter, M.P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, **52**: 397-422.
- Morahan-Martin J. and Schumacher, P. (2000). Incidence and Correlates of Pathological Internet Use Among College Students. *Computers in Human Behavior*, **16**: 2–13.
- Morahan-Martin, J. (1999). The Relationship Between Loneliness and Internet Use and Abuse. *Cyber Psychology and Behavior*, **2**: 431–440.
- Morahan-Martin, J. and Schumacher, P. (2003). Loneliness and Social Uses of The Internet. *Computers in Human Behavior*, **19**: 659-671.
- Myers, D. G. and Diener, E. (1997). The Pursuit of Happiness. *Harvard Mental Health Letter*, **14**: 4-7.
- Naktiyok, A. ve Karabey, C. N. (2005). İşkoliklik ve Tükenmişlik Sendromu. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, **19**: 179-198.
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y. ve Ak, Ş. (2014). Depression, Loneliness and Internet Addiction: How Important is Low Self-Control?. *Computers in Human Behavior*, **34**: 284-290.
- Özdemir, S., Akçakanat, T., ve İzgüden, D. (2017). İnternet Çağında Sanal Ortam Yalnızlığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, **19**: 125-136.

- Özen, Ü. ve Korukçu Sarıcı, M.B. (2010). Yalnızlık Olgusu ve Sanal Sohbetin Yalnızlığın Paylaşımına Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, **24**: 149-154
- Özsarı, İ. Ve Batdal Karaduman, G. (2016). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımı ve Yalnızlıklarının İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. **5**: 380-389.
- Peker, R. (2002). Ana Okulu, İlköğretim ve Lise Öğretmenlerinde Mesleki Tükenmişliğin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. **15**: 319-331.
- Peplau, L. A. and Perlman. (1982), Perspectives on Loneliness. Loneliness: A Source Book of Current Theory, Research and Therapy, New York, USA.
- Pines, A. and Aronson, E. (1988). Career Burnout; Causes & Cures. Free Press, New York, USA.
- Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants. *On The Horizon*, **9**: 1-6.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, **57**: 1069- 1081.
- Ryff, C.D. and Singer, B.H. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, **65**: 14-23.
- Ryff, C.D. and Singer, B.H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*. **9**: 13-39.
- Sandıkçı, E. (2010). Stresin Tükenmişlik Boyutları Üzerindeki Etkisi: Diyarbakır'da Öğretmenler Üzerinde Bir Araştırma, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri.

- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. and Maslach, C. (2009). Burnout: 35 Years of Research and Practice. *Career Development International*, **14**: 204-220.
- Schultz, D. P. and Schultz, S. E. (2007). Modern Psikoloji Tarihi. Çeviren: Yasemin Aslay. Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Seferoğlu, S. S., Yıldız, H. ve Yücel, Ü. A. (2014). Öğretmenlerde Tükenmişlik: Tükenmişliğin Göstergeleri ve Bu Göstergelerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Türk Eğitim Derneği*, **39**: 348-364.
- Sevim, L. (2011). Tükenmişlik ve İşe Bağlılığın Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Üzerindeki Etkisi: Turizm Sektöründe Bir Araştırma. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Soytürk, K. (2011). Eğitim Yönetiminde Stres. Akademik Kitaplar, İstanbul.
- Spaniel, L. and Caputo, J. (1979). Professional Burnout. In Shaping the Future in Rehabilitation Education and Training: A Regional Partnership. *Virginia Commonwealth University, Virginia*.
- Sürgevil, O. (2006). Çalışma Hayatında Tükenmişlik Sendromu, Tükenmişlikle Mücadele Teknikleri. Nobel Yayın Dağıtım, 1. Baskı, Ankara.
- Şan, M. K. ve Hira, İ. (2005). Bilgi Toplumu: Bir Risk Olarak Özel Alanın Kayboluşu. *IV. Ulusal Bilgi Ekonomi ve Yönetim Kongresi*. Kocaeli.
- Şişman, M. ve Turan, S. (2004). Bazı Örgütsel Değişkenler Açısından Çalışanların İş Doyumu ve Sosyal – Duygusal Yalnızlık Düzeyleri. *Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **5**: 34-43.
- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2015). Çok Değişkenli İstatistiklerin Kullanımı. Çeviren: Mustafa Baloğlu. Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Taycan, O., Kutlu, L., Çimen, S. ve Aydın, N. (2006). Bir Üniversite Hastanesinde Çalışan Hemşirelerde Depresyon ve Tükenmişlik Düzeyinin Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, **7**: 100-108.

