

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
MATEMATİK VE FEN BİLİMLERİ EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI
FEN BİLGİSİ EĞİTİMİ BİLİM DALI

**FEN BİLİMLERİ ÖĞRETMENLERİNİN İŞ DOYUMLARI, MESLEKİ
TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ, GÜNLÜK RİTİM TERCİHLERİ VE UYKU
DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KÜBRA YURDUSEVEN

DANIŞMAN
PROF. DR. İSMAİL ÖNDER

OCAK 2020

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
MATEMATİK VE FEN BİLİMLERİ EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI
FEN BİLGİSİ EĞİTİMİ BİLİM DALI

FEN BİLİMLERİ ÖĞRETMENLERİNİN İŞ DOYUMLARI, MESLEKİ
TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ, GÜNLÜK RİTİM TERCİHLERİ VE UYKU
DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KÜBRA YURDUSEVEN

DANIŞMAN
PROF. DR. İSMAİL ÖNDER

OCAK 2020

BİLDİRİM

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez-Proje Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırladığım bu çalışmada:

- Tezde yer verilen tüm bilgi ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve sunduğumu,
- Yararlandığım eserlere atıfta bulunduğumu ve kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değiştirmede bulunmadığımı,
- Bu tezin tamamını ya da herhangi bir bölümünü başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.


Kübra YURDUSEVEN

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

“Fen Bilimleri Öğretmenlerinin İş Doyumları, Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri, Günlük Ritim Tercihleri ve Uyku Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” başlıklı bu yüksek lisans tezi, Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi Anabilim Dalı, Fen Bilgisi Eğitimi Bilim Dalı’nda hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Murat GENÇ



Üye (Danışman) : Prof. Dr. İsmail ÖNDER



Üye : Prof. Dr. Namudar İzzet KURBANOĞLU



Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

11. 02/2020



Prof. Dr. Ömer Faruk TUTKUN

Enstitü Müdürü

İTHAF

Varlığı ile hayatıma renk katan bebeğime...

EYMEN EGE'ye...



ÖN SÖZ

Bu çalışmada, “Fen Bilimleri Öğretmenlerinin İş Doyumları, Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri, Günlük Ritim Tercihleri ve Uyku Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” araştırılmıştır.

Tez çalışmamda benden yardımını, sabrını ve rehberliğini esirgemeyen, değerli katkı ve eleştirileriyle yol gösteren çok değerli danışmanım Prof. Dr. İsmail ÖNDER’e,

Lisans ve yüksek lisans eğitimimde bilgileriyle yolumu aydınlatan ve her anlamda yardımcı olan başta Prof. Dr. Namudar İzzet KURBANOĞLU, Dr. Öğr. Üyesi Mithat TAKUNYACI ve diğer bütün saygıdeğer hocalarıma,

Araştırma süresince değerli zamanını ayırarak verilerin toplanması adına katkıda bulunan tüm öğretmen arkadaşlarıma,

Her daim maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen sevgili babam Ahmet COŞKUN, beni cesaretlendiren ve destekleyen canım annem Gülseren COŞKUN ve üniversite hayatım boyunca en güzel anılarımı biriktirdiğim, birlikte nice uzun seneler geçirmeyi dilediğim, yaşamı güzelleştiren sevgili eşim Serdar YURDUSEVEN’e çok teşekkür ederim.

ÖZET

FEN BİLİMLERİ ÖĞRETMENLERİNİN İŞ DOYUMLARI, MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ, GÜNLÜK RİTİM TERCİHLERİ VE UYKU DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Kübra YURDUSEVEN, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof.Dr. İsmail ÖNDER

Sakarya Üniversitesi, 2020.

Son dönemlerde eğitim alanında yapılan çalışmalara bakıldığında bireysel farklılıkların üzerine yoğunlaşıldığı görülmektedir. İş doyumunu, mesleki tükenmişlik, günlük ritim ve uyku değişkenleri bireysel farklılıklardan olup kişilerin birçok psikolojik, fizyolojik ve bilişsel özellikleri ile ilişkilidir. Bu çalışmanın amacı, Fen Bilimleri öğretmenlerinin iş doyumları, mesleki tükenmişlik düzeyleri, günlük ritim tercihleri ve uyku değişkenlerinin hangi düzeyde olduğu ve bu değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Ayrıca, çeşitli değişkenlere bakılarak fen bilimleri öğretmenlerinin günlük ritim tercihleri, mesleki tükenmişlik düzeyleri ve iş doyumları puanlarının yordanıp yordanmadığı araştırılmıştır.

Çalışmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ)”, “Minnesota İş Doyumu Ölçeği” ve “Karma Sabahçıl Ölçeği (CSM)” kullanılmıştır. Çalışma, tarama modelinde olup veriler anket ve ölçekler aracılığıyla toplanmıştır. Nicel analiz yönteminin kullanıldığı çalışmanın örneklemini Kocaeli ilinde görev yapan 199’u kadın ve 82’si erkek toplam 300 Fen Bilimleri öğretmeni oluşturmuştur. Öğretmenler, amaçsal örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Veriler SPSS 21.0 paket programı ile Betimsel Analiz tekniği, Korelasyon tekniği ve Linear Regrasyon tekniği kullanılarak analiz edilmiştir.

Çalışmanın analiz sonuçlarına göre Fen Bilimleri öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ve iş doyumları yüksek düzeyde çıkmıştır. Öğretmenlerin günlük ritim tercihleri ise daha çok ara tiptedir. Fen Bilimleri öğretmenlerinin günlük ritim puanları ile mesleki tükenmişlik alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunurken günlük ritim puanları ile iş doyumunu ve alt puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yaş, MSFsc, duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma alt boyutu puanlarının günlük ritmin anlamlı yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir.

Fen Bilimleri öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik puanları ile CSM ve MSFsc arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile okula gitmedeki motivasyonları arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Fen Bilimleri öğretmenlerinin mesleki tükenmişliklerini MSFsc, okula gitme motivasyonu ve içsel doyum puanlarının istatistiksel olarak anlamlı yordadığı görülmüştür. Okula yüksek motivasyon ve orta motivasyon ile gitmenin Fen Bilimleri öğretmenlerinin mesleki tükenmişliklerini pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Ayrıca MSFsc ile içsel doyum puanları, öğretmenlerin mesleki tükenmişliklerini pozitif yönde yordadığı görülmüştür.

Fen Bilimleri öğretmenlerinin iş doyumunu puanları için yaş, cinsiyet, CSM, MSFsc, sosyal jet lag, kıdem, öğrenim durumu, idari amirden takdir görme, idari görev alma, öğretmenlik mesleğine duyulan manevi doyum, mesleki tükenmişlik ve alt boyutları puanlarının anlamlı yordayıcılar olup olmadığı analiz edilmiştir. İş doyumunu puanları ile MSFsc, idari takdir görme, manevi doyum, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Duygusal tükenme, idari amirden takdir görme ve kişisel başarısızlık puanları iş doyumunu puanlarını istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı yordadığı görülmüştür.

Sonuç olarak çalışmada, Fen Bilimleri öğretmenlerinin iş doyumunu, mesleki tükenmişlik düzeyleri, günlük ritim tercihleri ve uyku değişkenleri arasındaki ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca iş doyumunu, mesleki tükenmişlik düzeyi ve günlük ritim tercihlerinin yordayıcıları bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: İş doyumunu, Mesleki tükenmişlik, Günlük ritim tercihi, Fen bilimleri öğretmenleri

ABSTRACT

THE ASSOCIATIONS AMONG JOB SATISFACTION, VOCATIONAL BURNOUT LEVELS, CIRCADIAN PREFERENCES AND SLEEP VARIABLES OF SCIENCE TEACHERS

Kübra YURDUSEVEN, Master Thesis

Supervisor: Prof.Dr. İsmail ÖNDER

Sakarya University, 2020.

When the recent studies in the field of education are examined, it is noted that individual differences are focused on. Job satisfaction, vocational burnout, circadian preference and sleep variables are individual differences and are associated with many psychological, physiological and cognitive characteristics of individuals. The aim of this study was to determine the level of job satisfaction, vocational burnout, circadian preferences and sleep variables of science teachers and the associations among these variables. Also, it was investigated whether circadian preferences, vocational burnout levels and job satisfaction scores of science teachers could be predicted by considering various variables.

In the study, “Demographic Form”, “Maslach Burnout Inventory (MBI)”, “Minnesota Job Satisfaction Scale” and “Composite Scale of Morningness (CSM)” were used as the data collecting tool. A survey design was used in the study and the data were collected through a questionnaire and scales. A total of 300 science teachers (199 female and 82 male) who work in Kocaeli province were selected by purposive sampling method. The data were analyzed by using descriptive analysis, correlation technique and linear regression technique with SPSS 21.0 software.

According to the results of the study, vocational teachers’ burnout and job satisfaction levels were high. Participating teachers were mostly intermediate types. While there was a statistically significant relationship between science teachers’ circadian preference scores and vocational burnout sub-dimension scores, there was no statistically significant relationship between circadian preference scores and job satisfaction and sub-dimension scores. Statistically, age, MSFsc, emotional exhaustion and depersonalization burnout sub-dimension scores were found to be significant predictors of circadian preference.

Science teachers’ burnout scores were positively related with CSM and MSFsc. In addition, a negative correlation was found between teachers’ vocational burnout levels and their

motivation to go to school. It was seen that science teachers' vocational burnout was significantly predicted by MSFsc, motivation to go to school and internal satisfaction scores. It was seen that going to school with high motivation and medium motivation positively predicted the vocational burnout of science teachers. In addition, MSFsc and internal satisfaction scores positively predicted science teachers' vocational burnout scores.

Age, gender, CSM, MSFsc, social jet lag, seniority, educational status, appreciation by the supervisor, taking over administrative duties, spiritual satisfaction with the profession, vocational burnout and sub-dimensions were investigated for whether they are significant predictors of science teachers' job satisfaction scores. Job satisfaction scores were significantly related with MSFsc, administrative appreciation, spiritual satisfaction, emotional exhaustion, depersonalization and personal failure scores. Emotional exhaustion, administrative appreciation and personal failure scores positively predicted the job satisfaction scores.

In conclusion, in this study, the relationships between science teachers' job satisfaction, vocational burnout levels, circadian preferences and sleep variables were found out. In addition, predictors of job satisfaction, vocational burnout level and circadian preferences were identified.

Keywords: Job satisfaction, Vocational burnout, Circadian rhythm, Science teachers

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI.....	ii
İTHAF	iii
ÖN SÖZ.....	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
TABLolar LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR	xiv
BÖLÜM I	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	4
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	5
1.3. Problem Cümlesi	6
1.4. Alt Problemler	6
1.5. Varsayımlar	8
1.6. Sınırlılıklar.....	8
1.7. Tanımlar	8
BÖLÜM II	10
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	10
2.1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi	10
2.1.1. Bireysel Farklılıklar.....	10
2.1.2. Tükenmişlik.....	11
2.1.2.1. Tükenmişlik Belirtileri	13
2.1.2.2. Tükenmişlik Modelleri	13

2.1.3. İş Doyumu	15
2.1.3.1. Bireysel Faktörler	16
2.1.3.2. Örgütsel Faktörler.....	17
2.1.4. Günlük Ritim	18
2.2. İlgili Araştırmalar	26
2.2.1. Tükenmişlik ve İş Doyumu ile ilgili Araştırmalar	26
2.2.2. Günlük Ritim ile ilgili Araştırmalar	30
2.2.3. Literatür Taraması Sonucu	32
BÖLÜM III.....	34
YÖNTEM.....	34
3.1. Araştırmanın Yöntemi	34
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	34
3.3. Veri Toplama Araçları.....	35
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	35
3.3.2. Maslach Tükenmişlik Ölçeği.....	35
3.3.3. Minnesota İş Doyumu Ölçeği.....	36
3.3.4. Karma Sabahçıl Ölçeği (CSM).....	37
3.4. Verilerin Toplanması.....	38
3.5. Verilerin Analizi	38
BÖLÜM IV	39
BULGULAR	39
4.1. Araştırmanın Bulguları	39
4.1.1 Fen Bilimleri Öğretmenlerinin İş Doyumları ve Mesleki Tükenmişliklerine İlişkin Bulgular	39
4.1.2. Fen Bilimleri Öğretmenlerinin Günlük Ritim Tercihleri, MSFsc ve Sosyal Jetlag Durumlarına İlişkin Bulgular.....	40

4.1.3. Fen Bilimleri Öğretmenlerinin İş Doyumları, Mesleki Tükenmişlikleri ve Günlük Ritim Tercihlerine İlişkin Bulgular	46
4.1.4. Fen Bilimleri Öğretmenlerinin Günlük Ritim Tercihleri ile Yaş, Cinsiyet, MSFsc, Sosyal Jetlag, Okulun Konumu, Kıdem, Mesleki Tükenmişlik ve Alt Boyutları, İş Doyumu ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular	48
4.1.5. Fen Bilimleri Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişliklerini; Yaş, Cinsiyet, Günlük Ritim Tercihi, MSFsc, Sosyal Jet lag, Kıdem, Öğrenim Durumu, Çalışılan Ortamdan Memnuniyet, Mesleği İsteyerek Yapıp Yapmama Durumu, Her gün Okula Gidilen Motivasyon, İş doyumu ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular	52
4.1.6. Fen Bilimleri Öğretmenlerinin İş Doyumları; Yaş, Cinsiyet, Günlük Ritim Tercihi, MSFsc, Sosyal Jet lag, Kıdem, Öğrenim Durumu, Takdir Görme, İdari Görev, Meslekte Manevi Doyum, Mesleki Tükenmişlik ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular	56
BÖLÜM V	60
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	60
5.1. Sonuç ve Tartışma	60
5.2. Öneriler	69
5.2.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler	69
5.2.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	70
KAYNAKLAR	72
EKLER	90
EK-1. Kişisel Bilgiler Formu	90
EK-2. Maslach Tükenmişlik Ölçeği	91
EK-3. Minnesota İş Doyum Ölçeği	93
EK-4. Karma Sabahçıl Ölçeği	95
EK-5. Etik Kurul İzin Yazısı	99
EK-6 Ölçeklerin Uygulanması için Kocaeli MEM'den Alınan İzin Belgesi	100
ÖZGEÇMİŞ VE ESERLER LİSTESİ	101

