

ÇALIŞAN BİREYLERİN ÖZ DUYARLILIKLARI İLE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Examination Of The Relationship Between Self-Sensitivity And Burnout Of Working Individuals

Doç. Dr. Pervin NEDİM BAL

Beykent Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul/Türkiye

Buse Büşra KOCA

Beykent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul/Türkiye

ÖZET

Bu çalışmada, çalışan bireylerin öz duyarlılık düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu çalışmanın evreni Türkiye genelinde çalışan yetişkin bireylerden, örnekleme ise, araştırmaya gönüllülük ilkesini kabul ederek katılan 310 çalışan yetişkin bireyden oluşmaktadır. Çalışmada, verileri toplamak amacıyla sosyo-demografik bilgi formu, öz duyarlılık ölçeği ve Maslach tükenmişlik ölçeği kullanılmıştır. Verileri analiz etmek için SPSS 23.0 paket programı kullanılmıştır. Çalışan bireylerin öz duyarlılık düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını tespit etmek için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Bunun yanı sıra, iki ortalama arasındaki farkı tespit edebilmek için bağımsız gruplar t-testi, üçlü bağımsız grupların ortalamaları arasındaki farkı tespit etmek için ise tek yönlü varyans analizi (Anova) kullanılmıştır. Farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için post-hoc testlerden Tukey ve Scheffe testleri kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda, öz duyarlılık ile tükenmişlik arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, öz duyarlılık ve tükenmişlik değişkenlerinin bazı demografik değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Bu sonuçlar doğrultusunda, Öz duyarlılık ile tükenmişlik arasında negatif yöndeki ilişki göz önünde bulundurularak, öz duyarlılığın tükenmişliğin önemli bir bileşeni olduğu söylenebilir. Bu sebeple öz duyarlılığın artırılmasına ve tükenmişliğin azaltılmasına yönelik Psiko-eğitim programlarının geliştirilmesi ve uygulanması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Öz Duyarlılık, Tükenmişlik, Çalışan Bireyler

ABSTRACT

In this study, it is aimed to examine the relationship between self-sensitivity and burnout of working individuals. Correlational survey model was used in the research. The population of this study is comprised of adult individuals working throughout Turkey, and the sample is composed of 333 working adult individuals who accept the voluntary principle in the study. Socio-demographic information form, Self-sensitivity Scale and Maslach Burnout Scale were used in the study to collect data. SPSS 23.0 package program was used to analyze the data. Pearson Correlation Analysis was used to determine whether there was a relationship between self-sensitivity and burnout levels of working individuals. In addition, independent groups t-test was used to determine the difference between two means, and one-way analysis of variance (Anova) was used to determine the difference between the means of triple independent groups. Tukey and Scheffe tests, which are among the post-hoc tests, were used to determine which group caused the difference. As a result of the study, a moderately negative significant relationship was found between self-sensitivity and burnout. In addition, it was found that the variables of self-sensitivity and burnout differed significantly according to some demographic variables. In line with these results, considering the negative relationship between self-sensitivity and burnout, it can be said that self-sensitivity is an important component of burnout. For this reason, it may be recommended to develop and implement psycho-education programs aimed at increasing self-sensitivity and reducing burnout.

Keywords: Self-Sensitivity, Burnout, Working Individuals

1. GİRİŞ

Günümüz koşullarında, iş hayatı insan yaşamının mühim bir parçası haline gelmeye başlamıştır. İnsanlar, günlük yaşamlarının önemli bir kısmını çalışma ortamı içerisinde iş faaliyetlerini organize ederek ve çalışma ortamındaki diğer bireylerle etkileşim içerisinde yer alarak geçirmektedir. Çalışan bireyler, yaşamlarının her alanında olduğu gibi, çalışma ortamlarında da negatif koşullara maruz kalmakta ve bu koşullara bağlı olarak yoğun stres ve kaygı yaşamaktadırlar. 21.Yüzyılda toplumsal rollerin değişmeye başlaması, bireyler arasındaki ikili ilişkilerde sık sık çatışmalar yaşanması, iş yaşamında yoğun rekabet ortamının oluşması, çalışan bireylerin üst kademe yöneticilerine kendilerini ispat etme gayesi yoğun stres yaşamalarına neden olmaktadır. Aynı zamanda, iş ortamlarındaki yetersiz istihdama bağlı olarak çalışan bireylerden beklenen görev yükünün fazla olması ve çalışma saatlerinin uzun olması da çalışan bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlığının olumsuz yönde etkilenmesine ve yoğun stres yaşamalarına neden olmaktadır. Çalışan bireylerin, iş ortamında yaşadıkları strese ve kaygıya ilave olarak özel yaşamlarında karşılaştıkları stres ve zorluklar da eklendiğinde hem kişi için hem de kişinin bulunduğu iş ortamı için ciddi sorunlar oluşturmaktadır. Stres kavramı, temel yapısı gereği bireyin çevredeki uyumsuz durumlara uyum sağlamak adına, psikolojik ve fizyolojik limitinin çok ötesinde sarf ettiği, uyum sağlamaya yönelik gösterdiği çabadır. Bu doğrultuda, bireyin uzun süreli olarak psikolojik ve fizyolojik boyutta sınırlarının zorlanması ve kaynaklarının gün geçtikçe azalması, kişinin yoğun bir tükenmişliğe sürüklenmesine ve hem özel yaşamında hem de iş yaşamında zaman içerisinde işlevsizlikler yaşamasına neden olacaktır. Günümüz çalışma şartları içerisinde, bireylerin özel sektör veya kamu sektöründe çalışmaları ya da buldukları çalışma ortamı içerisinde konumlandıkları kademe fark etmeksizin, yoğun olarak stres yaşayabildikleri ve yaşamış oldukları bu strese bağlı olarak süreç içerisinde tükenmişliğe sürüklendikleri görülmektedir. Yaşanılan kronik stres, bireyin ruhsal ve fiziksel sağlığının olumsuz yönde etkilenmesine, yaşam kalitesinin düşmesine ve dolayısıyla yaşam süresinin azalmasına, günlük yaşamda işlevsizliklere, problemle başa çıkma stratejilerinin azalmasına, iş memnuniyetsizliğine, işten ayrılma niyetinin artmasına, örgütsel anlamda bir performans düşüklüğüne, davranışsal bozukluklara, işe devamsızlığa, iş ortamında motivasyon kaybına, yoğun kaygı seviyesine ve en önemlisi tükenmişliğe yol açabilmektedir. Çalışma yaşamında sunulan hizmetin niteliği, ürünün kalitesi ve çalışan bireylerin hem ruhsal hem de fizyolojik sağlığı açısından, çalışanların motivasyonları, performansları, yeterlilikleri, davranışları ve öz duyarlılıkları önemli konu başlıkları haline gelmeye başlamıştır. Buradan hareketle, dünya ekonomisinde ve ülkelerin iç ekonomilerinde önemli yer tutan çalışan bireylerin iş performansları, kişilik özellikleri, öz duyarlılıkları ve algılarının çalışan bireylerin tükenmişlik düzeyleri üzerine etkisinin incelenmesi önemli bir başlık olarak gündeme gelmektedir. Bu başlıklar içerisinden özellikle öz duyarlılık kavramı yani bireyin belirlenen bir amacı gerçekleştirmeye ilişkin var olan kapasitesine yönelik algısı burada stres ve tükenmişliğe yönelik önemli bir yordayıcı faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Gün geçtikçe hem dünyada hem de ülkemizde artan sert ve acımasız rekabet ortamı işletmelerin başarısında yaşamsal değeri olan iş-gören kaynağının verimliliğini ve sağlığını daha önemli hale getirmiştir. Bu nedenle çalışan performansına ve tükenmişliğe etki eden her faktör işletmecilerde çok daha fazla dikkat çekmeye başlamıştır. Bu nedenlerle, daha önce çalışan bireyler üzerine yapılan alanyazın araştırmalarında çalışılmış olan ve bu çalışma kapsamında da değişken olarak ele alınan konu başlıkları öz duyarlılık ve tükenmişlik kavramlarıdır. Bu çalışma içerisindeki temel amaç, günümüz koşullarında çalışan bireylerin öz duyarlılık düzeylerinin tükenmişlik düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesidir. Araştırma kapsamında, özel ya da kamu sektöründe çalışan ve yetişkin bireylerle çalışılmıştır. Çalışma içerisinde, öz duyarlılık, tükenmişliğe etki ediyor mu, ediyorsa ne yönde ve nasıl etki ettiğine bakılmıştır. Bu değişkenler arasındaki ilişkiler birbirinden farklı kaynaklardan taranmış ve örneklerden bu değişkenlere uygun ölçekler yardımı ile veri toplanmıştır. Çalışma kapsamında, ilişkisel tarama modeli kullanılmış ve bağımlı değişken olarak tükenmişlik, bağımsız değişken olarak ise öz duyarlılık kavramı ele alınmıştır.

2. LİTERATÜR TARAMASI VE KAVRAMSAL AÇIKLAMALAR

2.1. Tükenmişlik Kavramı

Bireyin, çevresi veya çalıştığı ortam tarafından maruz kaldığı baskı, stres, kaygı ve zorlu yaşam olaylarının yoğun ve sürekli olarak devam etmesi ve bireyin bu duruma etki edememesi sonucunda meydana gelen tükenmişlik, günümüzde büyük bir öneme sahip olup, birçok araştırmacı tarafından çalışmaktadır (Tümkaya, 2016: 252). Tükenmişlik kavramı, gün geçtikçe azalan enerji ve kronik seyirli bir yorgunlukla özdeşleşen, sıklıkla iş ortamından kaynaklanan zorlanmalar ve sorunlara yönelik bireyin gösterdiği negatif tepkiler olarak tanımlanmaktadır. Tükenmişlik genellikle, bedensel hastalıklarla ilişkisi olan ve işe yönelik



kronikleşmiş stres koşullarından sonra ortaya çıkan bedensel ve ruhsal enerjinin düşmesi durumunu açıklamak için kullanılan bir terimdir (Başerer ve Başerer, 2019: 2). Tükenmişlik kavramını, alanyazında ilk defa Freudenberg ve Maslach (1974) tanımlamıştır. Freudenberg (1974) tükenmişliği, var olan enerjiye, kaynaklara ve güce yönelik yoğun talepten ötürü bireyin yıpranması, hedeflerine ulaşamaması ve tükenmesi olarak tanımlamıştır. Maslach (1974) ise alanyazında en kabul gören tükenmişlik tanımını yapmış ve bu çalışma içerisinde de kullanılacak olan tükenmişlik envanteri geliştirmiştir. Maslach, tükenmişliği üç farklı boyut üstünden açıklamıştır. Bu üç boyut Maslach tarafından, kişisel başarının düşmesi, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma olarak tanımlanmıştır (Aypay, 2011: 511).