- Taydaş, O. (2012). Serbest Zaman Etkinliği Olarak Facebook Kullanımının Yalnızlıkla İlişkisi: Cumhuriyet Üniversitesi Örneği. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **28**: 374-384.
- Telef, B. B., Uzman, E. ve Ergün, E. (2013). Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluş ve Değerler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, **8**: 12.
- Tepeci, M. ve Birdir, K. (2003). Otel Genel Müdürlerinde Tükenmişlik Sendromu ve Tükenmişliğin Genel Müdürlerin İşlerini Değiştirme Eğilimlerine Etkileri. *Anatolia Dergisi*, **14**: 93-106.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Weisberg, J. (1994). Measuring Workers Burnout and Intention to Leave. *International Journal of Manpower*, **15**: 4-14.
- Wells, I. E. (2010). Psychological well-being. Nova Science Publishers, New York, USA.
- Yakınlar, C.İ.(2006). Askeri Lise Öğrencilerinin ve Yatılı Okuyan Erkek, Sivil Lise Öğrencilerinin stres Yaşantısı ve Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri Açısından Karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü Güvenlik Bilimleri.
- Yeşiltepe, G. M. ve Erdoğan, M. (2013). İlköğretim Bilişim Teknolojileri Öğretmenlerinin Mesleğe Yönelik Sorunları, Bu Sorunların Nedenleri ve Çözüm Önerileri. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. **33**: 495-530
- Yılmaz, M. (2009). Yatılı İlköğretim ve Ortaöğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmen ve İdarecilerin İş Tatmin Düzeyleri ile Tükenmişlik Düzeylerinin Karşılaştırılması (İnebolu İlçesi Örneği). *Yeditepe Üniversitesi*.

Yücel, İ. (2012). İş Tatmini ile Tükenmişlik Duygusu Arasındaki İlişki ve Algılanan Örgütsel Desteğin Bu İlişki Üzerindeki Etkisi- Sağlık Sektöründe Bir Uygulama. *Akademik Bakış Dergisi*, **33**: 1-20.

Yürür, Ş. (2011). Öğrenilmiş Güçlülük, Kıdem ve Medeni Durumun Duygusal Tükenmedeki Rolü: Kaynakların Korunması Teorisi Kapsamında Bir Analiz. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, **25**: 107-126

Yürür, Ş. ve Keser, A. (2010). Öğrenilmiş Güçlülük: Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, **1**: 59-70

İnternet Kaynakları

Erişim Tarihi

1- <http://www.kigem.com/is-basarisinda-kusak-farki.html>

04.06.2017

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Doğan DEMİR
Doğum Yeri ve Tarihi : Siirt, 28.04.1986
Yabancı Dili : İngilizce
İletişim (Telefon/e-posta) : +90 546 884 02 40 / doganytu@gmail.com

Eğitim Durumu (Kurum ve Yıl)

Lise : Siirt Lisesi, (1999-2003)
Lisans : Yıldız Teknik Üniversitesi, Bilgisayar ve Öğretim
Teknolojileri Öğretmenliği Bölümü, (2004-2009)

Çalıştığı Kurum/Kurumlar ve Yıl: MEB, Bilişim Teknolojileri Öğretmenliği (2010 -)
Fatih Projesi İl Koordinatörlüğü (2015 – 2017)

Yayımları (SCI ve diğer) :

Demir, D., ve Özdiñç, F. (2016). Okul Öncesi Eđitime Yönelik Mobil Uygulamaların İncelenmesi. 4.Uluslararası Öğretim Teknolojileri ve Öğretmen Yetiştirme Sempozyumu, (S. 146). Elazığ.