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Hafta İçi ve Hafta Sonu Uyku Saatleri, Örnek Tablo	23
Tablo 2. Sabahçıl ve Akşamcıl Tipler Arasındaki Genel Farklar.....	25
Tablo 3. Araştırmanın Çalışma Grubunun Cinsiyet Dağılımları.....	35
Tablo 4. Fen Bilimleri Öğretmenlerinin İş Doyumları ve Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri.....	39
Tablo 5. Fen Bilimleri Öğretmenlerinin Günlük Ritim Puanları, MSFsc ve Mesleki Tükenmişlikleri Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri	40
Tablo 6. Fen Bilimleri Öğretmenlerinin Demografik Özelliklerine Göre Betimsel Analiz Sonuçları.....	41
Tablo 7. Fen Bilimleri Öğretmenlerinin İş Doyumları, Mesleki Tükenmişlikleri ve Günlük Ritim Tercihleri Arasında Hesaplanan Korelasyon Katsayıları	46
Tablo 8. Fen Bilimleri Öğretmenlerinin Günlük Ritim Tercihleri (CSM) ile İlgili Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri.....	49
Tablo 9. Fen Bilimleri Öğretmenlerinin Günlük Ritim Tercihlerinin Belirli Değişkenlere Göre Stepwise Regrasyon Analiz Tablosu	51
Tablo 10. Fen Bilimleri Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlikleri İle İlgili Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri.....	53
Tablo 11. Fen Bilimleri Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişliklerinin Belirli Değişkenlere Göre Stepwise Regrasyon Analiz Tablosu	55
Tablo 12. Fen Bilimleri Öğretmenlerinin İş Doyumları ile İlgili Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri	57
Tablo 13. Fen Bilimleri Öğretmenlerinin İş Doyumlarının Belirli Değişkenlere Göre Stepwise Regrasyon Analiz Tablosu	58

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Maslach'ın tükenmişlik modeli.....	14
Şekil 2. Memelilerde pineal bezden melatonin sentezinin şematik gösterimi.....	19
Şekil 3. Melatonin sentez basamakları	20
Şekil 4. Işığın göze gelişi ile günlük ritmin şematik gösterimi	22



SİMGELER VE KISALTMALAR

TDK	: Türk Dil Kurumu
CSM	: Günlük Ritim Puanı
\bar{X}	: Aritmetik Ortalama
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
YÖK	: Yüksek Öğretim Kurulu
MSFsc	: Tatil Günleri Uykunun Orta Noktası- Düzeltilmiş
SPSS	: Statistical Package For The Social Sciences
N	: Kişi Sayısı
p	: Anlamlılık Düzeyi
r	: Korelasyon Düzeyi
R	: Değişkenler Arasındaki Basit Doğrusal Korelasyon Katsayısı
R^2	: Değişkenler Arasındaki Basit Doğrusal Korelasyon Katsayısı Karesi
Ss	: Standart Sapma
α	: Cronbach Alfa Katsayısı

BÖLÜM I

GİRİŞ

Günümüz post modern ve dijital çağda eğitim, insan hayatının önemli bir parçasıdır. Geçmişine sahip çıkan, modern fikirler üretebilen, yaşam şartlarına ayak uydurabilen ve yeniliklere kolaylıkla uyum sağlayabilen nesiller yetiştirmek için geleceğe yönelik atılacak adımların temeli sağlam olmalıdır. Öğrencilerin geleceğe hazırlanması ve eğitim sisteminin amacına ulaşması kuşkusuz öğretmenler tarafından gerçekleşmektedir. Okullarda verilen eğitimin niteliği ve kalitesi öğretmenler ile doğrudan ilişkilidir (Morgil ve Yılmaz, 1999). Milli Eğitim Temel Kanunu'nun 1739 Sayılı 43. Maddesine göre, "Öğretmenlik mesleği, devletin eğitim, öğretim ve bununla ilgili yönetim görevlerini üzerine alan özel bir ihtisas mesleği" olarak tanımlanmıştır (MEB, 1973). Öğretmenlik mesleğini diğer mesleklerden ayıran ve özel yapan "insan yetiştirme" görevini üstlenmesidir. İnsanlar, dünyaya gözleri açtığı ilk andan itibaren öğrenme eğilimindedir. Yaş aralığı fark etmeksizin insanlar bilgiyi öğrenmek için ne, neden, nasıl, niçin gibi soruları sorar ve araştırır (Gürdal, 1992). İnsanların dünyayı tanıması ile beraber gerçekleşen olayları açıklayabilmesi, yaşamsal olaylar ile bilim dünyası arasındaki köprüyü kurması Fen Bilimleri dersi ile mümkün kılınmıştır (MEB, 2018). Örneğin; gökkuşağı oluşumu, buzun suyun üzerinde yüzmesi, uçurtmanın uçuşması, bitkilerin sulanmayınca kurumması, gece ve gündüzün oluşumu gibi günlük yaşamı tanıma çabaları Fen Bilimleri dersinin konuları arasındadır. İnsanların bulunduğu çevreyi ve evreni tanımasını sağlayan, Fen Bilimini bilimsel yönden ele alıp, önemini öğrencilere aktaran kişi Fen Bilimleri öğretmenidir (Morgil ve Yılmaz, 1999).

Bireylerin; doğaya olan ilgileri ve çevrelerinde olup biten doğal olaylara merakları, çevre ve toplum bilincinin oluşması, bilimsel süreç becerilerini kullanarak sorunlara çözümler üretmesi, bilimsel araştırmalar ışığında yeni bilgiler üretmesi kısacası fen ve teknoloji okuryazarı olarak yetişmesinde Fen Bilimleri öğretmeni rol almaktadır (MEB, 2005). Öğrencilerin Fen Bilimleri dersine karşı olumlu tutum geliştirmesi ve derslerin daha eğlenceli bir şekilde geçmesi öğretmenin ruh haline bağlı olarak değişebilmektedir (Gögercin, 2017). Öğretmenlik mesleği; etkili iletişim gerektiren, doğrudan ve dolaylı olarak birçok beklenti ve taleplere maruz kalan bir meslek grubudur (Seferoğlu, Yıldız ve Yücel, 2014; Soba, Babayiğit ve Demir, 2017). Öğretmenler üzerinde oluşan baskının fazla

olması stres oluşturmaktadır. Yoğun stresli meslekler kişide fiziksel bitkinlik, umutsuzluk, çaresizlik, yorgunluk ve çevresindeki diğer kişilere karşı olumsuz bakış açısı geliştirmesi gibi durumların ortaya çıkmasına neden olabilir (Maslach ve Jackson, 1981). Uzun vadeli stres unsuruna maruz kalan kişilerin bu duruma tepkisi tükenmişlik olarak tanımlanmaktadır (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Tükenmişlik ilk olarak 1960'lı yıllarda kronik uyuşturucu bağımlılığı için kullanılmış daha sonra ise "tükenmişlik sendromu" olarak yaygınlaşmıştır (Seferoğlu, Yıldız ve Yücel, 2014). Tükenmişlik sendromu ilk kez 1974 yılında klinik psikolog Herbert Freudenberger'in kendisiyle ilgili çok çalışmasına bağlı olarak oluşan stres durumunu ifade etmek amacıyla "Journal of Social Issues" adlı dergide yayınlandığı çalışmada yer almıştır (Peker, 2002). Freudenberger'e göre tükenmişlik; kişinin enerji, güç veya kaynaklar üzerindeki aşırı talepten ötürü yıpranması, bitkin düşmesi ve başarısız olması olarak tanımlanmıştır (Soba, Babayiğit ve Demir, 2017). Freudenberger (1974) tükenmişlik kavramını; stresle ilişkilendirmiş, stresli olmanın tükenmişliği arttırdığını belirtmiştir. Yapılan araştırmalarda özellikle insanlarla etkileşimin yüksek olduğu meslek dallarında stresin artması ile orantılı olarak tükenmişlik düzeyinin arttığı görülmüştür (Çapri, 2006). Coombe (2008)'e göre öğretmenlik mesleği dünyadaki en stresli beş meslek dalından birisidir. Tükenmişlik ve stres birbiri ile ilişkilendirilmiş olmasına rağmen tükenmişliğin tek nedeni olarak stres görülmemektedir. Öğretmenlik mesleği ele alındığında kalabalık sınıf mevcutları, okulun fiziki imkânlarının yetersizliği, idarecilerin baskısı, toplumsal eleştiriler, mesleğin itibarsızlaştırılması, aile ile olan ilişkiler, artan iş yükü, öğrencilerde meydana gelen disiplin problemleri ve mesleğin genel sıkıntıları göz önünde bulundurulduğunda tükenmişlik durumunun yüksek olduğu bir meslektir (Bilen, Ercan ve Doğruluk, 2016; Seferoğlu, Yıldız ve Yücel, 2014).

Öğretmenlerin işleri gereği stres sahibi olmaları ve mesleki tükenmişliklerinin fazla olması yaptıkları işten keyif almalarını önlemektedir. Öğretmenlerin yaşadığı sorunlar eğitim ortamını, öğrencilerini, ailelerini ve dolaylı olarak toplumu etkilemektedir (Kumaş ve Deniz, 2010). Kaliteli bir eğitim, öğretmenlerin mesleğinden duyduğu hazzın yüksek olması ile alakalıdır. Evans (2001)'e göre öğretmenlerin işinden memnun olmaması ve mesleğine bağlılığının azalması, işten ayrılmaya meyilli olacağını göstermektedir. Mesleki tükenmişlik öğretmenlerin görevlerinde mutlu olmalarını engellerken aynı zamanda mesleklerinden duyduğu hazzı azaltmakta, işinde doyumsuzluk yaşamasına neden olmaktadır (Kıral ve Diri, 2016). İş doyumu, öğretmenlerin performansını etkileyen

etkenler arasında yer almaktadır (Günbayı ve Tokel, 2012). Kişinin işi hakkında olumlu ve olumsuz duyguları iş doyumunu temsil etmektedir (Skaalvik ve Skaalvik, 2010). Öğretmenlerin işinden memnun olmaması işine karşı aidiyet duygusunu azaltmaktadır (Evans, 2001). Bununla birlikte işini keyifle yapan ve yüksek iş doyumunu yaşayan öğretmenler, dersleri daha eğlenceli işleyerek öğrencileri öğrenmeye güdüleyebilir, sorunları kısa sürede çözebilir, öğrencilerin bakış açısını değiştirebilir ve öğretim hızını ayarlayabilir (Klusmann, Kunter, Trautwein, Lüdtke ve Baumert, 2008). Öğretmenin motivasyonu, okul ortamı, çalışma koşulları, toplumdaki saygınlığı, idari amirin tutumu, terfi imkânı ve aldıkları ücret gibi pek çok faktör iş doyumunu üzerinde etkilidir (Kıran ve Sungur, 2018).

Öğretmenlerin iş doyumlarının yükseltilmesi ve tükenmişliğin en alt seviyeye indirilmesi öğretmenlerin yeterli ve kaliteli uyku uyuması ile mümkün olabilir. Öğretmenlerin stresli bir meslek grubunda olması ve iş yükünden kaynaklı faktörlerin etkisi geç uyumasına neden olabilir. Yetersiz ve kalitesiz alınan uyku bireyin performansını azaltabilir. Bu durum öğretmenlerin işinden duyduğu hazzı ve mesleki tükenmişliğini etkileyebilir (Cropley, Dijk ve Stanley, 2006). Uyku, kişinin sağlığı için ciddi önem arz etmektedir. Geleceğin temellerini atan öğretmenlerin mutlu ve motive olmuş halde görevini üstlenmesi, sağlıklı ve zinde olmaları uyku ile gerçekleşebilir (Yiğit, 2019). Yeterli uyku uyumayan bireylerde fiziksel, ruhsal ve mental işlevlerin azaldığı görülmektedir (Akıncı ve Orhan, 2016). Vücudumuzun karanlıkta salgıladığı melatonin hormonu bireylerin ihtiyacı olan uykunun oluşması sağlar. Melatonin hormonu, hipotalamusta bulunan suprakiazmatik çekirdek (SCN) üzerinden salgılanmakta ve karanlığın mucizesi olarak nitelendirilmektedir (Yücel, Kaplanoğlu ve Seymen, 2018). Melatonin ve kortizol vücudun biyolojik ritminin oluşmasını sağlayan hormonlar olarak bilinirler (Pandi-Perumal, Trakht, Srinivasan, Spence, Maestroni, Zisapel ve Cardinali, 2008; Chida ve Steptoe, 2009). Canlı organizmalarda biyolojik, fizyolojik, bilişsel, davranışsal, hormonal ve ruhsal durumlar dâhil birçok özellik belirli bir ritme uygun gerçekleşir (Selvi, Beşiroğlu ve Aydın, 2011). Canlılarda meydana gelen enzimatik reaksiyonlarla protein sentezi ve membran iyon kanallarındaki değişiklik çok kısa zaman dilimleri içerisinde değişebileceği gibi aylar ya da yıllar süren daha uzun zaman aralıklarında değişmekte ve sonuçta pek çok ritmi meydana getirmektedir (Selvi, Beşiroğlu ve Aydın, 2011).