Birinci boyut olan duygusal tükenme boyutu, tükenmişliğin kişisel stres alanını açıklamakta ve kişinin bedensel ve duygusal kaynaklarının seviyesinin düşmesini ifade etmektedir. Duygusal tükenme, tükenmişliğin birincil ve en önemli koşuludur. Duygusal boyuttan baktığımızda tükenmişlik hissi, bireyin zaman içerisinde enerjisinin düştüğünü hissetmesine, her gün yapmakta olduğu işleri gün geçtikçe yapmakta zorlanmasına ve hedeflerine erişememesine bağlı olarak, bireyin çevresiyle ilişkilerinde anlaşmazlıklar yaşamaya başlamasına neden olmaktadır. Bu nedenle duygusal tükenmenin seviyesi arttıkça, bireyin çalışma uyumunun bozulabileceği, performansının düşebileceği ve iş motivasyonunun azalabileceği düşünülmektedir. Duygusal tükenme, bireyin temel duygularının zaman içinde tükenmesine, veya bireyin kendisini bu yönde ikna etmesine neden olmaktadır. Duygusal tükenme sonucunda bireyler psikolojik ve fizyolojik açıdan daha fazla dayanamayacakları düşüncesine inanırlar (Atan ve Özgül, 2016: 1004).

İkinci boyut olan duyarsızlaşma boyutu ise bireyin duygusal kaynaklarının zamanla azalmaya başlamasına bağlı olarak ortaya çıkan, kişinin çalışma ortamında yer alan diğer kişilere karşı negatif ve alaycı tutum sergilemesi olarak açıklanabilmektedir. Bu bireyler, önlerine çıkan engellerin aşılabilir olduğuna inanır ve zaman içinde işe karşı olumsuz bir tutum sergilemeye başlamaktadırlar. Duyarsızlaşma, kişinin var olan rahatsızlığının giderek artması, yoğun huzursuzluk ve işe dair olan idealinin zaman içinde kaybolmasıyla meydana gelmektedir. Duyarsızlaşma sonucu, birey çevresindeki insanları önemsemeyen, diğerlerine yönelik kaba davranan ve diğer bireylerin ihtiyaçlarını yok sayan davranışlar sergilemeye başlar (Akyürek, 2020: 36).

Üçüncü ve son boyut olan düşük kişisel başarı duygusu boyutu ise bireyin kendisini negatif yönde algılama ve değerlendirme eğilimini açıklamaktadır. Kişisel başarı duygusunda oluşan azalma, bireyin süreç içerisindeki yetersizlik duygusunun giderek artmasının bir sonucudur. Kişisel başarı duygusunun düşmeye başlaması ile birlikte bireylerde, sosyal ilişkilerden kaçınma, çalışma ortamında niteliksiz hizmet veya üretimde azalma, baskıcı tutumla başa çıkamama, zayıflamış bir benlik algısı ve düşük moral seviyesine sıklıkla rastlanmaktadır. Bireyler burada sıklıkla olumsuz duygular hisseder ve hedefe varmak için gösterdikleri çabanın işe yaramayacağı düşüncesine kapılırlar (Türkmenoğlu ve Sümer, 2017: 26).

Özetle, tükenmişlik için bahsedilen boyutlardan her biri bireyin yaşamındaki işlevselliğini ve çevresindeki insanlara yönelik verdiği tepkileri yüksek oranda etkilemektedir. Bu üç boyuta uzun süre maruz kalan bireyin, iş ve kişisel yaşamındaki sorumluluklarını devam ettirmeye yönelik isteği zamanla azalır. Bu durum, kişinin giderek kendini yetersiz hissetmesine ve kendisine yönelik olumsuz düşünceler geliştirmesine neden olur. Bireyin yaşadığı tüm olumsuzluklar zaman içinde çevresinden uzaklaşmasına ve ilişkilerinde çatışmalara neden olmaktadır. Bu kopma ve kayıplar bireylerde duygusal ve fiziksel problemlere yol açmakla birlikte, zihinsel bir tükenmeye neden olmaktadır (Güldiken ve Saldamlı, 2019: 311).

2.1.1. Tükenmişlik ile İlişkili Kavramlar

Tükenmişlik kavramı, ulusal alanyazında, daha öncesinde iş doyumu (Yıldırım, 2018: 302), öz yeterlilik (Başerer ve Başerer, 2019: 1), depresyon (Ekmekçi ve ark. 2020: 10), yabancılaşma (Tümekaya, 2016: 251), işkolik tutum (Naktiyok ve Karabey, 2010: 196), sanal kaytarma (Yıldırım, 2018: 302) öznel iyi oluş (Duran ve Barlas, 2015: 69) ve stres (Ekmekçi ve ark. 2020: 10) gibi farklı değişkenler ile çalışılmıştır.

Tükenmişlik kavramı, uluslararası alanyazında ise iş değeri (Kim ve Lee, 2021:476), düşük kişisel başarı duygusu (Solona ve ark., 2021:1324), kaygı (Dincer ve Inangil, 2020: 109), zihinsel iş yükü (Lopez ve ark., 2020:983), internet bağımlılığı (Toth ve ark., 2021:615), çalışma ortamının iyileştirilmesi (Schlak, 2021: 610), somatik belirtiler (Lopez ve ark., 2020: 983), sosyal destek (Kim ve Lee, 2021: 476), stres (Dincer ve

Inangil, 2020), kişilik özellikleri (Solona ve ark., 2021:1324), uykusuzluk (Lopez ve ark., 2020: 983) gibi farklı kavramlarla çalışılmıştır.

2.1.2. Tükenmişlik İlgili Yurtiçinde ve Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Alanyazında yer alan ulusal çalışma bulgularını incelendiğinde, Başerer ve Başerer'in 2019 yılında yaptıkları çalışmada akademisyenlerin tükenmişlik düzeyleri ve öz yeterlilik seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bunun yanı sıra akademisyenlerin tükenmişlik düzeylerinin aldıkları unvan, cinsiyet ve çalışma sürelerine göre anlamlı olarak farklılık gösterdikleri belirlenmiştir (Başerer ve Başerer, 2019: 1). Tümkaya'nın 2016 yılında yayınlanan çalışması kapsamında yürütülen analizler sonucunda, sınıf öğretmenliği okuyan öğrencilerin %54'ünün tükenmişlik ölçeğinden almış oldukları puanların çok düşük olduğu, %75'inin ise tükenmişlik ölçeğinden aldıkları puanlar doğrultusunda tükenmişlik tehlikesi yaşadığı tespit edilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre üniversitede sınıf öğretmenliği okuyan son sınıf öğrencisi olan erkek bireylerin tükenmişlik ve yabancılaşma düzeylerinin diğer öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Araştırma sonunda katılımcıların yabancılaşma düzeyleri ve tükenmişlik seviyelerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği tespit edilmiş ve yabancılaşma ile tükenmişlik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir (Tümkaya, 2016: 251). Naktiyok ve Karabey'in 2010 yılında yayınlanan çalışmalarında ise işkolik tutumlardaki artışın duygusal, zihinsel ve bedensel tükenmişliğin artmasına neden olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada katılımcıların gelir düzeyi, cinsiyetleri veya sigara içme davranışlarının işkolik tutumları ve tükenmişlikleri arasındaki ilişkide bir farklılaşmaya neden olmadığı görülmüştür (Naktiyok ve Karabey, 2010: 196). Ekmekçi ve arkadaşlarının 2020 yılında tıp öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, tıp okuyan öğrencilerin depresyon düzeylerinin ve intihar düşüncelerinin diğer bölümlerde okuyan ya da çalışan yaşlılarına oranla belirgin ölçüde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada depresyon, kaygı düzeyi ve tükenmişlik arasında ilişki tespit edilmiştir (Ekmekçi ve ark. 2020: 10). Yıldırım'ın 2018 yılında yaptığı çalışmada, tükenmişliğin iş doyumunu negatif yönde ve anlamlı düzeyde etkilediği belirtilmiştir. Aynı çalışmada, tükenmişliğin duyarsızlaşma boyutu sanal kaytarma davranışı için yordayıcı bir etken olarak tespit edilmiştir (Yıldırım, 2018: 302). Duran ve Barlasın 2015 yılında, zihinsel engelli bireylerin aileleri ile yaptıkları çalışmada, ebeveynlerin eğitim düzeyinin ve öznel iyi oluşlarının duygusal tükenmeye etki ettiği saptamıştır. Öznel iyi oluş ile tükenmişlik arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Duran ve Barlas, 2015: 69).

Tükenmişlik kavramına ilişkin, uluslararası çalışma bulguları incelendiğinde, Toth, G. ve arkadaşlarının 2021 yılında yayınlanan araştırmalarında internet bağımlılığı ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Toth ve ark., 2021: 615). Bunun yanı sıra Kim ve Lee' nin 2021 yılında Hawaii'de yaptıkları çalışmada yüksek düzeyde algılanan iş değerine sahip ve sosyal desteğe sahip çalışanların tükenmişlik düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Kim ve Lee, 2021: 476). Dincer ve Inangil'in 2020 yılında yaptığı çalışmada ise stres, kaygı ve tükenmişlik arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken (Dincer ve Inangil, 2020: 109), Solona ve arkadaşlarının 2021 yılında yayınlanan araştırmalarında ise düşük kişisel başarı duygusunun tükenmişlik ile yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkisi bulunmuş ve tükenmişliğin gelişmesinde kişilik özelliklerinin önemli bir yordayıcı etkisi olduğu tespit edilmiştir (Solona ve ark., 2021: 1324). Lopez ve arkadaşlarının, 2020 yılında yaptıkları araştırmada ise uykusuzluk, somatik belirtiler ve olumsuz iş beklentileri tükenmişlik için anlamlı yordayıcılar olarak tespit edilirken zihinsel iş yükü ve tükenmişlik arasında cinsiyetler özelinde değişen farklar tespit edilmiştir (Lopez ve ark., 2020: 983). Son olarak Schlak ve arkadaşları 2021 yılında yayınlanan araştırmalarında çalışma ortamının iyileştirilmesinin hemşire tükenmişliğini yordadığı görülmüştür. (Schlak, 2021: 610).