EKLER

EK 1 Kişisel Bilgi Formu

Sayın Bilişim Teknolojileri Öğretmenim,

Bu anket formu yüksek lisans tezi kapsamında siz bilişim öğretmenlerinin sanal ortam yalnızlıkları, mesleki tükenmişlikleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemek üzere hazırlanmıştır. Elde edilecek bilgiler tamamen bilimsel amaçlı kullanılacak olup, ankette isim belirtme gerekliliği bulunmamaktadır. Ankette yer alan sorulara içtenlikle ve hiçbir soruyu atlamadan yanıt vermeniz, araştırmanın bilimsel geçerliliği ve güvenilirliği açısından büyük önem taşımaktadır. Zaman ayırarak çalışmamıza katıldığınız için teşekkür ederiz. (Anket 64 maddeden oluşmakta ve tahmini cevaplama süresi 15 dakikadır.)

Araştırmacı: Doğan DEMİR

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Fatih ÖZDİNÇ

1. Cinsiyetiniz
 - Kadın
 - Erkek
2. Yaşınız: (.....)
3. Eğitim Düzeyiniz
 - Lisans
 - Yüksek Lisans
 - Doktora
4. Mezun Olduğunuz Bölüm
 - Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği (BÖTE)
 - Teknik Eğitim Fakültesi (TEF)
 - Diğer (.....)
5. Mezuniyet Notunuz (4'lük sistemde ise nokta ile ayırınız) (.....)

6. Medeni Durumunuz
- Bekar
 - Evli
7. Mesleki Kıdem (Yıl)
- 0 - 1 (Stajyer)
 - 2 – 6
 - 7 – 11
 - 12 - ...
8. Öğretmenlik Mesleği Dışında Bir Geliriniz Var mı?
- Evet
 - Hayır
9. Görev Yaptığınız Okul Türü
- Ortaokul
 - İmam Hatip Ortaokulu
 - Anadolu Lisesi
 - Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
 - Çok Programlı Lise
 - Anadolu İmam Hatip Lisesi
 - Halk Eğitim Merkezi
 - İl/İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü
10. Görev Yaptığınız Bölgenin Sosyo-Ekonomik Durumu
- Alt
 - Orta
 - Üst
11. Öğretmenlik Mesleğini İsteyerek mi Seçtiniz?
- Evet
 - Hayır

12. Günlük Internet Kullanım Süreniz (Saat)

- 0 – 1
- 2 – 4
- 5 ve zeri

13. Günlük Sosyal Medya Kullanım Süreniz (Saat)

- 0 – 1
- 2 – 4
- 5 ve zeri

14. Sosyal-Kültürel Faaliyetlere Katılma Sıklığınız Katılmıyorum

- Ayda 1 Kez
- Ayda 3 - 5 Kez
- Ayda 5'ten Fazla Kez

EK 2 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmadan kendinize en uygun cevabı daire içine alınız.

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	1	2	3	4	5	6	7
1.Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.							
2.Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.							
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim.							
4.Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.							
5.Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.							
6.Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.							
7. Geleceğim hakkında iyimserim.							
8. İnsanlar bana saygı duyar.							

EK 3 Maslach Tükenmişlik Envanteri-Eğitimci Formu

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Öğretmenlikten duygusal olarak soğuduğumu hissediyorum					
Okulda günü bitirdiğimde kendimi bitkin hissediyorum					
Sabah kalkıp yeni bir iş gününe başlamam gerektiğinde kendimi yorgun hissediyorum					
Bütün gün öğrencilerle çalışmak beni gerçekten zorluyor					
Öğretmenliğin beni tükettiğini hissediyorum					
Öğretmenlik mesleğinin beni hayal kırıklığına uğrattığını düşünüyorum					
Öğretmenlikte iş yükümün çok fazla olduğunu hissediyorum					
Öğrencilerle çalışıyor olmak beni oldukça strese sokuyor					
Öğretmenliğe daha fazla dayanamayacakmışım gibi hissediyorum					
Bazı öğrencilere sanki nesnelermiş gibi davrandığımı hissediyorum					
Öğretmenliğe başladığımdan beri öğrencilere karşı daha çok duyarsızlaştım					
Öğretmenliğin beni duygusal olarak katılaştırdığımı düşünüyorum					
Bazı öğrencilere ne olduğunu gerçekten umursamıyorum					
Öğrencilerin bazı sorunlarından dolayı beni suçladıklarını hissediyorum					
Öğrencilerimin bir konu hakkında ne hissettiğini kolayca anlayabiliyorum					
Öğrencilerimin sorunlarıyla çok etkin bir şekilde ilgileniyorum					
Bir öğretmen olarak öğrencilerin yaşamlarını olumlu bir şekilde etkilediğimi hissediyorum					
Kendimi çok zinde hissediyorum					
Rahat bir çalışma ortamını öğrencilerimle birlikte kolayca yaratabiliyorum					
Öğrencilerimle iç içe gerçekleştirdiğim bir çalışmadan sonra içimin coşkuyla dolduğunu hissediyorum					
Öğretmenlikte kayda değer pek çok şey başardım					
İşimde karşılaştığım duygusal problemlerle oldukça sakin bir şekilde baş ediyorum					