Kişinin uykuya geçmesinden başlayarak uykuda olduğu süre dâhil iç vücut saati çalışmaktadır. Bu saatin oluşmasında günlük ritimler görev almaktadır (Barbato, Litman ve

Darrah, 2019). Sirkadiyen kelimesi Latince'de circa (yaklaşık), dies (gün) anlamına gelen kelimelerin birleşimi ile oluşmuş ve yaklaşık bir günü ifade etmektedir (Fındıklı, 2013). Akıncı ve Orhan'a (2016) göre günlük ritim, canlılığın yaklaşık 24 saatlik süre içerisinde fizyolojik ve biyolojik olarak süregelen oluşumundaki değişim olarak tanımlanmıştır. Günlük ritimde bireyler sabahçıl tip, ara tip ve akşamcıl tip olmak üzere üç grupta sınıflandırılmıştır (Horne ve Östberg, 1976).

1.1. Problem durumu

Kişilerin kendi biyolojik saatini bilmesi ve yaşantısına dökmesi son derece önemlidir. Özellikle eğitim-öğretim faaliyetlerinin maksimum düzeyde gerçekleşmesi bireylerin günlük ritim tiplerine bağlıdır. Farklı günlük ritim tipleri öğretmenlerin mesleki hayatlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Günlük ritimlerin değişmesi kişilerin gün içerisindeki performansları, kişilik özellikleri, mizaçları, beslenme şekilleri, fizyolojik ve psikolojik özellikleri gibi birçok açıdan farklılıkların oluşmasına neden olacaktır (Kandeğer, 2016).

Bazı öğretmenler gece geç yatıp sabah geç kalkmayı tercih ederken bazı öğretmenler ise akşam erken yatıp sabah erken kalkmayı tercih etmektedir. Sabahçıl ve akşamcıl tiplerin farklı saatlerde yatıp, farklı saatlerde kalkmaları birçok varyasyona neden olmaktadır. Yapılan çalışmalar göz önünü alındığında akşamcıl tipte olan bireylerin daha depresif oldukları (Mecacci ve Rocchetti, 1998) ve stres ile başa çıkma konusunda sorunlar yaşadığı, sigara ve alkol başta olmak üzere birçok zararlı alışkanlıklara yönelme yatkınlıklarının daha fazla olduğu bilinmektedir (Aydın, 2008). Gece geç yatan bir öğretmenin sabah erken kalkması okula gitme isteğini köreltebilir ve mesleğinden duyduğu hazzı olumsuz yönde etkileyebilir. Tersisi durum da sabahçı tip öğretmenlerde söz konusu olabilir. Dolayısıyla öğretmenlerin günlük ritim tercihleri ile iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeyi arasında ilişkili olup olmadığı merak edilmiştir. Bu araştırma ile Fen Bilimleri öğretmenlerinin iş doyumları, mesleki tükenmişlikleri, günlük ritim tercihleri ve uyku değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Öğretmenlerin günlük ritim puan ortalamaları ile yaş, cinsiyet, kıdem, MSFsc, sosyal jetlag, okulun konumu, iş doyumu, mesleki tükenmişlik ve alt boyutları puan ortalamaları arasındaki ilişkiler incelenmiş ve yordayıcılar tespit edilmiştir. Aynı zamanda, mesleki tükenmişlik puan ortalamaları ile yaş, cinsiyet, sosyal jetlag, günlük ritim, MSFsc, okula gitme motivasyonu, çalışılan ortamdan memnuniyet, mesleğe karşı istek, iş doyumu ve alt boyutları puan ortalamaları arasındaki ilişkiler incelenmiş ve yordayıcılar tespit edilmiştir. Son olarak iş doyumu puan ortalamaları ile yaş, cinsiyet, kıdem, öğrenim durumu, sosyal jetlag, günlük ritim, MSFsc, idari takdir, öğretmenlik

mesleğine karşı manevi doyum, mesleki tükenmişlik ve alt boyutları puan ortalamaları arasındaki ilişkiler incelenmiş ve yordayıcılar tespit edilmiştir.

1.2. Araştırmanın amacı ve önemi

Literatür taraması yapıldığında öğretmenlikte dâhil birçok meslek grubunda mesleki tükenmişlik düzeyi ile birlikte iş doyumunu arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sayıda akademik çalışmaya rastlanmıştır (Kıran ve Sungur, 2018; Bilen, Ercan ve Doğruluk, 2016; Özkaya, 2006; Maraşlı, 2005; Kayabaşı, 2008; Peker, 2002; Kırılmaz, Çelen ve Sarp, 2003; Klusmann ve diğerleri, 2008; Seferoğlu, Yıldız ve Yücel, 2014; Gündüz, 2005). Günlük ritim ile ilgili çalışmalara bakıldığında ise son zamanlarda üzerine yoğunlaşıldığı, özellikle vardiyalı çalışan kişiler ile sağlık ve eğitim alanında çalışanlara yönelik araştırmaların yapıldığı görülmektedir (Beşoluk, Önder ve Deveci, 2011; Birchler-Pedross, Schröder, Münch, Knoblauch, Blatter, Schnitzler-Sack, Wirz-Justice ve Cajochen, 2009; Borisenkov, Perminova ve Kosova, 2010). İnsanlarla etkileşimi yüksek olan meslek gruplarında iş stresinin yoğunluğu ile tükenmişliğin arttığı bilinmektedir. Öğretmenlik mesleği ele alındığında öğrenci, veli, idareci ve personel gibi birçok kişi ile iletişim halinde olunması stres düzeylerini ve mesleki tükenmişliklerini arttırdığı dolayısıyla yaptıkları işten keyif almaları zorlaşmaktadır. Bu durumun günlük ritim tercihleri ile ilişkili olabileceği merak edilmektedir. Ülkemizde öğretmenlerin günlük ritimleri ile ilgili yapılan çalışmaların ise eksikliği göze çarpmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmanın yapılmasına ihtiyaç duyulmuş ve Fen Bilimleri öğretmenlerinin iş doyumunu, mesleki tükenmişlikleri, günlük ritim tercihleri ve uyku değişkenleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Tükenmişlik durumu öğretmenleri ilgilendirdiği gibi beraberinde öğrencileri, okul idarecilerini ve personellerini, veli ilişkilerini ve öğretmenin özel hayatı dâhil ailesini ilgilendiren bir sendromdur. Fen Bilimleri öğretmenlerinin mesleki açıdan tükenmişlikleri eğitim-öğretimi etkileyebilir ve olumsuz durumları oluşturabilir. Öğretmenlerin işini yaparken mutlu olması ve paralelinde haz alması iş doyumunu oluşmasında etkilidir. Başka bir deyişle öğretmenlerin meslekte başarılı ve verimli olması moralinin yüksek olması ile gerçekleşebilir (Kumaş ve Deniz, 2010). Öğretmenlerin iş doyumunu; okul idaresinin tutumu, idari amirden takdir görme, çalışma ortamı, çalışma arkadaşları, öğrencilerin disiplin problemi, veliler ile olan ilişkiler etkileyebilir (Kıran ve Sungur, 2018; İlğan ve Ceviz, 2019). Fen bilimleri dersi laboratuvar kullanımı, materyal temini, malzemelerin kullanımı ve deney planlaması açısından daha fazla etkileşim isteyen bir branştır. Diğer derslere kıyasla Fen bilimleri dersinde öğretmenin daha çok performans göstermesi ve

öğrenci ile etkileşiminin yüksek olması öğretmenlerin iş doyumunu üzerinde etkili olabilir. Öğretmenlerin işini severek yapması ve verimin artması için öğretmenlerin ekonomik ve psikososyal ihtiyaçlarının giderilmesi, çalışma şartlarındaki sorunlar belirlenip giderilmesi gerekir (İlğan ve Ceviz, 2019). Yoğun iş yükü ve stresi yaşayan birisinin fizyolojik olarak gevşemesi daha uzun sürmekte ve bilişsel olarak kapanma söz konusudur (Cropley, Dijk ve Stanley, 2006). Bireylerin iş ile ilgili endişeleri uyku bozukluğuna neden olmaktadır. Uykusuz öğretmen sorunlarla başa çıkmakta zorlanır, stres düzeyi yüksektir ve psikolojik sorunlar yaşayabilir (Amschler ve McKenzie, 2010). Öğrencilerine yeterli olamayan öğretmenlerin bu durumu birçok kişiyi doğrudan ve dolaylı olarak etkileyeceği için konunun araştırılması önem arz etmektedir. Ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde Fen Bilimleri öğretmenlerinin günlük ritim tiplerinin saptanması ve bu durumun okulda gösterdikleri performansa etkisi ile mesleklerinden aldıkları hazza yönelik herhangi bir araştırma tespit edilmemiştir.

Yapılan araştırmalar günlük ritmin eğitim öğretimi etkilediğini göstermektedir (Önder ve Beşoluk, 2013). Bireylerin günlük ritim tiplerinin bilinmesi ve buna göre eğitimin planlanması ve eğitim sürecinde verimliliğin artmasını olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Bu araştırma ile günlük ritim, mesleki tükenmişlik ve iş doyumunu alanlarına katkı sağlanması amaçlanmaktadır. Yüksek Öğretim Kurulu Başkanlığı (YÖK) Tez Merkezi tarama sayfasında 1987-2019 yılları arasında öğretmenlerin günlük ritim, mesleki tükenmişlik ve iş doyumunu kavramlarını beraber ele alan benzer bir çalışma olmayışı ile araştırmanın özgünlüğü alana katkı sağlayacaktır.

1.3. Problem cümlesi

Bu araştırma ile temelde, “Fen Bilimleri öğretmenlerinin iş doyumları, mesleki tükenmişlik düzeyleri, günlük ritim tercihleri ve uyku değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki var mıdır?” sorusunun cevabı araştırılmıştır.

Bununla birlikte aşağıda verilen alt problemlere cevap aranmıştır.

1.4. Alt problemler

Araştırmanın alt problemleri aşağıdaki şekildedir:

- 1) Fen Bilimleri öğretmenlerinin iş doyumları ve mesleki tükenmişlikleri hangi düzeydedir?

2) Fen Bilimleri öğretmenlerinin günlük ritim tercihleri, MSFsc ve sosyal jetlag durumları nedir?

3) Fen Bilimleri öğretmenlerinin iş doyumları, mesleki tükenmişlikleri ve günlük ritim tercihleri ve uyku değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki var mıdır?

4) Fen Bilimleri öğretmenlerinin günlük ritim tercihlerini;

- yaş,
- cinsiyet,
- MSFsc,
- sosyal jet lag,
- çalışılan okulun konumu,
- kıdem,
- mesleki tükenmişlik ve alt boyutları,
- iş doyumunu ve alt boyutlarını yordamakta mıdır?

5) Fen Bilimleri öğretmenlerinin mesleki tükenmişliklerini;

- yaş,
- cinsiyet,
- günlük ritim tercihi,
- MSFsc,
- sosyal jet lag,
- kıdem,
- öğrenim durumu,
- çalışılan ortamdaki memnuniyet,
- mesleğinizi isteyerek yapma durumu,
- okula gidiş motivasyonu,
- iş doyumunu ve alt boyutlarını yordamakta mıdır?

6) Fen Bilimleri öğretmenlerinin iş doyumlarını;

- yaş,
- cinsiyet,
- günlük ritim tercihi,
- MSFsc,
- sosyal jet lag,

- kıdem,
- öğrenim durumu,
- idari amirinizden takdir görme,
- idari görev alma durumu,
- öğretmenlik mesleğine duyulan manevi doyum,
- mesleki tükenmişlik ve alt boyutları yordamakta mıdır?

1.5. Varsayımlar

Bu araştırmada; katılımcıların kendilerine yöneltilen “Kişisel Bilgi Formu”, “Maslach Tükenmişlik Ölçeği”, “Minnesota İş Doyumu Ölçeği” ve “Karma Sabahçıl Ölçeği” ’ndeki soruları gerçek duygu ve düşüncelerini yansıtarak, samimi bir şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın;

1. Örneklemi 2019-2020 eğitim-öğretim yılları arasında Kocaeli ilinde görev yapan öğretmenler ile sınırlıdır.
2. Bulgular 880 öğretmen arasından ulaşılabilen 300 Fen Bilimleri öğretmeni ile sınırlıdır.
3. Çalışmada kullanılan ölçme araçları; “Kişisel Bilgi Formu”, “Maslach Tükenmişlik Ölçeği”, “Minnesota İş Doyumu Ölçeği” ve “Karma Sabahçıl Ölçeği” ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Tükenmişlik: Gücünü yitirmiş olma, çaba göstermeme durumu (TDK, 2019).

Mesleki tükenmişlik: İş stresi sonucunda oluşan fizyolojik, psikolojik ve davranışsal sorunlara karşı verilen tepkidir (Maslach ve Jackson, 1981).

İş doyum: Kişinin yaptığı iş ve iş deneyimlerini değerlendirmesi sonucunda işe karşı gösterdiği duygusal durumdur (Vroom, 1964; Tok, 2004, Hoy ve Miskel, 1978). İş doyum arttıkça olumlu duygular ve işten haz alma durumu oluşurken, iş doyum azaldıkça kişide olumsuz duygular ve mutsuzluk oluşmaktadır (Atila, 2014).