2.2. Öz Duyarlılık Kavramı

Alanyazında yapılan araştırmalara göre, bireylerin ruh sağlıklarının korunmasında ve güçlendirilmesinde etkisi olan önemli kavramlardan biri öz duyarlılıktır (Ersezgin ve Tok, 2018: 6). Öz duyarlılık kavramı, alanyazında kişinin acı ve zorluk yaşamasına sebep olan hislerine karşı açık ve kabul edici olması, kendine yönelik sevecen ve özenli bir tutumla yaklaşması, hedeflerine ulaşmada yaşadığı başarısızlıklara karşı anlayışlı olması ve yaşadığı negatif deneyimleri yaşamın doğal süreci olarak algılaması şeklinde tanımlanmaktadır (Ekşi ve ark., 2020: 823). Öz duyarlılık kavramı, paylaşımların bilincinde olma, öz-sevecenlik ve bilinçlilik olmak üzere toplamda 3 alt boyuta sahiptir. Öz-sevecenlik boyutu, kişinin yaşam içerisinde yaptığı yanlışlardan ötürü kendisini acımasızca eleştirmesi yerine kendisini anlamaya ve şefkatli bir tutum sergilemeye çalışması olarak tanımlanmaktadır. Kendini anlamaya yönelik bir tutuma sahip olan kişiler, kendiliğine zarar verici davranışlarda bulunmaz ve yanlışlarını kabul ederek o yanlışlardan ders

alırlar. İkinci boyut olan paylaşımların bilincinde olma boyutu, bireyin günlük yaşamında karşılaştığı zorlu durumların sadece kendisinin başına gelmediğini, diğer insanların benzer zorluklarla karşılaştığını kabul etmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu farkındalığa sahip olan birey başarısızlık yaşadığında kendini eleştirip, sosyal çevresinden uzaklaşmak yerine bu durumu bir deneyim olarak nitelendirir. Öz duyarlılığın üçüncü ve son boyutu ise bilinçliliktir. Bilinçlilik, kişinin hayatı boyunca pozitif tecrübeleri olmayacağını, üzüntü veren ve zorlayıcı duygularında yaşanabileceğini kabul ederek asıl olanın bu zorluklardan tecrübe edinmek ve ders çıkarmak olduğunu farkındalığı olarak açıklanır (Kaya, 2019:20). Öz duyarlılık kavramının yukarıda da bahsedildiği üzere toplamda 3 farklı alt boyutu vardır. Ancak bu 3 farklı alt boyuta eşlik eden karşıt boyutlarda yer almaktadır. Bu karşıt alt boyutlardan ilki öz sevecenlik boyutunun karşısında yer alan öz yargılama alt boyutudur. Öz yargılama boyutu yapısı gereği öz sevecenliğin tam zıttı düşünceleri ve davranışları bünyesinde bulundurmaktadır. İkinci boyut olan paylaşımların bilincinde olma alt boyutunun tam zıttı olan boyut ise izolasyon alt boyutudur. İzolasyon alt boyutu, kişinin yaşamış olduğu negatif durumlar karşısında sadece kendisinin bu durumda olduğunu düşünmesi ve sosyal çevreye yönelik bir izolasyon uygulamasıdır. Üçüncü alt boyut ise bilinçliliğin karşıt boyutu olan özdeşleşme alt boyutudur. Bu alt boyut ise bireyin, duygu ve düşüncelerinin farkındalığına varmadan içten içe kendini rahatsız eden zorlayıcı durum ve düşüncelerle özdeşleşmesi olarak tanımlanmaktadır. Yukarıda bahsedilen öz duyarlılığın üç alt boyutunun birlikte ve karşılıklı alışveriş halinde bulunarak zihnimizde öz-duyarlılığa ait bir alan oluşturduğunu ve bu alanın bireyi dışarıdan gelen negatif koşullara ve ruhsal hastalıklara karşı koruduğu tespit edilmiştir. Yukarıda bahsedilen üç boyutun değişken olarak birbirlerinden ayrılmasına ve fenomenolojik olarak birbirlerinde çok farklı şekillerde tesir etmelerine karşın, bu kavramların birbirleriyle etkileşimli olarak hareket ettiklerini ve birbirlerini yordadıklarını tespit edilmiştir (Yılmaz ve Cenkseven, 2020: 170). Gilbert (2009), öz duyarlılık kavramına evrimsel bir bakış açısı getirerek, bireyin kendini yargılama olasılığına karşın öz duyarlılığın bir güvenlik sistemi gibi devreye girdiğini belirtmiştir. Kişilerin sınırlanma ve zorlanmalarla karşı karşıya kaldıklarında ortaya çıkardıkları benlikleri, negatif düşünce sistemlerine ve sosyal izolasyona neden olabilir. Kişiler yaşadıkları zorlu durumların insanlığın ortak hissiyatı olduğunu anımsayamadıklarında hisler şiddetini artırır ve sosyal geri çekilme başlar. Tam tersi durumda birey yaşadığı olumsuz durumların diğer insanların başına gelebileceğini kabullenen bir tutum sergilerse yaşanan rahatsızlık verici duygunun şiddeti azalır ve sosyal izolasyonda yumuşama başlar (Ekşi ve ark., 2020: 823). Bir diğer ifade ile öz duyarlılık, bireyin etrafında yer alan diğer bireylere karşı göstermiş olduğu anlayış, merhamet, hoşgörü, sabır, hassasiyet ve kibar tutumu kendisine yönelik göstermesi olarak tanımlanmaktadır. Çalışma ortamlarında hizmet sunulan ya da ürün satılan kimselere yönelik gösterilen empati ve sempati becerisi zaman içerisinde bireylerin kendilerine ve işlerine yabancılaşmalarına buna bağlı olarak tükenmeye neden olabilmektedir. Özellikle çalışan bireylerin günlük yaşamın koşturması içerisinde kendilerine yönelik uygulayacakları öz bakım ve öz duyarlılığın tükenmişliğe yönelik koruyucu bir kalkan etkisi olacağı düşünülmektedir. Öz duyarlılık kavramından hareketle kişinin kendisine keder, üzüntü, sıkıntı ve acı veren duygularına karşı açık ve kabullenici bir tutum sergilemesi, hedeflerine ulaşmada yaşadığı zorluklar ve başarısızlık karşısında var olan durumdan ders alarak süreci kabullenmesi ve kendi yaşamış olduğu zorlukların diğer insanların başına gelebileceğini dolayısıyla yalnız olmadığını ve bu zorlukların yaşamın doğal parçası olduğunu kabullenmesi bireyin öz duyarlılık kapasitesinin ne oranda geliştiği ile doğru orantılıdır (Aydın ve Kahraman, 2020: 1626).

2.2.1. Öz Duyarlılık ile İlişkili Kavramlar

Öz duyarlılık kavramı ulusal alanyazında, daha öncesinde, algılanan iş stresi (Ersezgin ve Tok, 2019:1), dönüşümcü liderlik (Kaya, 2019:17: 820), mutluluk korkusu (Ekşi ve ark. 2020: 820), yaşam doyumu (Tel ve Sarı, 2016: 292) kendini sabotaj (Aydın ve Kahraman, 2020: 1625), psikolojik dayanıklılık (Ersezgin ve Tok, 2019: 1), travma sonrası stres (Özcan, 2019: 621), psikolojik sahiplik (Kaya, 2019: 17), duygu düzenleme güçlüğü (Yılmaz ve Cenkseven, 2020: 168), duygularını ifade etme becerisi (Ekşi ve ark. 2020:820), başa çıkma stratejileri (Ersezgin ve Tok, 2019: 1), travma sonrası büyüme (Özcan, 2019: 621) ve psikolojik ihtiyaç (Aydın ve Kahraman, 2020: 1625) gibi farklı değişkenler ile çalışılmıştır

Öz duyarlılık kavramı uluslararası alanyazında ise, ruh sağlığı ((Kotera, 2020), (Kotera ve Ting, 2019: 227), yeme patolojisi (Turk ve ark., 2021:1), başkalarına yönelik endişe (Gerber ve Anaki, 2020: 741), motivasyon (Kotera ve Ting, 2019: 227), beden imajı (Turk ve ark., 2021: 1) ve dayanıklılık (Kotera, 2020: 227) gibi farklı kavramlarla çalışılmıştır.

2.2.2. Öz Duyarlılık İlgili Yurtiçinde ve Yurtdışında Yapılan Çalışmalar



Alanyazında yer alan ulusal çalışma bulguları incelendiğinde, Kaya'nın 2019 yılında yaptığı çalışmada, öğretmenlerin öz duyarlılık düzeyleri ile dönüşümcü liderlik özellikleri arasında ilişki tespit edilmiştir. Diğer bir ifade ile kendini sert bir şekilde yargılamadan yapmış olduğu hataları ile kendilerini kabul eden öğretmenlerin diğerlerine kıyasla daha yapıcı bir liderlik davranışı sergiledikleri görülmektedir (Kaya, 2019: 17). Aydın ve Kahraman'ın 2020 yılında yaptığı çalışmada, hemşirelik bölümü okuyan öğrencilerin kendilerini sabotaj düzeyleri ile öz duyarlılık düzeylerinin ve psikolojik ihtiyaçların alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu çalışma bulgularına göre bireyin kendini sabotaj düzeyi düştükçe psikolojik ihtiyaçlar ve öz duyarlılık düzeyi artmaktadır (Aydın ve Kahraman, 2020: 1625). Ekşi ve arkadaşlarının 2020 yılında üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada, öz duyarlılık ve mutluluk korkusu arasında negatif yönde ilişki tespit edilirken, duygularını ifade etme ile öz duyarlılık arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Bu çalışma kapsamında, elde edilen bulgulara göre öz duyarlılık kavramı, duygularını ifade etme ve mutluluk korkusu için aracı bir değişken rolü üstlenmiştir (Ekşi ve ark., 2020: 820) Tel ve Sarı'nın 2016 yılında yaptıkları çalışmada, yaşam doyumu, öz duyarlılığın alt boyutları olan, öz sevecenlik, paylaşımların farkındalığı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Öz duyarlılık kavramının bilinçlilik alt boyutunda erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek puan aldıkları gözlemlenmiştir (Tel ve Sarı, 2016: 292). Ersezgin ve Tok 2016 yılında yaptıkları çalışmada, bireylerin algıladıkları iş kaynaklı streslerinin, problem odaklı baş etme davranışlarının, psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan sosyal yeterliliklerinin ve öz duyarlılıklarının %55 oranında tükenmişliği yordadığı tespit edilmiştir (Ersezgin ve Tok, 2016: 1). Yılmaz ve Cenkseven'in 2020 yılında üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada ise t testi ve çoklu regresyon analizi kullanılarak sonuçlar elde edilmiştir. Çalışma neticesinde üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre, öz duyarlılığın alt ve birbirleriyle karşıt boyutları olan, öz yargılama, öz sevecenlik, bilinçlilik, paylaşımların bilincinde olma ve duygu düzenleme güçlüğü boyutları özelinde anlamlı bir puan farklılığı tespit edilememiştir. Bunun yanı sıra üniversite öğrencilerinin aşırı özdeşleşme ve izolasyon alt boyut puanları kız öğrencilerde daha anlamlı farklar göstermektedir. Erkek öğrencilerde bu farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin buldukları yaş gruplarına göre baktığımızda duygu düzenleme zorlukları ve öz duyarlılık alt ve karşıt boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Öz duyarlılık kavramının, duygu düzenleme zorluğu üzerindeki etkisini ölçmek için çoklu regresyon analizi yapılmış ve sonuç olarak öz duyarlılığın tüm alt boyutlarının birlikte üniversite öğrencilerinin duygularını düzenleme güçlüğü için yüksek düzeyde anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir (Yılmaz ve Cenkseven, 2020: 168). Özcan 2019 yılında yaptığı çalışmanın veri analizinde korelasyon analizi ve regresyon analizi kullanmıştır. Araştırmanın sonucunda, travma yaşamış bireylerde ortaya çıkan travma sonrası stresin ve öz duyarlılık düzeylerinin, bireylerin travma sonrasında yaşadıkları travma sonrası büyüme ile yüksek düzeyde anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra öz duyarlılık düzeyinin ve travma sonrası stresin travma sonrası büyümeyi pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur (Özcan, 2019: 621).