EK 4 Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği

	Hiç Yansıtıyor	Çok Az Yansıtıyor	Kısmen Yansıtıyor	Çok Yansıtıyor	Tamamen Yansıtıyor
Sanal ortamda oldukça sosyal bir insanım.					
Sanal ortamda çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var.					
Sanal ortamda ilgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılıyor.					
Sanal ortamda kendime yakın hissettiğim insanlar var.					
Sanal ortamda kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.					
Sanal ortamda arkadaşım yok					
Sanal ortamda yardım için başvurabileceğim hiç kimse yok					
Sanal ortamda kendimi bir grubun üyesi olarak hissediyorum					
Sanal ortamda daha çok dertleşebileceğim insanlar var.					
Sanal ortamda daha çok sohbet edebileceğim kişiler var.					
Sanal ortamda beni daha çok anlayan insanlar var.					
Sanal ortamlar bana içime kapanıklığımı ve mutsuzluğumu unutturuyor.					
Sanal ortamlar benim için gerçek hayattaki problemlerden kurtulmanın tek çıkış yoludur.					
Sanal arkadaşlarıma gerçek hayattaki arkadaşlarımdan daha fazla güvenirim					
Sanal ortamda gerçek hayata göre çok daha rahatım.					
Sanal ortamda kimse beni ilgilendirmiyor					
Sanal ortamda hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor					
Sanal ortamlardaki arkadaşlıklar bana sahte geliyor					
Sanal ortamlarda kendimi ifade etmekte zorlanırım					
Sanal ortamlarda gerçek ortamlara göre sık sık yanlış anlaşılırım					

EK 5 Ölçek Kullanım İzin Belgeleri



Doğan Demir <doganytu@gmail.com>

25 Nis ☆

Alıcı: ozgen.korkmaz ▾

Sayın Özgen Hocam,

İsmin Doğan DEMİR, yüksek lisans öğrencisiyim. Tez çalışmam için izniniz olursa 'Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği'ni kullanmak istiyorum.

Teşekkürler, iyi çalışmalar dilerim.

Doğan DEMİR
Afyon Kocatepe Üniversitesi
İnternet ve Bilişim Teknolojileri ABD
TLF:0546 8840240



Özgen Korkmaz <ozgen.korkmaz@amasya.edu.tr>

@ 26 Nis ☆

Alıcı: bana ▾

Sevgili Doğan

Ekte gönderdiğim makalede Tablo 3'de maddeler ve faktör yapısı mevcut. 5'li likert tipinde düzenleyerek kullanabilirsiniz.

Kolay gelsin.

Doç. Dr. Özgen KORMAZ

Kimden: "Doğan Demir" <doganytu@gmail.com>

Kime: "ozgen korkmaz" <ozgen.korkmaz@amasya.edu.tr>

Konu: Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği

...

Psikolojik İyi Olma Ölçeği Hak.



Gelen Kutusu x

TEZ x



Doğan Demir <doganytu@gmail.com>

2.03.2017



Alıcı: bakitelef ▾

Sayın Bülent hocam,

İsmim Doğan DEMİR, yüksek lisans öğrencisiyim. Tez çalışmam için izniniz olursa Türkçe'ye uyarladığınız 'Psikolojik İyi Olma Ölçeği'ni kullanmak istiyorum.

Teşekkürler, iyi çalışmalar dilerim.