Kronobiyoloji: Zaman kesitleri ve çevresel faktörlerin biyolojik süreçler üzerindeki etkisini inceler (Selvi, Beşiroğlu ve Aydın, 2011).

Biyolojik ritim: Canlıların tekrar halindeki etkenlere karşı gösterdikleri fizyolojik ve davranışsal döngülerdir (Ayan, Şen ve Toros, 2003).

Günlük ritim Biyolojik ritmin alt kollarından birisidir. Canlıların 24 saatlik zaman dilimindeki aktivitelerinden oluşur (Ayan, Şen ve Toros, 2003).

MSFsc: Tatil günleri uykunun orta noktası- düzeltilmiş. Buradan elde edilen puanlara göre bireylerin günlük ritim tercihleri belirlenebilmektedir. MSFsc puanları azaldıkça sabahçıl tip özellikleri görülürken, MSFsc puanları arttıkça akşamcıl tip özelliği görülür (Önder, Beşoluk, İskender, Masal ve Demirhan, 2014).



BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın kuramsal çerçevesi ve konuyla ilgili şimdiye kadar yapılmış olan bazı araştırmalar yer almaktadır.

2.1. Araştırmanın kuramsal çerçevesi

Bu bölüm yapılan araştırmanın içeriğine uygun olarak çeşitli literatür çalışmaları yer almaktadır. Çalışmanın konusu kapsamında bireysel farklılıklar, tükenmişlik, iş doyumu, biyolojik ritim ve günlük ritim başlıkları ele alınarak konu ile ilgili yapılan araştırmalar kuramsal çerçeveyi oluşturmuştur.

2.1.1. Bireysel farklılıklar

Her birey kendine özgü bireysel farklılıklara sahiptir. Toplumun sürekli olarak çalışıp üretkenlik göstermesi, uygarlık oluşturması ve devam ettirmesi eğitim-öğretim açısından bireysel farklılıkları göz önünde bulundurarak gerçekleştirilebilir. Bireysel farklılıkların belirlenmesi ve bireyin sahip olduğu özelliklere göre eğitim ortamının düzenlenmesi istenilen hedeflere ulaşmayı kolaylaştıracaktır (Bağçeci ve Demir, 2011). Kişilerin olaylara karşı verdiği tepkiler bireysel farklılıklardan etkilenebilir. Bireysel farklılıklar tespit edilerek eğitim ve öğretim ortamındaki olumsuzluklar en aza indirildiğinde kişi fiziksel, zihinsel ve psikolojik anlamda rahatlayabilir.

Boy, kilo, saç rengi, ten rengi gibi özellikler bireyleri dış görünüş olarak ayırmamızı sağlayan farklılıklardır. Bunun yanında bireyin yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, eğitim düzeyi, kıdemi gibi demografik özellikleri ile birlikte kişilik yapısı, uyku- uyanıklılık zamanları, sosyal jetlag, meslekteki doyumu, motivasyonu, çalışma isteği gibi özellikleri bireysel farklılık oluşturmaktadır (Yarış, 2016; Doğan, 2016; Çanak, 2014).

Öğretmenlerin sahip olduğu bireysel özellikler çeşitli şekillerde öğretimi etkilemektedir. Öğretmenleri fiziksel olarak okula getirmek yeterli değildir. Öğretmenlerin bireysel farklılıkları dikkate alınarak güdülenmiş ve motive olmuş bir şekilde okulda bulunması iş doyumu üzerinde etkili olacaktır (Kumaş ve Deniz, 2010). Bireyin duygusal olarak yaptığı işten doyum sağlaması olumlu ruh halini gerçekleştirebilir (Erdoğan, 1999). Günün büyük bir kısmını okulda öğrenciler ile iletişim halinde geçiren öğretmenlerin okula mutlu bir şekilde gitmesi eğitim-öğretimde verimliliği arttırabilir. Dolayısıyla kişilik özelliklerine uygun iş hayatı bireylerin yaptığı işten keyif almasında önemlidir.

Bireysel farklılıklar mesleki tükenmişlik seviyesini arttırıcı ya da azaltıcı yönde olabilir (Kösterelioğlu, 2007). Özellikle kendisini ifade etmede yetersiz olan ve iletişim problemi olan kişilerin tükenmişliği daha yüksektir. Bu tip kişilerde güven problemi, engeller karşısında mücadele etmeme, pasif kalma ve zayıf kişilik yapısına sahip olma gibi tükenmişlik eğilimi söz konusudur (Özkaya, 2006). Öğretmenlerde yaygın görülen mesleki tükenmişlik öğretim faaliyetlerinde sorunlara yol açmaktadır (Bilen, Ercan ve Doğruluk, 2016). Fen bilimleri dersinin öğretimi diğer derslere kıyasla daha zor olmaktadır. Dersin laboratuvar çalışmaları içermesi özellikle kalabalık sınıflarda öğretmeni sıkıntıya düşürmektedir. Laboratuvar ortamındaki eksiklikler ve öğrencilerin başına buyruk hareket etmeleri öğretmeni strese sokarak mesleki tükenmişlik düzeyini arttırabilir ve eğitim-öğretim bu durumdan olumsuz etkilenebilir.

Kişilerin bireysel farklılıkları oluşmasında etkili olan kavramlardan birisi günlük ritim tercihleridir. Uyku-uyanıklık döngüleri bireysel farklılıklardan etkilenmektedir. Örneğin bazı insanlar “tarla kuşu” olarak adlandırılan sabahçıl tipindedir. Günün ilk saatlerinde daha aktif, erken kalkıp erken yatan, akşamları erken yorulan özelliklerine sahiptir. Bazıları “baykuş” olarak adlandırılan akşamcıl tiptedir. Sabahları zor kalkan, zihinsel uyanma için daha fazla zamana ihtiyaç duyan, gecenin ilerleyen saatlerine kadar uykusuz kalabilen tiplerdir (Beşoluk, Önder ve Devenci, 2011). Akşamcıl tercihte olan öğretmenler düşük uyku kalitesi ile okula gidip yüksek düzeyde stres yaşamaktadır (Roeser, Meule, Schwerdtle, Kübler ve Schlarb, 2012). Yetersiz uyku ve yüksek stres ile ilişkili olarak duygusal ve ruhsal sorunlar ortaya çıkmaktadır (Roeser ve diğerleri, 2012). Özellikle psikolojik problem yaşayan öğretmenler, öğretim faaliyetlerinin olumsuz yönde etkilenmesine neden olabilir. Araştırma kapsamında araştırılan bireysel farklılıklara ilişkin detaylı açıklama takip eden bölümlerde verilmiştir.

2.1.2. Tükenmişlik

Sürekli olarak fedakârlık isteyen ve birebir iletişim gerektiren aynı zamanda kişinin duygusal olarak yıprandığı meslekler bireylerde tükenmişlik oluşturmaktadır. İnsanların normalin dışında çalışması sonucu işi gereği yapması gerekenleri yapamaz hale gelmesi tükenmişlik göstergesidir (Freudenberger, 1974). Son yıllarda özellikle araştırma konusu olan tükenmişlik; mesleki alanda çalışma şartları, iş yükünün artışı, çalışma saatleri gibi durumlar tükenmişliğin doğuşuna neden olmuştur.

Tükenmişlik ilk olarak psikolog Herbert Freudenberger (1974) tarafından fazla çalışma ve yıpranma durumunu ifade etmek amacıyla ortaya atılmıştır (Avcı ve Seferoğlu, 2011;

Sürgevil, 2006). Sözlükte tükenmişlik “gücünü yitirmiş olma, çaba göstermeme durumu” olarak tanımlanmıştır (TDK, 2019). Freudenberger yayınladığı “Personel Tükenmişliği” makalesinde tükenmişliği “enerji kaybı, yıpranma, güç veya kaynakların tükenme durumu, yorulma ve başarının yitirilmesi” şeklinde ifade etmiştir (Günay, 2016). Başka bir tanıma göre tükenmişlik çalışmanın yoğunluğu ile ilişkilendirilmiş ve belirli aşamaların (şevk ve coşku, durgunluk, hayal kırıklığı ve empati) birbirini takip etmesi ile sonuçta ortaya çıkan durumdur (Edelwich ve Brodsky, 1980). Tükenmişlik, aşırı strese bağlı olarak ya da doyumsuzluk karşısındaki tepki olarak işten çekilme durumudur (Cherniss, 1980). İnsanların ağır iş yüklerini yerine getirememesinden kaynaklı duygusal tükenmede tükenmişlik tanımları arasında yer almaktadır (Avcı ve Seferoğlu, 2011). Tükenmişlik ile ilgili pek çok tanım mevcuttur. Araştırmacılar tarafından kabul gören ve sıklıkla kullanılan tükenmişlik tanımı Maslach ve arkadaşlarına aittir (Kafadar, 2014). Bu tanıma göre tükenmişlik; bireylerin işleri gereği birden fazla kişi ile yüz yüze gelmesi ve yoğun bir şekilde duygusal talep beklentisi kişinin fiziksel olarak bitkinlik, umutsuzluk, çaresizlik ve yorgunluk içerisinde mesleğine, çalışma arkadaşları ve yaşamına karşı olumsuz bakış açısı ile baktığı bir çeşit sendrom durumu olarak açıklanmaya çalışılmıştır (Maslach ve Jackson, 1981). Maslach ve Jackson tükenmişliği üç farklı boyutta ele almıştır. Tükenmişliğin alt boyutları; duygusal tükenme, kişisel başarının azalması ve duyarsızlaşma şeklindedir (Hamann ve Gordon, 2000; Maslach ve Jackson, 1981).

Tükenmişlik durumunun söz konusu olabileceği mesleklerden biri öğretmenlik mesleği olarak kabul edilmektedir (Seferoğlu, Yıldız ve Yücel, 2014). Öğretmenlerin doğrudan insana hizmet vermesi yüz yüze iletişim kurmasını gerektirmektedir. Ayrıca velilerin ve idarecilerin beklentileri, talepleri, değişen ve hızlı gelişen teknoloji, hayatın getirdiği yükümlülükler kişinin üzerinde stres oluşturmaktadır (Cemaloğlu ve Şahin, 2007). Öğretmenlik mesleğinin daha stresli olmasının nedenleri arasında; okul-aile arasındaki anlaşmazlıklar, öğrencilerin disiplin sorunları, öğrenciler ile yaşanan olumsuzluklar, kalabalık sınıf mevcutları, okulların fiziki imkânsızlıkları, bürokratik işlerin yoğunluğu gibi birçok neden söz konusu olabilir. Tüm bu olumsuzluklar mesleki tükenmişlik düzeyinde etkili olabilir. Mesleki tükenmişlik aynı zamanda bireyin yaş, cinsiyet, medeni durum, motivasyon, işe bağlılık, iş stresi gibi faktörlere bağlı olarak ortaya çıkabilir (Murat, 2003).

2.1.2.1. Tükenmişlik belirtileri

Tükenmişlik durumu bireylerin sağlığını olumsuz etkilemektedir. Tükenmişlik; fiziksel, davranışsal ve psikolojik belirtiler şeklinde kendisini göstermektedir. Fiziksel belirtiler; kişide yorgunluk, kendini bitkin hissetme, baş ağrısı, uyku sorunları, kilosunda azalma, sıklıkla görülen soğuk algınlığı-nezle-grip gibi solunum yolu hastalıkları, ciltteki rahatsızlıklar, kalp ritminde düzensizlik, genel ağrı ve sızı şeklindedir (Maslach, Leiter, 1997; Gürşimşek ve Girgin, 2000).

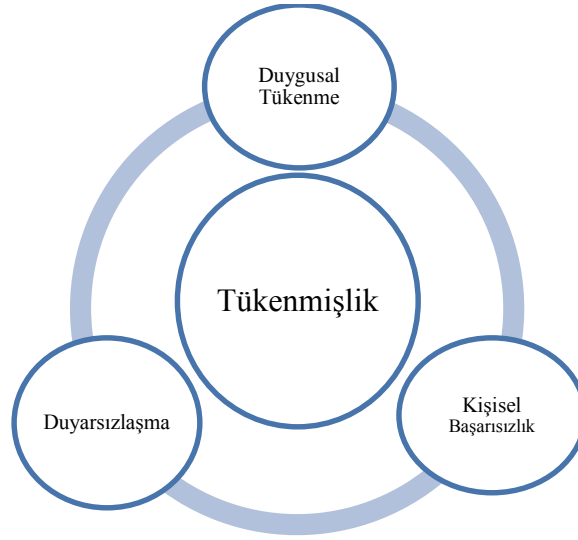
Davranışsal belirtiler; kişinin aniden öfkelenmesi, aşırı alınganlık, işe gitmek istememe ya da zamanında gitmeme, işten nefret etme, takdir edilmeme düşüncesi, zararlı alışkanlıklarda artış, düzensiz beslenme, sosyal çevreden uzaklaşma, aile yaşantısında gerginlik eş ile tartışmalar sonrası boşanmalar, hevesin kırılması, unutkanlık, içe kapanma, uzaklaşma, işi başından savma, arkadaşlarını suçlama, alaycı olma, küçümseme gibi belirtileri olabilir (Maslach ve Leiter, 1997; Gürşimşek ve Girgin, 2000).