Alanyazında yer alan uluslararası çalışma bulguları incelendiğinde, Gerber ve Anaki'nin 2020 yılında yayınlanan çalışmalarında öz duyarlılığın ve başkaları için endişenin tükenmişlik ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Gerber ve Anaki, 2020: 741). Turk ve arkadaşlarının 2021 yılında yayınlanan çalışmasında, öz duyarlılığın yeme patolojisi ve beden imajı arasında yordayıcı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir (Turk ve ark., 2021: 1). Kotera ve Ting'in yaptıkları çalışmada ise, öz duyarlılığın ruh sağlığının en güçlü yordayıcısı olduğu ve motivasyon, öz duyarlılık ve ruh sağlığı arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Kotera 2020 yılında yaptığı çalışmada, öz duyarlılığın olumsuz ruh sağlığı tutumları ile ruh sağlığı sorunları arasındaki ilişkiyi yordadığı ve yüksek öz duyarlılığın olumsuz ruh sağlığı tutumlarının ruh sağlığı sorunları üzerindeki etkisini zayıflattığı tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra dayanıklılık düzeyinin olumsuz ruh sağlığı tutumlarının ruh sağlığı sorunları üzerinde etkisi olmadığı görülmüştür (Kotera, 2020: 227).

2.3. Öz Duyarlılık ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkiler

Bu çalışma kapsamında yer alan öz duyarlılık ve tükenmişlik kavramlarının ulusal ve uluslararası alanyazında daha öncesinde birlikte çalışıldığı ((Gerber ve Anaki, 2021: 741), (Ülker ve Çakır, 2019: 1393), (Ersezgin ve Tok, 2018: 1) ve (Duran ve Barlas, 2015: 69)) bazı araştırmalar yer almaktadır. Gerber ve Anaki yaptıkları çalışmada, bireyin kendine yönelik göstermiş olduğu şefkatin yani öz duyarlılığın ve başkalarına yönelik endişenin tükenmişliği azalttığını tespit etmiştir. Bu çalışmada araştırmacılar günümüz koşullarının büyük bir sorunu haline gelen tükenmişliği önlemek adına potansiyel dayanıklılık için öz duyarlılık ve başkalarına yönelik şefkatin önemini vurgulamaktadır (Gerber ve Anaki, 2021: 741). Ülker ve

Çakır 2019 yılında öğretmenler ile yaptıkları çalışmada, uyguladıkları T testi sonucuna göre erkeklerin tükenmişliğin alt boyutları olan kişisel başarısızlık ve duyarsızlaşma boyutlarından aldıkları puanların kadınların aldıkları puanlardan anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırma içerisinde yapılan regresyon analizi sonucunda ise bireyin yaşam boyu çalıştığı sürenin ve cinsiyetin, tükenmişliğin alt boyutu olan kişisel başarısızlığı ve duyarsızlaşmayı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Araştırmadan elde edilen veriler eşli ruminasyon verilerinin bireyin mesleki anlamdaki tükenmişlik düzeyinin 3 alt kategorisini de anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Yapılan çalışmada, öz duyarlılığın alt boyutları olan öz yargılama, öz sevecenlik, izolasyon, bilinçlilik, fazla özdeşleşme, paylaşımların bilincinde olma boyutları arasından fazla özdeşleşme boyutunun bireyin mesleki anlamdaki tükenmişliğinin alt boyutlarında kişisel başarısızlık ve duygusal tükenmeyi yordadığı görülmektedir. Bunun yanı sıra öz duyarlılığın alt boyutlarından öz yargılama boyutunun mesleki tükenmişliğin alt boyutu olan duyarsızlaşma ve duygusal tükenmeyi anlamlı derecede yordadığı görülmüştür (Ülker ve Çakır, 2019: 1393). Ersezgin ve Tok'un 2018 yılında yaptıkları çalışmada, bireyin algıladığı iş stresi düzeyinin, duygulara yönelik başa çıkma tarzının, problemlere yönelik başa çıkma tarzının, psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından birisi olan sosyal yeterliliğin ve öz duyarlılığın, tükenmişlik düzeyi varyans analizi sonucunun %55 olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra problemlere yönelik başa çıkma tarzının, sosyal yeterlilik ve öz duyarlılık kavramlarının bireyin algıladığı iş stresi ve tükenmişlik seviyeleri arasındaki ilişkide yordayıcı görevleri oldukları tespit edilmiştir (Ersezgin ve Tok, 2018:1). Duran ve Barlasın 2015 yılında yayınlanan çalışmasında, engelli çocuğu olan ebeveynlerin eğitim düzeylerinin öznel iyi oluşlarında önemli fark yarattığı bunun yanı sıra ailenin gelir durumunun tükenmişliğin duygusal tükenme boyutunda önemli derecede fark yarattığı belirtilmiştir. Bireyin öznel iyi oluşu ile tükenmişliğin alt boyutu olan duygusal tükenme arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (Duran ve Barlas, 2015: 69).

Bu sonuçlar farklı öz duyarlılık boyutlarının tükenmişliğin farklı düzeylerini birbirinden farklı şekilde etkileyebileceğini göstermektedir. Ancak ulusal ve uluslararası alanyazında bu yönde yapılan çalışmalar sınırlıdır. Mevcut sınırlılığını gidermek ve alanyazında var olan bulgulara katkı sağlamak amacıyla bu çalışmada öz duyarlılık ve tükenmişlik arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada, çalışan bireylerin öz duyarlılık düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.2. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki hipotezler test edilmiştir.

H1: Öz duyarlılık ve tükenmişlik arasında ilişki vardır.

H2: Erkek çalışanların öz duyarlılık düzeyleri kadın çalışanların öz duyarlılık düzeylerinden anlamlı derecede daha yüksektir.

H3: Erkek çalışanların tükenmişlik düzeyleri kadın çalışanların tükenmişlik düzeylerinden anlamlı derecede daha yüksektir.

H4: Evli bireylerin öz duyarlılık puan ortalamaları bekar bireylerin öz duyarlılık puan ortalamalarından anlamlı derecede farklıdır.

H5: Evli bireylerin tükenmişlik puan ortalamaları bekar bireylerin tükenmişlik puan ortalamalarından anlamlı derecede farklıdır.

H6: Kamu sektöründe çalışan bireylerin tükenmişlik puan ortalamaları özel sektörde çalışan bireylerin tükenmişlik puan ortalamalarından anlamlı derecede farklıdır.

H7: Kamu sektöründe çalışan bireylerin öz duyarlılık puan ortalamaları özel sektörde çalışan bireylerin öz duyarlılık puan ortalamalarından anlamlı derecede farklıdır.

H8: Çalışan bireylerin tükenmişlik düzeyleri gelir düzeylerine göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır.

H9: Çalışan bireylerin öz-duyarlılık düzeyleri gelir düzeylerine göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu çalışmanın evreni, Türkiye genelinde özel ve kamu kurumlarında çalışan yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Bu araştırmanın örneklemini ise, Türkiye’de farklı illerde çalışan ve araştırmaya gönüllülük ilkesini kabul ederek katılan 333 yetişkin bireyden oluşmaktadır.

Tablo 1: Sosyo-demografik Bilgiler

	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	151	45.3
	Erkek	182	54.7
	Toplam	333	100.0
Medeni Durum	Evli	205	61.6
	Bekar	128	38.4
	Toplam	333	100.0
Çalıştığı Sektör	Özel	168	50.5
	Kamu	165	49.5
	Toplam	333	100.0
Gelir Düzeyi	Düşük	36	10.8
	Orta	259	77.8
	Yüksek	38	11.4
	Toplam	333	100.0

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmanın verilerini elde etmek için sosyo-demografik bilgi form, öz duyarlılık ölçeği ve Maslach tükenmişlik ölçeğinden yararlanılmıştır. Verilerin analizini gerçekleştirmek için SPSS 20.0 programı kullanılmıştır. Ölçeklere ilişkin detaylı bilgiler alt başlıklarda belirtilmiştir.

3.4.1. Sosyo-demografik Form

Çalışma kapsamında, araştırmacılar tarafından oluşturulan sosyo-demografik bilgi formunda bireylerin, cinsiyetleri, medeni durumları, çalıştıkları sektörler (kamu ve Özel) ve gelir düzeyleri bilgilerini almak amaçlanmıştır.

3.4.2. Genel Öz Duyarlılık Ölçeği

Bu çalışma kapsamında öz duyarlılığı ölçmek için genel öz duyarlılık ölçeği kullanılmıştır. Neff (2003) tarafından geliştirilen genel öz duyarlılık ölçeği 26 maddeden oluşmaktadır. Öz duyarlılık ölçeği 5’li likert tipi derecelendirme ile oluşturulmuştur. Türkçe versiyonu Ümran Akın, Ahmet Akın ve Ramazan Abacı (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 26, en yüksek puan ise 130 olarak belirlenmiştir (Akın ve ark., 2007).