Doğan DEMİR
Afyon Kocatepe Üniversitesi
İnternet ve Bilişim Teknolojileri ABD
TLF:0546 8840240



Bulent Baki Telef <bakitelef@gmail.com>

2.03.2017



Alıcı: bana ▾

Ekte ölçeği, geçerlik güvenirlik çalışmasını gönderiyorum. İyi çalışmalar.

2 Mart 2017 00:18 tarihinde Doğan Demir <doganytu@gmail.com> yazdı:

...



Doğan Demir <doganytu@gmail.com>

25 Nis ☆



Alıcı: nbaris.ince ▾

Sayın Nuri Hocam,

İsmim Doğan DEMİR, yüksek lisans öğrencisiyim. Tez çalışmam için izniniz olursa Türkçe'ye uyarladığınız 'Maslach Tükenmişlik Envanteri-Eğitimci Formu Ölçeği'ni kullanmak istiyorum.

Afyon Üniversitesinden tez danışman hocam Fatih ÖZDİNÇ'tir.

Teşekkürler, iyi çalışmalar dilerim.

Doğan DEMİR
Afyon Kocatepe Üniversitesi
İnternet ve Bilişim Teknolojileri ABD
TLF:0546 8840240



Nuri Baris INCE <nbaris.ince@hacettepe.edu.tr>

25 Nis ☆



Alıcı: bana ▾

Sayın Demir, uyarlamasını yapmış olduğumuz envanteri çalışmalarınızda kullanmanızdan memnuniyet duyarım. Çalışmalarınızda başarılar dilerim.

...

--

Nuri Barış İNCE
Hacettepe Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Temel Eğitim Bölümü
Sınıf Eğitimi ABD
06800 Beytepe/Çankaya
Ankara/TÜRKİYE

EK 6 Anket Uygulama İzin Belgesi

AKÜ Gelen No: 04/05/2018-13503



T.C.
ŞİİRT VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 32790399-100-E.10326251
Konu : Anket

05.07.2017

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi Afyon Kocatepe Üniversitesi Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 24/06/2017 tarih ve 9571 sayılı yazıları

Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü İnternet ve Bilişim Teknolojileri Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Doğan DEMİR'in yürütmekte olduğu " Bilişim Öğretmenlerinin Sanal Yalnızlık, Mesleki Tükenmişlik ve İyi oluşları Arasındaki İlişkinin incelenmesi " adlı tez çalışması kapsamında uygulayacağı anket çalışmasını, Müdürlüğümüze bağlı okullarda görev yapan Bilişim Teknolojileri Öğretmenlerine yönelik olarak uygulaması, okul müdürlüklerince yapılacak bir program kapsamında ve sorumluluğunda eğitim öğretimi aksatamayacak şekilde yapılması hakkındaki Valilik Makamının 04/07/2017 tarih ve 10249490 sayılı olurları ilişikte gönderilmiştir.

Bilgi ve gereğini rica ederim.

M. Fatih ALP
Vali a
İl Millî Eğitim Müdür V.

EK-1.Olur

DAĞITIM
Afyon Kocatepe Üniversitesi Rektörlüğüne
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)
Merkez Tüm Okul Müd


BELGENİN ASLI
ELEKTRONİK İMZALIDIR
05.07.2017
Metin EROĞLAN
Millî Eğitim Müdürlüğü
V.H.K.İ

Adres: Yeni Mah. Öğretmenevi 4.Kat. ŞİİRT
Elektronik Ağ: www.meb.gov.tr
e-posta: sirtmen@meb.gov.tr

Bilgi için: MUSA AYDIN /Serf
Tel: 0 (484) 223 10 28
Faks: 0 (484) 223 22 98

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden a5a7-2253-369e-8238-aa00 kodu ile teyit edilebilir.

EK 7 Etik Kurul Kararı

T.C.
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURUL
KARARLARI

TOPLANTI SAYISI:02	KARAR TARİHİ:02.06.2017
2017/20	
<p>Fen Bilimleri Enstitüsü İnternet Teknolojileri Yönetimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Doğan DEMİR'in "Bilişim Öğretmenlerinin Sanal Yalnızlık, Mesleki Tükenmişlik ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezi kapsamında kullanacağı veri toplama araçlarının, etik açıdan sakıncalı olmadığına, katılanların oy birliği ile karar verildi.</p>	
 Prof. Dr. Memmet KARAKAS Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu Başkanı	