Psikolojik belirtiler; kişinin depresyona girmesi, korkuların artması, ruhsal hastalıkların başlaması, hemen ağlama, kendini değersiz hissetme, eleştirilere karşı hassasiyet artışı, kendini yalnız hissetme hatta intihara gitme gibi belirtileri olabilmektedir (Dilsiz, 2006; Sürgevil, 2006). Tükenmişlik durumu tespitinde psikolojik belirtiler diğer belirtilere göre daha çok dikkat gerektirir (Akten, 2007).

2.1.2.2. Tükenmişlik modelleri

Tükenmişliği ifade etmek için geliştirilen modeller arasında Cherniss Tükenmişlik Modeli, Pines Tükenmişlik Modeli, Perlman ve Hartman'ın Tükenmişlik Modeli, Freudenberger Tükenmişlik Modeli, Edelwich ve Brodsky Modeli ve en sık karşılaşılan Maslach Tükenmişlik Modeli karşımıza çıkmaktadır. Maslach tükenmişlik modeli ilk olarak Cristina Maslach tarafından 1981 yılında geliştirilmiştir sıklıkla kullanılan model özelliği taşımaktadır (Çağlıyan, 2007; Kaşlı, 2009).

Maslach ve arkadaşlarına (1986) göre tükenmişlik; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık olmak üzere üç ayrı alt boyutu bulunmaktadır ve bu boyutlar birbiri ile bağlantılıdır (Maslach, Jackson, Leiter, Schaufeli ve Schwab, 1986).



Şekil 1. Maslach'ın tükenmişlik modeli

Duygusal tükenme: Tükenmişliğin stres boyutunu kapsamaktadır. Bireylerin duygusal ve fiziksel olarak kaynaklarının yoksunluğunu ifade eder. Bireyin yoğun talep karşısında kaynaklarını tüketmesi söz konusudur. Fiziksel ve duygusal anlamda kendisini yıpranmış ve yorulmuş gören kişiler karşılıklı ilişki kurmada işine odaklanmada ve işine duyduğu sorumluluk duygusunda azalma yaşamaktadır (Soba, Babayigit ve Demir, 2017). İşe gitme durumu bireylerde kaygı oluşturmaktadır (Çimen, 2000). Duygusal tükenme, kişinin işi gereği aşırı yüklenmesi, kendisini bitkin ve yıpranmış hissetmesi olarak belirtilmiştir (Özer, 1998). Özmen (2001) duygusal tükenmeyi, iş ortamında oluşan stresin yoğun oluşu ve kişinin bu stres ile baş edememesi olarak ifade etmiştir. Duygusal olarak tükenen bireyler enerjiden yoksundur ve kaynakları tamamen tüketirler (Dorman, 2003).

Duyarsızlaşma: Tükenmişliğin kişiler arası tutumu ifade eder ve işe karşı negatif, olumsuz ve duygusuz kişisel davranışları belirtir (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001; Maslach ve Jackson, 1981).

Bireylerin birlikte çalıştığı kişilere karşı olumsuz ve alaycı tavırlar sergileyip duygusuz davranışlar sergilemesi duyarsızlaşma alt boyutunun göstergesidir. Duyarsızlaşma boyutundaki kişi yaptığı işten soğur, işine olan coşkusunu yitirmiştir. İnsanları kategorilere ayırma, kalıplaşmış davranışlar sergileme, insanlardan olumsuz davranışların geleceği düşüncesi, kişileri insan olarak değil nesne olarak görme duyarsızlaşan kişilerin gösterdiği davranışlardır (Çimen, 2000; Yıldırım ve İçerli, 2010; Ergin, 1992). İnsanlara karşı

küçümseyici bir dil kullanıp, saygısız davranışlar sergileyip, küçük düşürücü sözler söyleyebilirler (Dilsiz, 2006).

Kişisel başarısızlık: Tükenmişliğin üçüncü boyutu olan kişisel başarısızlık bireyin başarısındaki azalışı ifade eder. Duygusal tükenme ve duyarsızlaşmanın bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır (Gözoğlu, 2018). Kişinin kendine karşı olumsuz tutum ve değerlendirme içerisinde olması kişisel başarısızlık duygusunu oluşturur (Maslach ve diğerleri, 2001). Kişisel başarısı düşen bireyler yetersizlik duygusuna kapılırlar ve bu durum motivasyonun düşmesine neden olmaktadır (Arı ve Bal, 2008). Olumsuz düşünceler içerisinde olan birey, iş hayatında yeteri kadar performans gösteremeyeceğini, işinde ilerleme kat edemeyeceğini, boşuna çaba gösterdiğini ve kendisinin yetersiz olduğunu düşünmektedir (Helvacı ve Turhan, 2013). Tüm bu yoğun olumsuz duygu ve düşünceler bireyin kişisel başarısında düşüşe neden olmaktadır.

Maslach tükenmişliği ölçmek için kendi adını verdiği ölçeği geliştirmiş ve “Maslach Tükenmişlik Ölçeği” olarak literatürde yerini almıştır. Bu tez çalışmasında Fen Bilimleri öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerini ölçmek amacıyla Maslach Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır.

2.1.3.İş doyumu

Ülkemizde meslek seçimi genellikle aileler tarafından belirlenmekte ve bireyin mesleğe yatkınlığından çok mesleğin toplum tarafından gördüğü değer önemli olmaktadır. Kişilerin seçtiği meslek dalının tüm yaşamını etkilediği düşünüldüğünde yapılan işten doyum sağlanması gerekir. Bireylerin günün uzunca bir kısmını geçirdiği iş ortamında yaptığı işi sevmesi ve pozitif duygular ile yaklaşması son derece önemlidir. Günümüz çalışma şartları düşünüldüğünde yoğun iş yükü, stres, rekabet, mükemmeliyetçi yaklaşım kişiler üzerinde bir baskı ve olumsuz duygular oluşturabilir. İş hayatında beklenen; işin gerektirdiği niteliklere sahip, yeniliklere açık, teknolojik gelişmeleri yakından takip eden bireylerin çoğunlukta olması durumudur. İstanbul, Ankara, İzmir ve Kocaeli gibi metropol şehirlerde özellikle hizmet sektöründe çalışan kişi sayısındaki artış daha çok yüz yüze iletişim kurulmasını dolayısıyla birçok sorunla karşı karşıya kalınmasına neden olmaktadır. Hayatın akışına göre hareket etmek, yoğun bir şekilde insanlar ile etkileşim halinde bulunmak, yaşamın getirmiş olduğu ağır iş yükü kişinin psikolojik ve sosyal açıdan sorunlar yaşamasına neden olabilir. Bu duruma neden olan faktörlerden bir diğeri iş doyumu kavramıdır.

İş doyumu 1930'lu yıllardan itibaren araştırılan bir kavramdır. İş doyumu ile ilgili pek çok tanım yapılmıştır. Feldman ve Arnold (1986)' a göre iş doyumu "kişinin işine karşı sahip olduğu olumlu etki ya da duygular" olarak tanımlanmıştır (aktaran Tok, 2007). Schermerhorn (1975) iş doyumunu kişilerin işine karşı gösterdiği olumlu ve olumsuz duyguların bütünü olarak belirtmiştir. İş doyumu, çalışanın yaptığı iş ve iş deneyimlerini değerlendirmesi sonucunda işe karşı gösterdiği duygusal durumdur (Vroom, 1964; Tok, 2004, Hoy ve Miskel, 1978). Galbraith (1977)'e göre iş doyumu, duyguların içsel ve dışsal kaynaklarından gelir. Dışsal kaynaklar örgütsel özendiriciler, içsel kaynaklar ise içsel ödüller olarak açıklanmıştır (aktaran Balcı, 1983). Blum ve Naylor (1968)'e göre iş hayatının şartları, bireyin kişilik özellikleri, sosyal yaşantısı, çevresindekiler ile ilişkileri sonucu oluşan tutumlar iş doyumunun bir göstergesidir. İş doyumu kavramı pozitif yönde kullanıldığında (yüksek iş doyumu) kişilerin olumlu ruh hali ve bireysel anlamda motivasyon ile ilişkilendirilebilir. İş doyumu kavramı, tersi yönde kullanıldığında (iş doyumunun düşük olması- iş doyumuzluğu) işten memnun olmama, olumsuz düşünceler, işten ayrılma durumları ile ilişkilendirilebilir (Demiral, Akvardar, Ergör ve Ergör, 2006). Bu çalışmada, iş doyumu kavramı pozitif yönde değerlendirilmektedir.

İş doyumu kavramı başlangıçta genel bir doyum olarak değerlendirilirken zamanla kavram ücret, çalışma koşulları, işin kendisi, görevde yükselme, çalışılan ortam ve yöneticiler ile iletişim gibi kollara ayrılmıştır. İnsanların sonradan kazanılan değerleri ve işinden beklentisi uyumlu bir şekilde ilerlemektedir (Balcı, 1983). Yani işe verilen değer yüksek ise kişi o işe karşı yüksek beklenti içine girebilir.

İş doyumu, işin sahip olduğu özellikler ile iş görenin istekleri birbiriyle uyumlu olduğu zaman gerçekleşebilir. İş doyumu birçok faktörden oluşabilir. Balcı (1983) iş doyumunu iki grupta ele almıştır. Bu faktörler bireysel ve örgütsel faktörler olarak isimlendirilmiştir. Bireysel özellikler; kişilik özellikleri, yaş, cinsiyet, öğrenim düzeyi vb. iken örgütsel değişkenler; işin kendisi, maaş, çalışma şartları vb. şeklindedir (Balcı, 1985).

2.1.3.1. Bireysel faktörler

İş doyumu düzeyi bireyin yaptığı iş dışında bireysel faktörlere bağlı olarak değişebilir. Literatürde 1980'li yıllarda yapılan araştırmalar iş doyumunun bireyin kişilik özellikleri bağlı olarak değişebileceği görülmüştür (Taşdan ve Tiryaki, 2010). Kişilik özelliklerini bireyin ruhsal, zihinsel ve fiziksel özelliklerini içermektedir. Bireyin dengeli ve sakin tavırlar sergilemesi kararlı ve sabırlı olması iş doyumunu arttırabilir tam tersi durumda ise

iş doyumunu azalabilir (Telman ve Ünsal, 2004). Dolayısıyla bireyin bakış açısı kişiliği ile bütün değerlendirildiğinde iş doyumunda etkili olabilir.

İş doyumunun bireysel faktörlerinden bir diğeri bireyin yaşıdır. Mesleğine yeni başlamış birisi ile emeklilik sınırına ulaşmış kişilerin mesleklerini yaparken duyduğu haz aynı ölçüde olmayacaktır. Dolayısıyla ilerleyen yaşlarda iş doyumunda azalma meydana gelecektir. Özaydın ve Özdemir (2014) iş hayatının ilk yıllarında iş doyumunun daha yüksek olduğunu, kişinin 30'lu yaşlarında iş doyumunda kısmen bir düşüş yaşayıp ilerleyen yaşlarda ise yeniden yükselişin olduğunu belirtmiştir.

İş doyumunu ile cinsiyet faktörü ele alındığında literatürde farklı sonuçlara rastlanmıştır. Kadın bireylerin iş doyumunun erkeklerden daha düşük olduğunu gösteren (Çarıkçı, 2004) çalışmalar ve erkeklerin daha düşük iş doyumunu yaşadığını gösteren (Clark, 1997) çalışmalar mevcuttur. Bilgiç (1998) ise yaptığı araştırmada cinsiyet ile iş doyumunun ilişkisini olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Mesleğine yeni başlayan kişiler mesleğinde tecrübesiz olmalarından dolayı bazı sıkıntılarla karşılaşabilirler. İlerleyen zamanlarda işin öğrenilmesi kişiler üzerinde bir rahatlama oluşturur. Yapılan çalışmalara bakıldığında meslekteki kıdemin artması ile iş doyumlarında artış meydana gelmektedir (Gögercin, 2017). Kıdemi 1-10 yılları arasında bulunan öğretmenlerin iş doyumları meslekte emekliliği gelenlere göre daha yüksektir (Çanak, 2014). Öğretmenlerin iş doyumunu etkileyen değişkenlerden birisi olarak medeni durum ele alınabilir. Evli öğretmenlerin iş doyumunu ile bekâr öğretmenlerin iş doyumunu karşılaştırıldığında evli öğretmenlerin daha yüksek iş doyumunu oluşturduğu görülmüştür (Çanak, 2014). Kişilerin öğrenim durumu ile iş doyumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmazken (Karaman, 2018) yüksek lisans derecesinde olan öğretmenlerde daha yüksek iş doyumunu olduğu da yapılan araştırma ile tespit edilmiştir (Gögercin, 2017).

2.1.3.2. Örgütsel faktörler

İş doyumunun örgütsel faktörleri arasında işe ait özellikler, işten alınan ücret, işin çalışma şartları ve çalışma arkadaşları ile iletişim, idari amir takdiri, terfi gibi durum yer almaktadır. İşe ait özellikler iş doyumunun oluşmasında önemli bir yere sahiptir. Öğretmenlerin işine ait özelliklere bakıldığında; eğitim-öğretim çalışmaları, haftalık ders saati, evrak işleri, sorumlulukları vb. özelliklerdir (Gögercin, 2017).

Ücret ve iş doyumunu ilişkisi genellikle pozitif etkilenmektedir. Toplum içerisinde yaşayan bireylerin yeme, içme, barınma gibi temel ihtiyaçları ve diğer ihtiyaçlarını (eğlenme, giyim,

sanatsal faaliyetler gibi) karşılamak için çalıştığı işten yeterli ücret alması gerekir. Kişilerin toplumda saygınlık derecesini belirleyen unsurlardan birisi paradır. Dolayısıyla iyi getirisi olan bir işte çalışmak kişilerin tatmin olmasını dolayısıyla iş doyumunun gerçekleşmesini sağlar (Tosun, 1979). Günbayı ve Tokel (2012) öğretmenlerin iş doyumunu düşüren faktörler arasında ücretin olduğunu belirtmişlerdir.