3.4.3. Maslach Tükenmişlik Ölçeği

Çalışmada katılımcıların tükenmişlik düzeyini ölçmek için, alanyazında sıklıkla kullanılan Maslach tükenmişlik ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, Susan Jackson ve Christina Maslach (1986) tarafından geliştirilmiş ve Ergin (1992) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik uyarlaması yapılmıştır. Ölçek duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık hissi olarak üç alt boyutta değerlendirilmektedir. Ölçek 5’li likert tipidir ve ‘hiçbir zaman’, ‘çok nadir’, ‘bazen’, ‘çoğu zaman’ ve ‘her zaman’ şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçek toplamda 22 maddeden oluşmaktadır (Türkmenoğlu ve Sümer, 2016).

4. VERİLERİN ANALİZİ

Veriler analiz edilirken SPSS 23.0 istatistik paket programından yararlanılmıştır. Araştırmada verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için basıklık ve çarpıklık değerleri analizi yapılmış ve histogram değerleri incelenmiş olup, verilerin normal dağılım gösterdiği anlaşılmıştır. Araştırmanın temel hipotezi olan, ‘çalışan bireylerin öz duyarlılıkları ile tükenmişlikleri arasında ilişki olup olmadığı’ hipotezini test etmek için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Çalışan bireylerin öz duyarlılık ve tükenmişlik düzeylerinin cinsiyete, medeni duruma ve çalışılan sektöre göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını test etmek için bağımsız gruplar t-testi kullanılmıştır. Örneklemin öz duyarlılık ve tükenmişlik düzeylerinin gelir durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını test etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

5. BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, çalışan bireylerin öz duyarlılık düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile gerçekleştirilen çalışmadan elde edilen bulgulara ve bu bulguların değerlendirilerek yorumlanmasına yer verilmiştir. Araştırma kapsamında gerçekleştirilen analizlerin tamamı SPSS 23.0 programında analiz edilmiş ve bu bölümde analizlerin bulguları açıklanmıştır. Tablo 2’de verilere ait betimsel istatistik bulguları yer almaktadır.

Tablo 2: Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	En Küçük	En Yüksek	X	SS	Çarp.	Basık.	α
Öz Duy. Toplam	333	37	125	87.05	15.93	-.335	.134	.266
Tüken. Toplam	333	23	95	48.45	12.55	.663	.134	0.871

Tablo 2’de görüldüğü gibi, değişkenlere ait ortalama puanları, standart sapma değerleri, ölçeklerden aldıkları en büyük ve en küçük değerleri, Cronbach alpha değerleri, çarpıklık ve basıklık değeri hesaplanmıştır. Öz duyarlılık ölçeğinden alınan puanların ortalaması 87.05, standart sapması 15.93, ölçekten alınan en büyük değer 125, en küçük değer 37 dir. Ölçeğin çarpıklık değeri -335/134 ve basıklık değeri 254/266 dır. Cronbach alpha değeri 0.896 dır. Tükenmişlik ölçeğinin alınan puanların ortalaması 48.45, standart sapması 12.55, ölçekten alınan en küçük değer 23, en büyük değer 95, ölçeğin çarpıklık değeri 663/134, basıklık değeri 134/266’dır. Cronbach alpha değeri 0.871’dir. Araştırma kapsamında, Cronbach alfa değerleri incelendiğinde; genel öz duyarlılık ölçeğinin 0,896 puan olması nedeni ile ölçek yüksek derecede güvenilir olarak kabul edilirken, Maslach tükenmişlik ölçeği toplamda 0,871 puan ile düşük derecede güvenilir olarak kabul edilmektedir. Basıklık ve çarpıklık değerleri, araştırma içerisindeki verilerin normal dağılımının tespitinde kullanılır. Burada, normal dağılım sağlanabilmesi için verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin $\pm 1,50$ puan aralığında olması gerekmektedir. Araştırma kapsamında oluşturulan betimsel istatistik tablosu incelendiğinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,50$ puan aralığında olduğu ve histogram değerlerinin normal dağılım gösterdiği görülmektedir. Bu durumdan hareketle verilerin normal dağıldığı, bu nedenle parametrik testlerin kullanılması gerektiği tespit edilmiştir. Öz duyarlılık ve tükenmişlik ölçeklerinden alınan basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1,50 ile -1,50 değer aralığında olması ve histogram analizi sonucu çalışmanın verilerinin normal dağılım sergilediğini göstermektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgularda, çalışan bireylerin tükenmişlik düzeyleri ile öz duyarlılıkları arasında anlamlı derecede ilişkinin varlığını/yokluğunu tespit etmek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar Tablo 3’ de verilmiştir.

Tablo 3: Öz Duyarlılık ile Tükenmişlik Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi

Tükenmişlik	Öz Duyarlılık
	r
	-.638**

***p<001

Değişkenlerin ölçek puanlarına yönelik korelasyon analizi tablo 3’de yer almaktadır. Yapılan çalışmada, öz duyarlılık ile tükenmişlik ($r=-0,638$; $p<0.1$) arasında negatif yönde, istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgularda, kadın çalışanların ve erkek çalışanların tükenmişlik ve öz duyarlılıkları arasında anlamlı derecede fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla t-testi yapılmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4: Cinsiyete Göre Tükenmişlik ve Öz Duyarlılık Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi Analizi

	Grup	N	\bar{x}	ss	t	sd	P
Öz Duyarlılık	Kadın	151	87.25	18.554	205	331	837
	Erkek	182	86.88	13.417			
Tükenmişlik	Kadın	151	48.01	13.616	-583	331	560
	Erkek	182	48.81	11.610			

*p<0.05

Tablo 4’de çalışan bireylerin, tükenmişlik ve öz duyarlılık toplamalarına ait ortalamalarının cinsiyet değişkeni doğrultusunda istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşp farklılaşmadığını görebilmek için T-testi analizi yapılmıştır. T testi analiz sonucuna göre kadınların öz duyarlılık puanları ile erkeklerin öz duyarlılık puanları arasında anlamlı bir fark ($t=205$; $SD=331$); $p>0.05$) olmadığı tespit edilmiştir. Kadınların öz duyarlılık puan ortalamaları, ($\bar{x} = 87.25$), erkeklerin öz duyarlılık puan ortalamalarından (\bar{x}



=86.88) daha büyüktür. Bunun yanı sıra kadın ve erkeklerin öz duyarlılıkları arasındaki fark anlamlı görülmemektedir ($p > 0,05$). Buradan hareketle, kadın ve erkeklerin öz duyarlılık düzeyleri arasında fark olmadığı tespit edilmiştir. Kadınların öz duyarlılık standart sapmaları ($SS=18.554$), erkeklere göre ($SS=13.417$) daha yüksek tespit edilmiştir. Bir diğer deyişle kadın çalışanların öz duyarlılık puanları ile erkek çalışanların öz duyarlılık puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Analiz sonucuna göre, kadınların tükenmişlik puanları ile erkeklerin tükenmişlik puanları arasında anlamlı bir fark ($t=-583$; $SD=331$); $p>0.05$) olmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra kadınların tükenmişlik puan ortalamaları ($\bar{x} = 48.01$), erkeklerin tükenmişlik ($\bar{x}=48.81$) puan ortalamalarından daha küçüktür. Ancak kadın ve erkeklerin tükenmişlikleri arasındaki fark anlamlı görülmemektedir ($p > 0,05$). Bu nedenle, kadın ve erkeklerin tükenmişlik algıları arasında anlamlı bir fark olmadığı ortaya konulmuştur. Kadınların tükenmişlik standart sapmaları ($SS=13.616$), erkeklere göre ($SS=11.610$) daha yüksek tespit edilmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgularda, çalışan bireylerin tükenmişlik düzeylerinin ve öz duyarlılıklarının gelir durumlarına (düşük, orta ve yüksek) göre anlamlı derecede fark yaratıp yaratmadığını tespit etmek amacıyla Anova uygulanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5: Algılanan Gelir Durumuna Göre Tükenmişlik Düzeylerinin ve Öz Duyarlılıklarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

	Gruplar	N	\bar{x}	SS	Σ kare	SD	\bar{x} kare	F	P	Fark
Tükenmişlik	1-Düşük	36	57.33*	16.649	3404.719	2	1702.359	11.499	.000***	1>2,3
	2-Orta	259	47.04	11.449	48885.612	330	148.047			
	3-Yüksek	38	49.61	12.006	52260.330	332				
Öz Duyarlılık	1-Düşük	36	77.50	18.723	3784.111	2	1892.056	7.671	.001***	2>1,3
	2-Orta	259	88.43	15.110	480447.120	330	243.779			
	3-Yüksek	38	86.66	15.831	84231.231	332				

* $p<0.05$; ** $p<0.01$; *** $p<0.001$

Tablo 5’de yer alan analiz sonucunda, gelir durumlarına göre tükenmişliğin anlamlı fark yarattığı tespit edilmiştir. Varyans analizi sonucunda, gelir durumlarına göre tükenmişlik ($F=11.499$), ($p<0.05$) ve öz duyarlılık ($F=7.671$), ($p<0.05$) puanlarında istatistiksel anlamda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Farklılığın yönünün, tükenmişlikte, düşük gelir düzeyi, öz duyarlılıkta ise orta gelir düzeyi olduğu tespit edilmiştir. Tablo 5’de çalışan bireylerin tükenmişlik ve öz duyarlılık seviyeleri ile gelir düzeyleri karşılaştırıldığında, tükenmişlikte en yüksek ortalamanın ($X= 57.33$) düşük gelir düzeyine sahip, çalışan bireylerde olduğu tespit edilmiştir. Düşük gelir durumu ortalamasını sırasıyla yüksek gelir ($X=49.61$) ve orta gelir durumu ($X= 47.04$) izlemektedir. Tükenmişlikteki en yüksek standart sapmalar sırasıyla düşük gelir düzeyi (16.649), yüksek gelir düzeyi (12.006) ve orta gelir (11.449) düzeyidir. Bir diğer deyişle düşük gelir düzeyine sahip çalışan bireylerin tükenmişlik ölççeğinden aldıkları puan diğer gelir durumlarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede fazladır. Çalışan bireylerin öz duyarlılık seviyeleri ile gelir düzeyleri karşılaştırıldığında en yüksek ortalamanın ($X= 88.43$) orta gelir düzeyine sahip çalışan bireylerde olduğu tespit edilmiştir. Orta gelir durumu ortalamasını sırasıyla yüksek gelir ($X=86.66$) ve düşük gelir durumu ($X= 77.50$) izlemektedir. Öz duyarlılıktaki en yüksek standart sapmalar sırasıyla düşük gelir düzeyi (18.723), yüksek gelir düzeyi (15.831) ve orta gelir (15.110) düzeyidir. Bir diğer deyişle, orta gelir düzeyine sahip çalışan bireylerin öz duyarlılıktan aldıkları puan diğer gelir durumlarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede fazladır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgularda, evli çalışanların ve bekar çalışanların tükenmişlik düzeyleri ve öz duyarlılıkları arasında anlamlı derecede fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla T testi yapılmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6: Medeni Duruma Göre Tükenmişlik ve Öz Duyarlılık Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin T-Test Analizi