Çalışma şartları ve arkadaş ortamından memnun olan öğretmenlerin iş doyumları artmaktadır. Çalışılan okulun şartları yeterli düzeyde ise iş doyumları yüksek olmaktadır (Öztürk, 2006). Terfi imkânının olması, bireyin daha çok yükselmek istemesi, motive edici bir faktördür. Aynı zamanda kişinin idari amiri tarafından takdir edilmesi işine olan doyumunu da arttırmaktadır (Başaran, 2000).

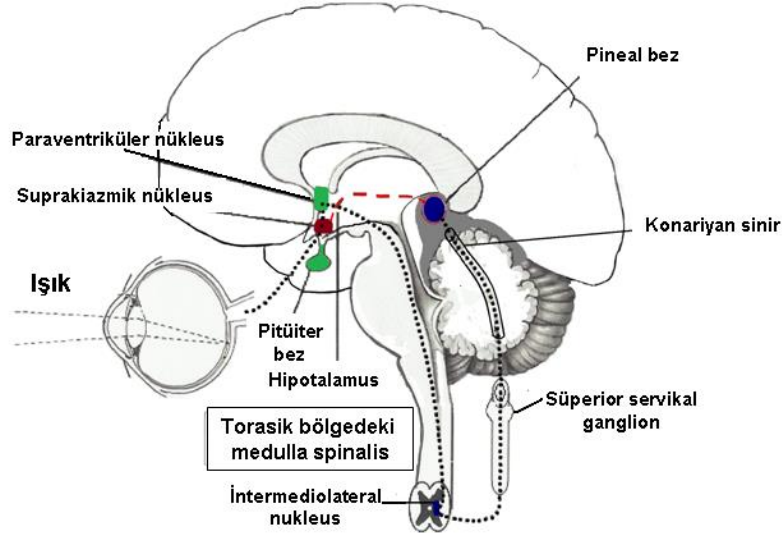
2.1.4. Günlük ritim

Güneş'in hareketi, gezegenler, uydular ve diğer gök cisimlerinin hareketi devamlı olarak gerçekleşen bir döngünün parçasıdır. Dünya'nın Güneş etrafında dolanması mevsimleri ve kendi eksenini etrafında dönüşü gece-gündüzü oluştururken beraberinde birçok canlıların yaşamsal döngüsünü düzene sokmaktadır.

İnsanların da içerisinde bulunduğu atmosferik çevrede meydana gelen her değişim canlılar üzerinde bir farklılık oluşturur. Mevsimlerin değişmesi, gece-gündüz oluşumu gibi durumlar vücut ritmini değiştirmektedir. Kronobiyojoloji olarak açıklanan ve biyolojik olarak canlıların vücut ritmini inceleyen bilim açılımında kronos-zaman, bios-yaşam ve logos-bilim anlamındadır (Ayan, Şen ve Toros, 2003).

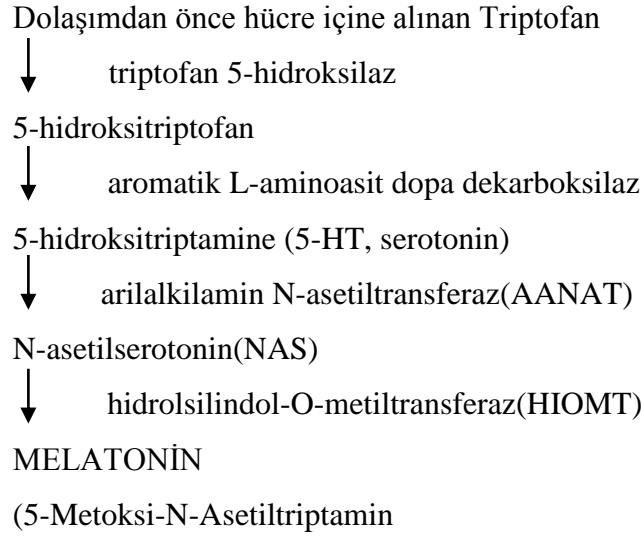
18.yüzyılda bitki yapraklarındaki hareketin gözlemesi ile kronobiyojoloji alanının doğuşu sağlanmıştır (Richter, Torres-Farfan, Rojas-Garcia, Campino, Torrealba ve Seron-Ferre, 2004). Kronobiyojoloji, yaşamsal faaliyetlerin belirli bir zamandaki ritmini araştırır. Nispeten yeni bir araştırma kolu olsa da 1920-1930 yılları arasında Nathaniel Kleitman tarafından uyku-uyanıklık ve insanların günlük ritmi üzerinde çeşitli çalışmalar yapılmıştır (Monk ve Welsh, 2003). 20.yüzyıla gelindiğinde ise tek hücreli organizmalarda olmak üzere tüm canlılarda biyolojik saatin varlığından söz edilmiştir (Moore-Ede, Czeisler, Richardson, Coleman, Zimmerman, Dement ve Weitzman, 1981). Richard Wurtman ve arkadaşları insanda pineal bezden salgılanan melatonin hormonunun ışığa duyarlılığını keşfetmişlerdir (aktaran Gökçay ve Arda, 2013). Melatonin hormonu günlük ritmi belirleyen önemli bir hormondur. Hücreleri yenileyerek, biyolojik ritmi ve uyku-uyanıklık döngüsünü düzenlemektedir. Melatonin salınımını etkileyen en önemli unsur ışıktır. Gece ve gündüz durumları vücuttaki melatonin seviyesini değiştirmektedir.

Karanlıkta melatonin salınımı artmakta, aydınlıkta ise azalmaktadır (Özçelik, Erdem, Bolu ve Gülsün, 2013). Bu durum insan biyoritmine etki ederek günlük ritmi oluşturmaktadır. Memelilerde günlük ritim, hipotalamusta kontrol edilir (Kandeğer, 2016).



Şekil 2. Memelilerde pineal bezden melatonin sentezinin şematik gösterimi (Özçelik ve diğerleri, 2013)

Melatonin hormonu sentezi pineal bezden salgılanırken triptofan adındaki bir madde öncülük eder. Triptofan aminoasit çeşididir ve besinler ile birlikte vücuttan dışarı atılır. Yapılan araştırmalara göre melatonin seviyesinin karanlıkta en yüksek seviyeye çıktığı görülmüştür (Özçelik ve diğerleri, 2013). Melatonin hormonu birçok etkenden etkilenirken bunların en başında ışık yer almaktadır. Göze gelen ışık fotoreseptörler ile suprakiazmatik nükleusa (SCN) ardından paraventriküler nükleustan sinirler ile medulla spinalisten geçer. Süperior ganglion'a gelen impuls konariyan sinirleri ile pineal beze iletilmiş olur (Cardinali ve Pevet, 1998). Melatonin hormonu sentez basamakları Şekil 3'de gösterilmiştir.



Şekil 3. Melatonin sentez basamakları (Özdemir ve diğerleri, 2014).

Karanlıkta kandaki seviyesi artarken aydınlıkta seviyesi azalan melatonin hormonu son yıllarda özellikle uyku ve uyanıklık döngüsünde önemli bir araştırma konusu olmuştur. Özellikle karanlıkta salgılanması onun “Drakula hormonu” olarak literatürde yer almasını sağlamıştır (Yücel, Kaplanoğlu ve Seğmen, 2018).

Melatonin hormonu uykuya dalış ve uyku süresinin artmasını sağlamasının yanı sıra vücudunu çeşitli şekillerde etkilemektedir. Melatonin hormonu;

- Günlük ritimlerin düzenlenmesini sağlar.
- Mevsimsel ve duygu durum bozuklukları oluşumunu engeller.
- Hücrelerde oluşan hasarların onarımı ya da önlenmesini sağlar.
- Bağışıklığın güçlendirilmesinde etkilidir (Yazıcı ve Köse, 2004).

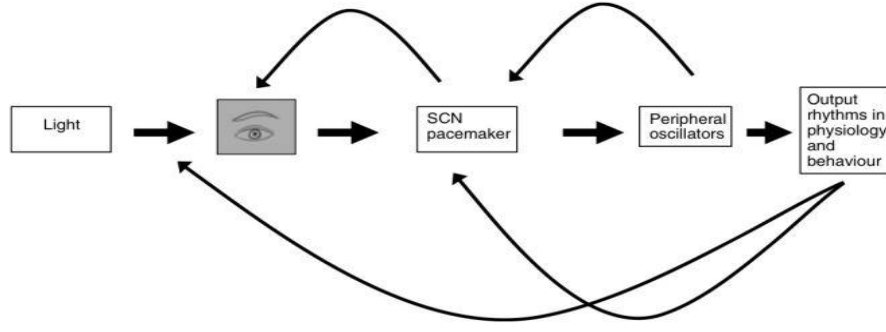
Kişinin uyku-uyanıklılık döngüsü, vücut sıcaklığı, kortizol salınımı, melatonin seviyesi, kan basıncı, idrar oluşumu ve kalp atışı gibi birçok biyolojik değişkenler günlük ritmin etkisiyle gerçekleşir (Doğan, 2016). Ritimleri çeşitli yönlerden inceleyen kronobiyoloji ile ilgili ilk laboratuvar Franz Halberg (1919) tarafından oluşturulmuş ve günlük ritim (sirkadiyen) kelimesi kullanılmıştır (Selvi, Beşiroğlu ve Aydın, 2011). Günlük ritim, yaklaşık 24saat süren fizyolojik ve davranışsal değişimler olarak açıklanabilir (Özbayer ve Değirmenci, 2011). Hipotalamusun (SCN) suprachiasmatic çekirdeği tarafından kontrol edilir (Hastings, 1997).

Canlı yaşamı devam ettiği sürece biyolojik faaliyetlerde belirli bir ritimde çalışmasını sürdürür. Ritimden söz edebilmek için bazı kavramların bilinmesi gerekir. Örneğin: Periyot, bir tam döngünü oluşması için geçen süre; frekans (sıklık), belirli bir süre içerisinde tekrar eden döngü sayısı; evre ise birbiri ardından gelen durumları ifade eder. Ritimler dakikalar, saatler, günler, aylar, yıllar belki de çok daha uzun zaman dilimlerinde değişebilmektedir (Selvi, Beşiroğlu ve Aydın, 2011). Temelde 4 biyolojik ritim ele alınmıştır. Bunlar; infradiyen, diurnal, ultradiyen ve günlük ritimlerdir. Bir günden daha uzun döngüler infradiyen ritim, bir günlük döngü günlük ritim, gün içi gece ve gündüz döngüleri diurnal ritim ve bir günden daha kısa döngüler ultradiyen ritim adını alır. (Selvi, Beşiroğlu ve Aydın, 2011; Çalıyurt, 2001; Damar, 2016).

Dünya'nın kendi eksenini etrafında dönüştüğü gece ve gündüzün oluşumunu sağlarken aynı zamanda bu değişiklik canlıların biyolojik saatlerini etkilemektedir (Moore-Ede ve diğerleri, 1981). Doğumun başlaması, büyümenin gerçekleşmesi, menstruasyon başlangıcı, kandaki insülin seviyesi, idrar oluşumu, melatonin düzeyi gibi önemli biyolojik faaliyetlerde günlük ritme bağlı olarak gün içerisinde gerçekleşen olaylardır (Ayan, Şen ve Toros, 2003).

E. Bunney ve G. Bunney (2000) insanlardaki temel biyolojik saatleri sınıflandırmış ve Dünya'nın dönüştüğüne göre insanlarda uyku-uyanıklık, yorgunluk-dinçlik, zihinsel ve fiziksel performans, kan basıncı, stres ve ruh durumunu oluşturan fizyolojik ve davranışsal hareketlerini günlük ritimle ilişkilendirmiştir.

Biyolojik ritimde döngülerin yeniden başlaması için ritmin sıfırlanması gerekir. Biyolojik ritmi sıfırlayan uyaranlar 'zeitgebers' olarak bilinir (Ehlers, Kupfer, Frank ve Monk, 1993). Günlük ritim için en önemli uyaran ışıktır (Fındıklı, 2013). Işık dışında uyaranlar ise; beslenme, sıcaklık, kişinin sosyal tercihleri, yapılan egzersizler ve mesleği doğrudan ya da dolaylı olarak günlük ritmi etkilemektedir (Fındıklı, 2013).



Şekil 4: Işığın göze gelişi ile günlük ritmin şematik gösterimi (Murray ve Harvey, 2010)

Işık döngüsü hücrelerin faaliyetleri üzerinde etkili olmaktadır. Fareler üzerinde yapılan deneyde uzun süre ve kısa süre ışığa maruz bırakılan farelerin fiziksel aktivitelerinde farklılıklar görülmüştür. Uzun süre gün ışığına maruz bırakılan fareler kısa süre gün ışığına bırakılanlara göre daha aktif olduğu gözlenmiştir (Ramkisoensing, Gu, Heleen, Gastelaars, Michel, Deboer, Rohling ve Meijer, 2014).

Günlük ritimde kişiler tip sınıflandırmasına göre sabahçıl tip, ara tip ve akşamcıl tip olmak üzere üç şekilde incelenir (Natale ve Cicogna, 2001). Kleitman (1939)'a göre sabahçıl ve akşamcıl tiplerin yanında ara tipin de var olduğu ancak etkisinin daha küçük olduğu vurgulanmıştır (Horne ve Östberg, 1976). Sabahçıl tipler, erken günlük fazına sahip, akşamcıl tipler geç günlük fazına sahiptir (Korczak, Martynhak, Pedrazzoli, Brito, Louzada, 2008). Bireylerin günlük ritmi bireysel, çevresel ve biyolojik olarak belirlenmektedir. Bireysel ve çevresel faktörleri yaş, cinsiyet, yaşadığı coğrafi konum, doğumun gerçekleşme şekli gibi özellikler (Doğan, 2016) oluştururken biyolojik faktörleri ise vücut sıcaklığı, genetik yapı, melatonin ve kortizol seviyesi gibi özellikler (Adan ve Natale, 2002) oluşturur.

Günlük ritim tercihlerini belirlemek için çeşitli yöntemler kullanılmaktadır. Günlük ritim tercihleri bireyin kanı alınıp melatonin ve kortizol seviyesine bakılarak, vücut sıcaklıkları ölçülerek (Randler ve French, 2009) ve bireylere uygulanan ölçekler ile belirlenebilir. Bireylerin ölçekteki maddelere verdiği cevaplar günlük ritim tercihinin belirlenmesini sağlayabilir. Sabahçıl ve akşamcıl tip belirlenmesinde yaygın olarak Horne ve Östberg tarafından geliştirilen Morningness Eveningness Questionnaire (MEQ) öz bildirim ölçeği kullanılmaktadır. Smith ve arkadaşları ölçekleri değerlendirmiş ve MEQ'nun homojen olmaması nedeniyle 1989 yılında Karma Sabahçıl Ölçeği (CSM)'ni geliştirmişlerdir

(Smith, Reilly, Midkiff, 1989). CSM ölçeği 2013 yılında Önder, Beşoluk ve Horzum tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Bireyler ölçekten aldıkları puanlara göre kategorik olarak ayrılmaktadır. Ölçekten yüksek puana sahip bireyler sabahçıl, düşük puana sahip bireyler akşamcıl tercih göstermektedir.

Bireylerin hafta içi ve hafta sonu uyku süreleri farklılık gösterir. Kişinin hafta içi ile hafta sonu yatış ve kalkış saati matematiksel hesaplamalara dâhil edilerek günlük ritim tercihleri belirlenebilir (Wittmann, Dinich, Mellow ve Roenneberg, 2006). Tatil günleri düzeltilmiş uykunun orta noktası (MSFsc) olarak bilinen değer ile günlük ritim tercihi belirlenebilir. MSFsc değeri yüksek olanlar akşamcıl tip, değeri düşük olanlar sabahçıl tip, arada kalanlar ise ara tip olarak kategorilere ayrılmıştır. MSFsc değeri 3:00 veya daha erken olan kişiler sabahçıl tip, MSFsc değeri 05:00 veya daha geç olanlar akşamcıl tip, MSFsc değeri 03:00-05:00 arasında kalanlar ise ara tiptedir (Roenneberg, 2012). MSFsc kişilerin yaşadığı enlem ve boylam, şehir merkezi, kırsal kesim ve hastalık gibi durumlara bağlı olarak değişebilir. MSFsc, Orta Avrupa'da 4:00 civarında iken Hindistan'da 03:00 civarındadır (Roenneberg, 2012).

Bu çalışmada tatil günleri uykunun orta noktası hesabı (MSFsc) yapılırken aşağıdaki denklem kullanılmıştır.

$$MSFsc = \text{Haftasonu Uykunun Orta Noktası} - \frac{\text{Haftasonu Uyku süresi} - \frac{(5 \times \text{Haftaiçi uyku süresi} + 2 \times \text{Haftasonu uyku süresi})}{7}}{2}$$

Örnek bir hesaplama yapacak olursak;

Tablo 1

Hafta İçi ve Hafta Sonu Uyku Saatleri, Örnek Tablo

Birey	Hafta içi kalkış saati	Hafta içi yatış saati	Hafta içi uyku süresi (saat)	Hafta sonu kalkış saati	Hafta sonu yatış saati	Hafta sonu uyku süresi (saat)
X kişisi	08:00	00:00	8	10:00	02:00	8

Bireyin hafta sonu uyku süresinin yarısı alınarak hafta sonu yatış saatine eklendiğinde hafta sonu uykunun orta noktası bulunmuş olur. Bu hesaplama yapıldığında;

Hafta sonu uykunun orta noktası = 06:00 olacaktır.

MSFsc hesabı için işlemler yapıldığında; MSFsc saati 05:00 olacaktır. Bu durumda Tablo 1 için yatış ve kalkış saatleri yazılan X kişisi akşamcıl tip tercihindedir.

Sabahçıl tiplerin akşamcıl tiplere oranla adrenalin salınımı ve oral ısı ölçüleri daha fazladır (Horne ve Östberg, 1976). Sabahçıl ve akşamcıl tiplerin günlük ritim tercihlerine bakıldığında kişilerin yaşam tarzları, kişiliğinin getirdiği özellikler ve alışkanlıkları da etkili olmaktadır (Adan ve Natale, 2002). Bireylerin biyolojik ritimleri yaşlanmaya bağlı olarak değişir. Günlük ritmi yaşın ilerlemesine bağlı olarak aşamalı bir şekilde bozulmaya uğramaktadır (Hofman, 2000). Yaşlanan bireylerin daha çok sabahçıl tipte olması ritmin bozulmasından kaynaklı olabilir. Bireylerin günlük ritmi aşırı yorgunluk, baş ağrısı, uykusuzluk gibi durumlara bağlı olarak değişebilir. Akşamcıl tiplerin hafta içi geç yatıp erken kalkması uyku ihtiyaçlarının tam olarak karşılanamamasına neden olur. Bireyler hafta içi alamadığı uykuyu hafta sonu uyumak ister. Bireylerin uyku saatlerinde oluşan bu kararsızlık “sosyal jetlag” olarak isimlendirilir (Maukonen, Kanerva, Partonen, Kronholm, Konttinen, Wennman ve Männistö, 2016). Uyuma-uyanma döngüsünde yaşanan düzensizlik kişide baş ağrısı, yorgunluk, dikkat ve motivasyon dağınıklığı, mide krampları, bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi sonuçlar doğurabilir. Sosyal jetlag bireylerin günlük aktivitelerini olumsuz etkilemektedir (Roenneberg, Karla, Allebrandt, Mellow ve Vetter, 2012).

Sosyal jetlag hesaplanırken hafta sonu uykunun orta noktası ile hafta içi uykunun orta noktası arasındaki fark alınır (Wittmann ve diğerleri, 2006; Roenneberg ve diğerleri, 2012). Örneğin; hafta içi akşam 23.00’da yatan ve sabah 07.00’da kalkan birisinin hafta içi uyku süresi 8 saattir. Hafta içi uyku süresinin yarısı olan 4 saat akşam yatış saatine eklendiğinde (23:00+ 4 saat) hafta içi uykunun orta noktası; 03:00 olacaktır. Bu kişinin hafta sonu yatış saati 00:00 ve kalkış saati 10:00 ise hafta sonu uyku süresi 10 saattir. Bu sürenin yarısı olan 5 saat bireyin yatış saatine eklendiğinde (00:00+5saat) hafta sonu uykunun orta noktası 05:00 olacaktır. Hafta içi ile hafta sonu uykunun orta noktası arasındaki fark (05:00-03:00) alındığında sosyal jet lag 02:00 olacaktır. Kişi hafta sonu 2 saat daha fazla uyumak isteyerek bu eksikliği kapatmak isteyecektir. Sosyal jetlag puanları sıfıra yaklaşıldıkça bireyler iyi uyku uyurlar. Sosyal jetlag sıfırdan uzaklaştıkça uyku

kalitelerinde düşüşler meydana gelir. Uykusunu iyi alamayan bireylerin performansı düşebilir.

Bireylerin sabahçıl-akşamcıl tercihlerinin belirlenmesinde bireysel farklılıklar önemli bir etkidir (Kerkhof ve Dongen, 1996). Yaş, cinsiyet, kıdem, öğrenim durumu, kişinin sosyal yaşantısı ile günlük tercihler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olabilir. Cinsiyet ile ilgili araştırmacılar uzlaşma sağlayamamıştır. Bazı çalışmalarda erkekler daha çok akşamcıl tipinde, kadınlar ise sabahçıl tipindedir (Adan ve Natale, 2002). Kadınlar daha erken yatıp erken kalkmayı tercih ederken erkekler ise daha geç yatıp geç kalkmayı tercih etmektedirler (Adan ve Natale, 2002). Bazı çalışmalarda ise günlük ritim tercihi ile cinsiyetin ilişkili olmadığı sonucuna rastlanmıştır (Posey ve Ford, 1981).

Tablo 2

Sabahçıl ve Akşamcıl Tipler Arasındaki Genel Farklar (Aydın, 2008)

	Sabahçıl Tip	Akşamcıl Tip
Uyuma ve uyanma vakitleri	Erken yatar ve erken kalkarlar	Geç yatar ve geç kalkarlar
Uyku Süreleri	Gece daha uzun süreli uyurlar	Daha kısa süreli uyurlar
Uyku Kalitesi	Daha az şikâyetle bulunurlar	Daha fazla şikayetleri vardır
Uyku latensi	Kısa süreli	Uzun süreli
Günlük aktivite zamanı	Sabahı tercih ederler	Aktivitelerini geciktirirler
Mizaç değişiklikleri	Gün içinde pozitif mizaç giderek azalır	Gün içinde pozitif mizaç giderek artar
Günlük rutinlere uyum	Uyumludurlar	Uyumsuzluk gösterirler
Alışkanlıklar	Daha az alkol, kahve ve sigara kullanırlar	Alkol, kahve ve sigara tüketimleri fazladır.
Çalışma sistemi	Gece çalışmaya uyum sağlayamazlar	Gece çalışmaya daha rahat uyum sağlarlar
Psikiyatrik belirtiler	Daha az psikiyatrik şikâyetleri vardır	Daha anksiyözdürler, stresle baş etmekte zorluk çekerler.

Tablo 2’de görüldüğü gibi sabahçıl tipteki bireyler erken yatıp erken kalkmayı tercih eder. Akşamcıl tipler ise geç yatmayı tercih ederler. Sabahçıl tipteki bireylerin depresif hareketleri ve aksiyete bozukluğu akşamcıl tiptekilere göre daha düşüktür. Daha pozitif bakış açısına sahip sabahçıl bireylerin sigara ve alkol gibi bağımlılık yapıcı madde kullanımı akşamcıl tipte olanlara göre daha düşüktür. Uykusunu yeteri şekilde alamayan öğretmenler öğretim performansını etkilediği gibi kendi sağlığını ve yaşam kalitesini tehlikeye atabilir (Souza, Sousa, Belísio ve Azevedo, 2012). Bireyde düzensiz uyku sonucu aşırı yorgunluk, baş ağrısı, dikkat dağınıklığı, bağışıklık sisteminin zayıflaması, mide krampları gibi sorunlar oluşabilir.

2.2.İlgili araştırmalar

Bu bölümde, iş doyumunu, mesleki tükenmişlik ve günlük ritim konuları ile ilgili yerli ve yabancı literatür taramasına yer verilmiştir.

2.2.1.Tükenmişlik ve iş doyumunu ile ilgili araştırmalar

Kılınç (2018), Bitlis’te görev yapan Fen Bilimleri öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerini incelemiştir. Araştırma kapsamında Fen Bilimleri öğretmenlerinin demografik bilgilerine ulaşılmış ve bu verilerin tükenmişlik düzeyleri ile ilişkisine bakılmıştır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında incelenen değişkenler (cinsiyet, yaş, görev yeri, ders saati vb.) ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Akdeniz (2019), yüksek lisans tezi kapsamında Fen Bilimleri öğretmen adaylarının tükenmişlik ve KPSS kaygı düzeylerini belirlemeye çalışmıştır. Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesinden 114 öğretmen adayına Maslach Tükenmişlik Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizi sonucu adayların orta düzeyde tükenmiş oldukları tespit edilmiştir.

Karakelle ve Canpolat (2008), mesleki tükenmişlik düzeyi yüksek olan öğretmenlerin öğrencilere yaklaşımını incelemiştir. Öğretmenler ile öğrenciler arasında olumlu iletişimin olmaması, öğrencileri azarlama ve idareye yönlendirmenin olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenler, öğrencilerin bu olumsuz tutumlarının aile kaynaklı olduğunu düşündükleri ortaya çıkmıştır. Tükenmişlik düzeyi yüksek öğretmenlerde bıkkınlık gözlenmiştir.

Şanlı ve Tan (2017), öğretmenlerin okuldaki çalışma süreleri ile okulların türü arasında tükenmişlik ilişkisi bulamazken cinsiyet, medeni durum ve meslekteki kıdem ile tükenmişliğin boyutlarından duyarsızlaşma ile anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Okullarda daha katı kurallar uygulayan kadın öğretmenlerin duygusal tükenmişliğinin erkek öğretmenlere nazaran daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca duyarsızlaşma

boyutunda bakıldığında kadın öğretmenlerin puanlarının erkeklere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Ankara ilinde görev yapan toplam 515 öğretmen üzerinde yapılan bir araştırmada öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri belirlemek amacıyla Maslach Tükenmişlik Envanteri uygulanmıştır. Tesadüfi seçim ile belirlenen öğretmenlerin yaşı ile mesleki tükenmişlik düzeyinin alt boyutlarından duygusal tükenme ve duyarsızlaşma arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve medeni durumu dul olan öğretmenlerin duygusal olarak daha çok tükenmişlik gösterdiği ortaya çıkmıştır. Meslekteki kıdem artması duyarsızlaşma boyutunun artışına neden olmuştur. Manevi doyum azaldıkça tükenmişliğin artmasını ise stres ile ilişkilendirmiş zevk ve heyecanın azalması ile performans düşüklüğü oluşturduğu belirtilmiştir (Cemaloğlu ve Şahin, 2007).