	Grup	N	\bar{x}	ss	t	sd	p
Öz Duyarlılık	Evli	205	88.39	13.383	1.954	331	0.052
	Bekâr	128	84.90	19.182			
Tükenmişlik	Evli	205	48.32	11.153	-240	331	0.811
	Bekâr	128	48.66	14.547			

* $p<0.05$

Tablo 6’da yer alan analiz sonucuna göre evli bireylerin öz duyarlılık puanları ile bekar bireylerin öz duyarlılık puanları arasında anlamlı bir fark ($t=1.954$; $SD=331$); $p>0.05$) olduğu tespit edilememiştir. Evli bireylerin öz duyarlılık puan ortalamaları ($\bar{x} = 88.39$), bekar bireylerin öz duyarlılık puan ortalamalarından ($\bar{x} =84.90$) daha yüksektir. Bunun yanı sıra evli ve bekar bireylerin öz duyarlılıkları arasındaki fark anlamlı görülmemektedir ($p>0,05$). Evli bireylerin öz duyarlılık standart sapmaları ($SS=13.383$), bekar bireylere

göre (SS=19.182) daha düşük tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra evli ve bekâr bireylerin öz duyarlılıkları arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Analiz sonucuna göre evli bireylerin tükenmişlik puanları ile bekar bireylerin tükenmişlik puanları arasında anlamlı bir fark ($t=-240$; $SD=331$; $p>0.05$) olmadığı tespit edilmiştir. Evli bireylerin tükenmişlik puan ortalamaları ($\bar{x} = 48.32$), bekâr bireylerin tükenmişlik puan ortalamalarından ($\bar{x} =48.66$) daha düşüktür. Evli bireylerin tükenmişlik standart sapmaları (SS=11.153), bekâr bireylere göre (SS=14.547) daha düşük tespit edilmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgularda, kamu sektöründe çalışanların ve özel sektörde çalışanların tükenmişlik düzeylerinin ve öz duyarlılıklarının arasında anlamlı derecede fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla T testi yapılmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7: Çalışılan Sektöre Göre Tükenmişlik ve Öz Duyarlılık Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin T-Test Analizi

	Grup	N	\bar{x}	ss	t	sd	P
Öz Duyarlılık	Kamu	165	87.09	17.591	0.48	331	.962
	Özel	168	87.01	14.088			
Tükenmişlik	Kamu	165	47.75	13.017	443	331	.001*
	Özel	168	48.14	12.080			

* $p<0.05$

Tablo 7’de çalışan bireylerin, tükenmişlik ve öz duyarlılığa ait ortalamalarının çalışılan sektör değişkeni doğrultusunda istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için T-testi analizi yapılmıştır. T testi analiz sonucuna göre kamu sektöründe çalışan bireylerin öz duyarlılık puanları ile özel sektörde çalışan bireylerin öz duyarlılık puanları arasında ($t=0.48$; $SD=331$; $p>0.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Kamu sektöründe çalışan bireylerin öz duyarlılık puan ortalamaları ($\bar{x} = 87.09$), özel sektörde çalışan bireylerin öz duyarlılık puan ortalamalarından ($\bar{x} =87.01$) daha yüksektir. Kamu sektöründe çalışan bireylerin öz duyarlılık standart sapmaları (SS=17.591), özel sektörde çalışan bireylere göre (SS=14.088) daha düşük tespit edilmiştir. Analiz sonucuna göre kamu sektöründe çalışan bireylerin tükenmişlik puanları ile özel sektörde çalışan bireylerin tükenmişlik puanları arasında ($t=443$; $SD=331$; $p<0.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Kamu sektöründe çalışan bireylerin tükenmişlik puan ortalamaları ($\bar{x} = 47.75$), özel sektörde çalışan bireylerin tükenmişlik puan ortalamalarından ($\bar{x} =48.14$) daha düşüktür. Kamu sektöründe çalışan bireylerin tükenmişlik standart sapmaları (SS=13.017), özel sektörde çalışan bireylere göre (SS=12.080) daha yüksek tespit edilmiştir.

6. SONUÇ

Bu çalışma kapsamında, çalışan bireylerin, tükenmişlikleri ve öz duyarlılıkları arasında ilişki olup olmadığını tespit etmek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Bu analiz doğrultusunda öz duyarlılık toplam puanı ile tükenmişlik toplam puanı arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmadan, elde edilen bulgulara dayalı olarak varılan genel sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Çalışan bireylerin, tükenmişlik ve öz duyarlılık düzeylerine ait ortalamalarının cinsiyet değişkeni doğrultusunda anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için T-testi analizi yapılmıştır. Bu doğrultuda, kadın çalışanların tükenmişlik puanları ile erkek çalışanların tükenmişlik puanları arasında fark olmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra kadın çalışanların öz duyarlılık puanları ile erkek çalışanların öz duyarlılık puanları arasında da fark bulunamamıştır.

Çalışan bireylerin, tükenmişlik ve öz duyarlılık puanlarının, gelir durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test edebilmek için Anova analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda, farklılığın yönünün, tükenmişlikte düşük gelir düzeyinde, öz duyarlılıkta ise orta gelir düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Bir diğer deyişle, orta gelir düzeyine sahip çalışan bireylerin öz duyarlılıktan aldıkları puanlar diğer gelir durumlarına kıyasla daha fazladır. Bunun yanı sıra düşük gelir düzeyine sahip çalışan bireylerin tükenmişlikten aldıkları puanlar diğer gelir durumlarına kıyasla daha fazladır.

Çalışan bireylerin, tükenmişliğe ve öz duyarlılığa ait ortalamalarının, medeni durum değişkeni doğrultusunda farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için t-testi analizi yapılmıştır. T-testi analiz sonucuna göre evli ve bekâr bireylerin öz duyarlılık toplam puanları arasında fark tespit edilememiştir. Bunun yanı sıra yine evli ve bekâr bireylerin tükenmişlik toplam puanları arasında fark tespit edilememiştir.

Çalışan bireylerin, tükenmişlik ve öz duyarlılığa ait ortalamalarının, çalışılan sektör değişkeni doğrultusunda farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için t-testi analizi yapılmıştır. T-testi analiz

sonucuna göre kamu sektöründe çalışan bireylerin tükenmişlik puan ortalamaları, özel sektörde çalışan bireylerin tükenmişlik puan ortalamalarından daha düşüktür. Bunun yanı sıra kamu sektöründe çalışan bireylerin öz duyarlılık puan ortalamaları ile özel sektörde çalışan bireylerin öz duyarlılık puan ortalamaları arasında fark tespit edilmemiştir.

Araştırmanın sonucunda varılan bulgular neticesinde ortaya konulan genel sonuçlar aşağıdaki şekildedir;

- 1- Öz duyarlılık ile tükenmişlik arasında negatif yönde ilişki tespit edilmiştir.
- 2- Kadın çalışanların tükenmişlik puanları ile erkek çalışanların tükenmişlik puanları arasında fark tespit edilememiştir
- 3- Kadın çalışanların öz duyarlılık puanları ile erkek çalışanların öz duyarlılık puanları arasında fark tespit edilememiştir
- 4- Orta gelir düzeyine sahip çalışan bireylerin öz duyarlılıktan aldıkları puanlar diğer gelir durumlarına kıyasla fazladır.
- 5- Düşük gelir düzeyine sahip çalışan bireylerin tükenmişlikten aldıkları puanlar diğer gelir durumlarına kıyasla fazladır.
- 6- Evli ve bekar bireylerin öz duyarlılık toplam puanları arasında fark tespit edilememiştir.
- 7- Evli ve bekar bireylerin tükenmişlikleri toplam puanları arasında fark tespit edilememiştir.
- 8- Kamu sektöründe çalışan bireylerin tükenmişlik puan ortalamaları, özel sektörde çalışan bireylerin tükenmişlik puan ortalamalarından daha düşüktür.
- 9- Kamu sektöründe çalışan bireylerin öz duyarlılık puan ortalamaları ile özel sektörde çalışan bireylerin öz duyarlılık puan ortalamaları arasında fark tespit edilmemiştir.

7. TARTIŞMA

Yapılan araştırma kapsamında, 333 kişilik yetişkin çalışan birey örneklemini üzerinde çalışılmıştır. Bu çalışmada, çalışan bireylerin öz duyarlılık seviyeleri ile tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda çalışan bireylerin tükenmişlik ile baş etmede öz duyarlılık seviyelerinin etkili olabileceği düşünülerek bu doğrultuda hipotezler ortaya konulmuş ve elde edilen araştırma sonuçları yorumlanmıştır. Bu bölümde ise elde edilen bulgular tartışılacaktır.

Bu çalışmada, öz duyarlılık ile tükenmişlik arasında ilişki olduğuna dair hipotez kurulmuş ve bu hipotez doğrulanmıştır. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgularda ise tükenmişlik ile öz duyarlılık arasında negatif yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Alanyazında, Barlas ve Duran'ın 2015 yılında ve Ülker ve Çakır'ın 2019 yılında yaptıkları çalışmada bireylerin öz duyarlılıkları ile tükenmişlikleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ((Barlas ve Duran, 2015:69) ve (Ülker & Çakır, 2019:1393)). Araştırmadan elde edilen bulgular alanyazını doğrular niteliktedir. Bu sonuca neden olarak şunlar söylenebilir; tükenmişlik duygusunun temelinde yatan nedenler yetersizlik düşüncesi, başarısızlık hissi ve zayıf yönler için aşırı hassasiyet olabilir. Bu, göz önünde bulundurulduğunda bireylerin öz duyarlılıklarının yani kişinin kendine yönelik sevecen ve özenli bir tutumla yaklaşması, hedeflerine ulaşmada yaşadığı başarısızlıklara karşı anlayışlı olması durumunun, tükenmişliğe etki eden bu yordayıcıları negatif yönde etkileyebileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada, erkek çalışanların tükenmişlik puanlarının, kadın çalışanların aldıkları puanlardan anlamlı derecede yüksek olacağına dair hipotez kurulmuştur. Ancak araştırma sonucunda bu hipotez reddedilmiştir. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgularda, kadın çalışanların tükenmişlik puanları ile erkek çalışanların tükenmişlik puanları arasında anlamlı fark tespit edilememiştir. Bu sonuç literatür ile çelişir niteliktedir. Yapılan alanyazı çalışması sonucunda Ülker ve Çakır'ın 2019 yılında yapmış oldukları çalışmada erkeklerin tükenmişlik toplam puanlarının, kadınların aldıkları puanlardan istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır (Ülker ve Çakır, 2019: 1393). Bu hipotezin reddedilmesine neden olarak şunlar söylenebilir; tükenmişlik kavramı, bireyin yoğun ve sert çalışma temposuna uzun süre maruz kalmasına bağlı olarak yaşadığı duygusal ve fiziksel anlamdaki çöküş olarak tanımlanmaktadır. Bu noktadan hareketle 21.yüzyıl kadınların 'da en az erkek bireyler kadar çalışma sektörü içerisinde var olmaya başlamaları ve erkek bireyler ile kadın bireylerin aynı çalışma şartları içerisinde iş yaşamlarını sürdürdükleri göz önünde bulundurulduğunda, araştırmadan elde edilen sonucun güncel yaşamın bir neticesi

olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada, kadın çalışanların öz duyarlılık puanlarının, erkek çalışanların aldıkları puanlardan anlamlı derecede yüksek olacağına dair hipotez kurulmuştur. Ancak araştırma sonucunda bu hipotez reddedilmiştir. Bunun çalışma sonucunda elde edilen bulgularda, kadın çalışanların öz duyarlılık puanları ile erkek çalışanların öz duyarlılık arasında anlamlı fark tespit edilememiştir. Yapılan alanyazı araştırması sonucunda, Tel ve Sarı'nın 2016 yılında yayınlanan araştırmalarında, erkek katılımcıların öz duyarlılık toplam puanlarının, kadın katılımcılara göre daha yüksek puan aldıkları gözlemlenmiştir (Tel ve Sarı, 2016: 292). Bu sonuca neden olarak şunlar söylenebilir; öz duyarlılık kavramı bireyin zorluk yaşamasına neden olan duygularına ve düşüncelerine karşı kabullenici olması, kendine sevgi ile yaklaşması, ulaşmak istediği hedeflere ulaşamadığında kendi yönelik anlayışlı olmasıdır. Ancak bu ve bunun gibi tutumların aile ve toplum içerisinde, sosyal öğrenme ile gerçekleşen süreçlerden sonra kişiliğin bir parçası olarak oluşmaya başladığı düşünülmektedir. Bu araştırma sonucunda da öz duyarlılığın cinsiyetler açısından anlamlı bir fark yaratmamış olması, genel toplumsal öz duyarlılık algısının, sosyal öğrenme paternlerimizin sonucunun prototip bir hali olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada, çalışan bireylerin tükenmişlik toplam puanlarının medeni duruma göre farklılaşacağına yönelik hipotez kurulmuş ve test edilmiştir. Araştırma sonucunda, evli ve bekar bireylerin tükenmişlik arasında anlamlı fark tespit edilememiştir. Yapılan alanyazı araştırması sonucunda, Özgül ve Atan'ın 2016 yılında yaptıkları çalışmada, bireylerin medeni durumlarının tükenmişlik puanlarda fark yaratmadığı tespit edilmiştir (Özgül ve Atan, 2016; 1008). Yapılan araştırmanın bulguları literatürü doğrular niteliktedir. Yapılan araştırmadan elde edilen sonuca neden olarak şunlar söylenebilir; tükenmişlik kavramı yapısı gereği, kişisel bir stres alanını açıklamakta ve kişinin duygusal kaynaklarının seviyesinin düşmesini ifade etmektedir. Buradan hareketle toplumsal normlar ve yaşamsal koşullar göz önüne alındığında evli bireylerin duygusal anlamda beslenebilecekleri eşleri ve çocukları, bekar bireylerin ise duygusal anlamda beslenebilecekleri arkadaş çevreleri, ebeveynleri ve kardeşleri olduğu düşünüldüğünde medeni durum özelinde tükenmişlik puanlarında farklılaşma görülmemesinin beklenen bir sonuç olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada, çalışan bireylerin öz duyarlılık toplam puanlarının medeni duruma göre farklılaşacağına yönelik hipotezler kurulmuş ve bu hipotezler değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda evli ve bekar bireylerin öz duyarlılık puanları arasında anlamlı fark tespit edilememiştir. Yapılan alanyazı araştırması sonucunda, Parmaksız, 2019 yılın da yaptığı çalışmada öz duyarlılık toplam puanlarının medeni duruma göre farklılaşmadığını tespit etmiştir (Parmaksız, 2019;203). Yapılan araştırmadan elde edilen sonuca neden olarak şunlar söylenebilir; öz duyarlılık kavramı yapısı gereği bireyin acı verici olaylara yönelik kabul edici olmasıdır. Bu kabullenici tutuma etki eden en büyük faktörün ise sosyal destek veren bireyler olduğu düşünülmektedir. Bu noktada evli bireylerinin eşleri ve çocuklarından, bekar bireylerin ise anne, baba, kardeş ve arkadaşlarından aldıkları yakın sosyal destek sonucu olarak öz duyarlılıkları arasında fark olmadığı düşünülmektedir.

Bu çalışmada, çalışan bireylerin tükenmişlik ve öz duyarlılıktan alınan toplam puanların, bireylerin çalıştıkları sektöre göre farklılaşacağına yönelik hipotezler kurulmuş ve bu hipotezler değerlendirilmiştir. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgularda, kamu sektöründe çalışan bireylerin tükenmişlik puan ortalamalarının, özel sektörde çalışan bireylerin tükenmişlik puan ortalamalarından daha düşük olduğu bunun yanı sıra kamu sektöründe çalışan bireylerin öz duyarlılık puanlarının özel sektörde çalışan bireylerin öz duyarlılık puanları ile arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Yapılan alanyazı araştırması sonucunda, Kılıç ve Ak'ın 2017 yılında yaptıkları çalışmada özel kurumda çalışan bireylerin kamu kurumlarında çalışan bireylere göre tükenmişlik puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kılıç ve Ak, 2017;78). Bunun yanı sıra Parmaksızın 2019 yılında yaptığı çalışmada, kamu sektöründe çalışan bireylerin öz duyarlılık puan ortalamalarının, özel sektörde çalışan bireylerin öz duyarlılık puan ortalamalarından daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Parmaksız, 2019;206). Yapılan araştırmadan elde edilen sonuca neden olarak şunlar söylenebilir; Bu araştırma sonucunda elde edilen verilerde, özel sektörde çalışan bireylerin, kamu sektöründe çalışan bireylere kıyasla daha fazla tükenmişlik yaşadıkları tespit edilmiştir. Bu bulguya neden olarak, özel sektörde çalışan bireylerin kamu sektöründe çalışan bireylere nazaran daha düşük gelirler düzeylerine sahip olmaları, çalışma saatlerinin sıklıkla belirsiz olması, az istihdama bağlı olarak iş yükünün ağır olması, sosyal hak ve özgürlüklerin kamu sektörüne kıyasla daha kısıtlı olması ve özel sektörde sıklıkla oluşturulan sert rekabet ortamının bağlı olarak özel sektörde çalışan bireylerin tükenmişlik düzeyinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Bunun yanı sıra kamu sektöründe çalışan bireylerin öz duyarlılık puanları ile özel sektörde çalışan bireyler arasında anlamlı fark olmamasının nedeni olarak, öz duyarlılığın daha sosyal çevre ve aileden elde edilen duygusal kaynakların bir getirisi olmasının bu sonuca neden olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada, çalışan bireylerin gelir durumlarının tükenmişlik ve öz duyarlılık toplam puanlarına etkisi üzerine hipotezler kurulmuş ve bu hipotezler doğrulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgularda, orta gelir düzeyine sahip çalışan bireylerin öz duyarlılıktan aldıkları puanların diğer gelir durumlarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu bunun yanı sıra düşük gelir düzeyine sahip çalışan bireylerin, tükenmişlikten aldıkları puanların diğer gelir durumlarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan alanyazı araştırması sonucunda, Duran ve Barlasın 2015 yılında yayımlanan çalışmasında, bireylerin gelir durumunun tükenmişlik üzerinde önemli derecede fark yarattığı belirtilmiş ve düşük gelir düzeyine sahip bireylerin tükenmişlik puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Duran ve Barlas, 2015: 69). Bunun yanı sıra Parmaksız'ın 2019 yılında yaptığı çalışmada bireylerin gelir durumlarının öz duyarlılıkları üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı tespit edilmiştir (Parmaksız, 2019;206). Bu sonuca neden olarak şunlar söylenebilir; 21.yüzyılda ikili ilişkilerde sık sık çatışmalar yaşanması, iş yaşamında yoğun rekabet ortamının oluşması, iş ortamlarındaki yetersiz istihdama bağlı olarak çalışan bireylerden beklenen görev yükünün fazla olması, çalışma saatlerinin uzunluğu, yaşam koşullarının daha pahalı hale gelmesi, temel ihtiyaçlara dahi ulaşımın maddi anlamda zorlaşmaya başlaması ve sosyoekonomik farkın toplum içinde giderek artıyor olması bireylerin uzun süreli olarak ruhsal ve fiziksel anlamda olumsuz uyaranlara maruz kalmasına ve buna bağlı olarak zaman içinde tükenmişlik yaşamalarına neden olabileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra öz duyarlılık kavramı kişinin kendine sevecen bir tutumla yaklaşarak başarısızlıklarını anlayışla karşılaması olarak tanımlanmaktadır. Buradan hareketle öz duyarlılığın, sosyoekonomik açıdan rahat, sosyal destek alabilen, kendine ve diğerlerini vakit ve maddi kaynak ayırabilen bireylerde yüksek olabileceği buna bağlı olarak orta gelir düzeyinde anlamlı bir fark yarattığı düşünülmektedir.

Yapılan bu çalışma, literatür kısmında söz edilmiş olan bulgulardan bazılarını destekleyerek temelde öz duyarlılığın, tükenmişlik ile negatif bir ilişkisi olduğu tespit etmiştir. Bunun yanı sıra öz duyarlılığın ve tükenmişliğin, cinsiyetlere, medeni duruma, gelir durumuna ve çalışılan sektöre göre farklılık yaratıp yaratmadığına bakılmıştır. Elde edilen bu bulgular ile alanyazına katkı sağlamıştır. Ancak alanyazında tükenmişliğin, gelir durumuna göre farklılık gösterdiği az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu sebeple, söz konusu farka dair daha fazla çalışmaya ihtiyaç olabileceği ortaya konulmuştur.

8. ÖNERİLER

Araştırmanın sonucunda verilebilecek öneriler aşağıdaki şekildedir;

Bu araştırma sonucunda edilen bulgular doğrultusunda gerek araştırmacılar için gerekse Psiko-eğitim uygulayıcıları için öneriler sunulabilir.

1-Değişkenler arasındaki negatif ilişki göz önüne bulundurularak öz duyarlılığın tükenmişliğin önemli bir bileşeni olduğu söylenebilir. Bu sebeple tükenmişlik kavramına yönelik oluşturulan psikolojik danışmanlık programlarında bireylerin öz duyarlılıklarının geliştirilmesine yönelik çalışmaların yapılması gerektiği söylenebilir.

2-Ruhsal ve fiziksel anlamda risk altında bulunan mesleklere yönelik tükenmişlik konusunda tespit amaçlı görüşmeler düzenlenip sonrasında koruyucu önleyici eğitim programları uzmanlarca oluşturulabilir.

3-Öz duyarlılık seviyelerinin arttırılmasına yönelik teknikler geliştirmek için yapılacak deneysel çalışmalar alanyazına ve çalışma sektörüne olumlu yönde etki edebileceğinden öz duyarlılık geliştirme tekniklerin uzmanlarca araştırılması ve var olan tekniklere katkı sağlanması önerilebilir.

4-Araştırmaya yönelik olarak tükenmişlik ve öz duyarlılık kavramlarının ilişkisinin farklı örneklem grupları ile birlikte çalışılması önerilmektedir.

5-Öz duyarlılık ve tükenmişlik ilişkisi daha fazla sayıda örneklem üzerinde çalışılabilir.

KAYNAKÇA

Akın, Ü., Akın, A, Abacı, R. (2007). Öz-Duyarlılık Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 1-10. DOI: <https://dergipark.org.tr/pub/hunefd/issue/7805/102335>

Akyürek, M. (2020). Öğretmenlerde Tükenmişlik. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(37), 35-47. DOI: <http://dx.doi.org/10.14582/DUZGEF.2020.138>



- Atan, T. ve Özgül, F. (2016). Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (2), 1002-1016. DOI: 10.17556/jef.16981
- Aydın, A. ve Kahraman, N. (2020). Hemşirelik Öğrencilerinde Kendini Sabotaj: Psikolojik İhtiyaçlar ve Öz-duyarlık Üzerine Etkisi. *Cukurova Medical Journal* 45(4), 625-1633. DOI: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cumj/issue/54247/748170>
- Aypay, A. (2011). İlköğretim II. Kademe Öğrencileri için Okul Tükenmişliği Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(2), 511-527.
- Bahtiyar, A. ve Can, B. (2016). Fen Öğretmen Adaylarının Bilimsel Süreç Beceri ile Bilimsel Araştırmaya Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(42), 47-58. DOI: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/deubefd/issue/35757/399518>
- Başerer, D. ve Başerer, Z. (2019). Akademisyenlerin Tükenmişlik ve Öz Yeterlik Düzeyleri. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 17(1), 1-19. DOI: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd/issue/46309/444749>
- Dincer, B. ve Inangil, D. (2020). The Effect of Emotional Freedom Techniques On Nurses' Stress, Anxiety, and Burnout Levels During the COVID-19 Pandemic: A Randomized Controlled Trial. *Explore*, 17(2), 109-114. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.012>
- Duran, S. ve Barlas, G. (2015). Zihinsel Engelli Bireylerin Ebeveynlerinin Öznel İyi Oluş, Öz Duyarlık ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(3), 69-79. DOI: <https://dergipark.org.tr/en/pub/mersinsbd/issue/19537/208011>
- Ekmekci, E. İ., Özkan, S., Candansayar, S. ve İlhan, M. (2020). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Stres, Tükenmişlik ve Depresyon. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5 (1), 10-20. DOI: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gsbdergi/issue/56318/665090>
- Ekşi, H., İkiz, K. ve Başman, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Korkusu ve Duyularını İfade Etme Becerileri Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Aracı Rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28 (2), 820-829. DOI: 10.24106/kefdergi.702904
- Ersezgin, R., ve Tok, E. (2019). Algılana İş Stresi, Psikolojik Dayanıklılık, Başa Çıkma Stratejileri ve Öz Duyarlılığın Tükenmişlik Düzeyini Yordayıcı Etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20 (36), 1-36. DOI: 10.21550/sosbilder.457245
- Özgül, F. ve Atan, T. (2016). Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi (Ordu İli Örneği). *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 1002-1016. DOI: 10.17556/jef.16981
- Gerber, Z. ve Anaki, D. (2020). The Role of Self-Compassion, Concern for Others, and Basic Psychological Needs in The Reduction of Caregiving Burnout. *Mindfulness*, 12, 741-750. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01540-1>
- Güldiken, A. ve Saldamlı, A. (2019). Kamu Personelinin Tükenmişlik Seviyeleri ile Demografik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma. *Uluslararası Turizm Ekonomi ve İşletme Bilimleri Dergisi*, 2(2), 310-321. DOI: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ijtebs/issue/42202/508584>
- Kaya, F. (2019). Öz Duyarlılık, Dönüşümcü- Etkileşimci Liderlik ile Psikolojik Sahiplik Arasındaki İlişki: Öğretmenler Üzerine Bir Çalışma. *Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 17-26, DOI: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/meusbd/issue/49378/532570>
- Kılıç, T. ve Ak, H. (2017). Kamu ve Özel Hastanelerde Çalışan Personellerin Tükenmişlik Seviyelerinin Karşılaştırılması. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 6(1), 72-79
- Kim, J. B. ve Lee, S. (2021). A Cross-Sectional Study on The Impacts of Perceived Job Value, Job Maintenance, and Social Support on Burnout Among Long Term Care Staff In Hawaii. *International Journal of Environ Research and Public Health*. 18(2), 476. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18020476>
- Kotera, Y. (2020). Mental health of Malaysian University Students: UK Comparison, And Relationship between Negative Mental Health Attitudes, Self-Compassion, and Resilience. *Higher Education*. 81, 403-419. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10734-020-00547-w>

- Kotera, Y. ve Ting S. (2019). Positive psychology of Malaysian University Students: Impacts of Engagement, Motivation, Self-Compassion, and Well-Being on Mental Health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 227–239 DOI: <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00169-z>
- Lopez, A. M. R., Valdehita, R. S. ve Ramiro, E. M. D. (2021). Influence of the CoViD-19 Pandemic on Mental Workload and Burnout Of Fashion Retailing Workers In Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(3), 983. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18030983>
- Naktiyok, A. ve Karabey, C. (2010). İskoliklik ve Tükenmişlik Sendromu. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 19 (2), 179-198. DOI: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/atauniibd/issue/2688/35327>
- Nedim, Bal, P.ve Kaya, C. (2010). 6. Sınıf Öğrencilerinin Okul Tükenmişliği ile Baş Etmede Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(51), 759-777. DOI: <https://www.sosyalarastirmalar.com/cilt10/say151pdf/5egitim/nedimbalpervin.pdf>
- Öcal, K. ve Şenel, E. (2016). Duygusal Zekanın Sosyal Destek Algısı Üzerindeki Etkisi: Öz Yeterlilik Aracı Rolü. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 17 (36), 138-154. DOI: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sobbiad/issue/36435/412718>
- Özcan, A. N. (2019). Yetişkinlerde Travma Sonrası Stres ve Öz Duyarlılığın Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14 (20), 621-642. DOI: 10.26466/opus.594006
- Schlak A. E., Aiken H. L., Chittams, J., Poghosyan L. ve McHugh M. (2021). Leveraging the Work Environment to Minimize the Negative Impact of Nurse Burnout on Patient Outcomes. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18 (610), 5-10. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18020610>
- Solana, E., Hernández, L., Fernández, C., Soriano, A., Cabrera, M., Urquiza, L. ve Fuente, G. (2021). Burnout Syndrome in Paediatric Nurses: A Multi-Centre Study. *International Journal Of Environ Research and Public Health*, 18(1324). DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18031324>
- Tel, F. Ve Sarı, T. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Öz Duyarlılık ve Yaşam Doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 293-300. DOI: 10.17240/aibuefd.2016.16.1-5000182922
- Toth, G., Kapus, K., Hesszenberger, D., Pohl, M., Kosa, G., Kiss, J., Pusch, G., Fejes F., Tibold A. ve Feher G. (2021). Internet Addiction and Burnout In A Single Hospital: Is There Any Association? *International Journal of Environ. Res. Public Health*, 18 (615), 3-10. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18020615>
- Türk F., Kellett, S. ve Waller G. (2021). Determining the Potential Link of Self-Compassion with Eating Pathology and Body Image among Women: A Longitudinal Mediation Study. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, DOI: <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01144-1>
- Tümkaya, S. (2016). Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Tükenmişlik ve Yabancılaşma Düzeylerinin İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25 (2), 251-268. DOI: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/32037/353143>
- Türkmenoğlu, B. ve Sümer, H. (2017). Sivas İl Merkezi Sağlık Çalışanlarının Tükenmişlik Düzeyleri. *Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2 (2), 24-34. DOI: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusbed/issue/33432/371851>
- Ülker, B. T. ve Çakır, S. G. (2019). Öğretmenlerin Eşli Ruminasyon ve Öz- Duyarlık Düzeyleri ile Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(4), 1393-1408.
- Yıldırım, F., (2018). Tükenmişlik Düzeyinin Sanal Kaytarma Davranışına Etkisinde İş Doyumunun Aracılık Rolü. *Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5 (13), 302-313. DOI: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gusbd/issue/36957/382657>
- Yılmaz, Y., Cenkseven, F. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Güçlüğüünün Yordayıcısı Olarak Öz Duyarlılık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29 (4), 168-182. DOI: 10.35379/cusosbil.766746