Fen Bilimleri öğretmenlerinin tükenmişliği üzerine yapılan bir çalışmada cinsiyetin, en son mezun olunan okulun ve ortalama öğrenci sayısı gibi değişkenlerin tükenmişlik ile ilişkili olmadığı ancak meslekteki kıdem ile tükenmişliğin ilişkili olduğu görülmüştür (Bilen, Ercan ve Doğruluk, 2016).

Gündüz (2005), Mersin’de görevli 633 öğretmen katıldığı araştırmasını tükenmişlik üzerine incelemiştir. Tükenmişlik düzeyini en son mezun olunan okul ve sosyal anlamda destek kaynağı ile ilişkilendirmiştir. Eğitim fakültesinden mezun olan öğretmenlerin öğretmen okulu veya eğitim enstitüsünden mezun olanlara göre daha fazla duygusal tükenme ve duyarsızlaşma yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Herhangi bir konuda karşılaşılan sorunda sosyal destek alan öğretmenlerin daha az tükendiği ve kişisel olarak daha çok başarı gösterdikleri ortaya çıkmıştır. Araştırma kapsamında eğitim fakültelerinde yetiştirilen öğretmen adaylarının zorluklara karşı mücadele için hazırlanması, mesleğin getirdiği stres faktörleri ile ilgili eğitilmesi, okullarda sosyal destek amaçlı düşüncelerin özgürce paylaşıldığı ortamların hazırlanması gerektiği vurgusu yapılmıştır.

Dolunay (2001), çeşitli liselerde (genel, teknik, ticaret ve meslek liseleri) görev yapan öğretmenlerin tükenmişlik durumunu araştırmıştır. Sistematik örnekleme yöntemi ile Keçiören ilçesinde görev yapan 366 öğretmene ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda araştırmacı; öğretmenlerin çalıştığı okul türünün ve çalışma süresinin, maaş dışı gelirin, medeni durum ve eşin mesleğinin tükenmişlik durumunu etkilemediği sonucuna ulaşmıştır. Öğretmenlerin farklı bir mesleği seçme isteği ortaya çıkarken mesleğini yaparken verimli olduğunu düşünen öğretmenlerin daha düşük tükenmişlik yaşadığı görülmüştür. Çalışma sonucuna dayanarak araştırmacı; eğitim sisteminden

kaynaklanan sorunların çözümlenmesi, öğretmenlerin toplumdaki statüsünün yükseltilmesi, sosyal ve ekonomik koşulların düzeltilmesi, meslek seçiminin kişinin isteğine bırakılması, deneyimli öğretmenlerin tecrübesiz meslektaşlarına bilgi ve tecrübelerini aktarması, sınıf mevcutlarının azaltılması ve yöneticilerle sağlıklı iletişim kurulması gerektiği önerilerinde bulunmuştur.

Çolak (2017), yüksek lisans tezi çalışmasında öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerini araştırmıştır. Toplam 316 öğretmen ve yöneticinin katıldığı araştırma kapsamında öğretmenlerin demografik özellikleri ile birlikte kişisel, sosyal ve ekonomik seviyelerini çeşitli değişkenler ile incelemiş ve tükenmişlik boyutları ile ilgili tespitlerde bulunmuştur. Bu araştırma ile erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere kıyasla tükenmişlik düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür. Öğretmenler velilerin yeterli bilince sahip olmadığını düşünmektedir. Ders saatleri ve sınıf mevcutlarının fazlalığı da tükenmişlik seviyesini arttırmaktadır.

Kıran ve Sungur (2018), Fen Bilimleri öğretmenlerinin iş doyumunun okul ortamı ve motivasyon ile ilişkisini incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Çalışmaya 134 Fen Bilimleri öğretmeni katılmıştır. Verilerin analizi sonucu öğretmenlerin okuldaki disiplin sorunları orta seviyede, veliler ve meslektaşları ile ilişkileri yüksek seviyede bulunmuştur. Fen Bilimleri öğretmenlerinin öğretim stratejileri ve sınıf yönetimi bakımından yüksek öz yeterlilik inancına sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca çalışma kapsamında Fen Bilimleri öğretmenlerinin okul yönetiminden yüksek düzeyde destek gördüklerini belirtmiş ve bu durumun iş doyumunu arttırmıştır. Disiplin sorunları öğretmenlerin iş doyumunu negatif yönde etkilerken idare ve meslektaşları ile olumlu ilişkiler, velilerin desteği iş doyumunu olumlu bir şekilde etkilemiştir. Öğretmenlerin öğrenciler hakkında ayrıntılı bilgi edinmesi, veliler ile iş birliği içerisinde olması meslekten duyduğu hazzı arttırdığını ifade etmişlerdir.

Adıgüzel, Karadağ ve Ünsal (2011), Fen Bilimleri öğretmenin bu mesleği tavsiye etme durumunu incelediğinde yarıdan fazlası evet cevabını vermiştir. Fen Bilimleri öğretmenlerinin iş doyumlarının çeşitli değişkenlerden etkilendiği görülmüştür. Genel olarak olumlu ilişkilerin iş doyumunu arttırdığı belirtilmiştir.

Taşlıyan, Engizek ve Gül (2017), araştırmasını çalışan kadınlar üzerinde ‘tükenmişlik, iş doyum ve esnek çalışma saatleri’ üzerine gerçekleştirmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu 370 kişi oluşturmuştur. Sonuçlara bakıldığında kadın çalışanların duyarsızlaşma eğiliminin düşük, duygusal tükenme ve kişisel başarısızlık ile ilgili net bir eğilimin olmadığı görülmüştür. Aynı kararsızlık iş tatmini içinde geçerli olmuş ancak boyut olarak

bakıldığında içsel doyum düzeyi yüksek çıkarken dışsal doyum düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Çalışma şartlarının esnek olması iş tatminini yükseltecek dolayısıyla tükenmişlik düzeylerinin azalmasını sağlayabilir.

Çelik (2003), Fen Bilimleri öğretmenleri ile yaptığı benzer çalışmada, öğretmenlerin genel doyum düzeyleri orta düzeyde, ekonomik şartlardan dolayı düşük düzeyde doyum yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Meslekteki kıdemin doyumunu etkilemediği ortaya çıkmıştır. Araştırmacı; öğretmenlerin özlük haklarının, çalışma koşullarının, sosyal ihtiyaçlarının giderilmesi gibi durumların iş doyumlarını orta seviyeden ileri seviyeye çıkarabileceği önerisinde bulunmuştur.

Çiçek (2018), yüksek lisans tezi kapsamında ortaöğretimde çalışan öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri ve iş doyumunu düzeylerini incelemiştir. Tabakalı örnekleme yöntemi ile Siirt ili merkez sınırları içerisinde bulunan toplam 18 okul ve 230 öğretmen seçilmiştir. Araştırmanın sonuçları arasında kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre işindeki doyumun daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Medeni durumu evli olan öğretmenlerin bekâr öğretmenlere kıyasla daha çok tükenme yaşadıkları görülmüştür. Benzer şekilde nitelikli eğitimin olmadığı- akademik başarısı daha düşük olan okullarda çalışan öğretmenlerin nitelikli okullarda görevli öğretmenlere mesleki tükenmişliklerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. İş doyum düzeyine bakıldığında nitelikli okullarda çalışanların kendini gerçekleştirmeleri daha yüksek iken diğer okullarda çalışanlar daha düşük iş doyumuna sahip olmuştur. İş doyumunu ile tükenmişlik düzeyi arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Birisi artarken diğeri azalmaktadır.

Taşdan ve Tiryaki (2010), iş doyum düzeyi ile ilgili öğretmenler üzerinde bir araştırma yapmıştır. Araştırmada özel ve devlet okulları arasında çalışan öğretmenlerin iş doyum düzeyleri incelenmiştir. Öğretmenlerin çalıştıkları kurumlara göre iş doyum düzeyleri cinsiyet, kıdem, en son mezun olunan okul türüne göre istatistiksel olarak anlamlı fark oluşturmazken ücret, çalışma arkadaşı, işin durumu gibi değişkenler özel okullarda çalışan öğretmenlerde daha yüksek iş doyumunu oluşturmuştur.

YÖK Ulusal Tez Merkezi 1987-2019 yılları arasındaki verileri incelendiğinde tez adı olarak 'iş tatmini' ve 'iş doyumunu' anahtar kelimelerine ilişkin tarama sonucunda toplam 2.272 tez çalışmasının yapıldığı görülmektedir. Öğretmenler ile ilgili ise toplam 252 çalışmanın yapıldığı bunlardan sadece 5 tanesinin Fen Bilimleri öğretmenlerini içeren çalışma olduğu görülmüştür. Tükenmişlik konusuna ilişkin taramada öğretmenler üzerine

toplam 326 çalışma yapılmış ve Fen Bilimleri öğretmenleri ile toplam 8 çalışma yapılmıştır (YÖK, 2019).

2.2.2. Günlük ritim ile ilgili araştırmalar

Günlük ritim ile sosyal jetlag ilişkisini merak eden araştırmacılar yaptıkları çalışma sonucunda akşamcıl tipler ile sabahçıl tipler arasında anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Wittmann, Dinich, Merrow ve Roenneberg (2006) çalışmasında akşamcıl tiplerin uyku eksikliklerinin tatil günlerinde telafi edilmesi kişilerin psikolojik refahları ile ilişkili bulunmuşlardır. Özellikle genç nüfusta akşamcıl tercih ve fazla miktarda sigara tüketimi tespit edilmiştir. Sigara içme olasılığının artışı sosyal jetlag anlamlı derecede ilişkilidir. Akşamcıl tiplerin okullardaki başarısını arttırmak için okullardaki ders programlarının düzenlenmesi önerisinde bulunulmuştur.

Beşoluk (2011), yaptığı araştırma ile sabahlık-akşamlık tercihlerinin üniversiteye giriş sınavı başarısında etkili olup olmadığını incelemiştir. Yaş aralığı 17-19 olan 235 lise öğrencisinin katılımı ile yürütülen çalışmada Sabahlık-Akşamlık Anketi (MEQ) uygulanmıştır. Sonuçların analiz edilmesi ile MEQ puanları ile üniversiteye giriş puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Günün farklı saatlerinde akademik performansın farklılık gösterdiği ve üniversite giriş sınavının başladığı saatte (10:00) bazı öğrencilerin daha başarılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma kapsamında özellikle sabah tipinde yer alan öğrencilerin başarısının daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmanın örneklem grubu yetersiz kaldığı için ülke çapına genellemesi uygun bulunmamış daha geniş örnekleme sahip çalışmaların yapılması önerisinde bulunulmuştur. Doğan (2016), yüksek lisans tezi kapsamında öğretmenlerde günlük tercihler ile iş doyumu ve diğer değişkenler arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırma Van ili Merkez ilçelerdeki 27 okul ve 305 öğretmeni kapsamaktadır. Çalışmadan elde ettiği verilere göre okul ve iş saatlerinin kişilerin günlük ritim tercihlerine uygun hazırlanması önem kazanmaktadır. Kaliteli uyku uyuyan kişiler psikolojik olarak kendini daha iyi hissetmekte ve işlerinden aldıkları doyumda bununla artış göstermektedir.

Damar (2016), yüksek lisans çalışması kapsamında günlük ritim, özerk öğrenme, sosyal jetlag, ortalama uyku süresi ile fen başarısından elde edilen ortalama puanların yordayıp yordamadığını araştırmıştır. Çalışmada, altıncı sınıf öğrencilerinden oluşan örneklem grubuna “günlük ritim belirleme ölçeği (MESOC)”, “özerk öğrenme aktiviteler ölçeği” ve fen dersi başarısını ölçmek için üç tane başarı testi uygulamıştır. Cinsiyet ve sosyal jetlag ortalama başarı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamıştır. Özerk öğrenme puanları ile

günlük ritim puanları arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Sabahçıl tipteki öğrencilerin sınav puanlarının akşamcıl tipteki öğrencilere kıyasla anlamlı derecede yüksek çıktığı görülmüştür.

Beşoluk (2018), yaptığı bir başka çalışmada ise ergenlikte diyet kalıplarının öğrencilerdeki uyku ve kişilik gelişimi ile günlük ritim ilişkisini incelemiştir. 14-18 yaşlarında 4970 lise öğrencisine uygulanan çalışma ile birçok değişken test edilmiştir. Bireylerin günlük tercihlerinde sabahçıl tip olmaları, daha iyi uyku uyumaları, vicdan sahibi bireyler olmaları da dâhil sağlıklı beslenme düzenlerini geliştirmiş ve kahvaltı atlamalarını azaltmıştır.

Lisede görevli öğretmenlerin uyku ve uyanıklık döngüsü ile uyku kalitelerinin değerlendirildiği çalışmada öğretmenlerin haftada ortalama 1 saat 12 dakika erken kalktığı ve 34 dakika daha erken yattığı görülmüştür. Öğretmenlerin büyük kısmının aşırı uyku hali ve kötü uyku kalitesine sahip olduğu görülmüştür. Bu durumun eğitim-öğretim faaliyetlerini tehlikeye sokup kişinin yaşam kalitesini düşüreceği yorumu yapılmıştır (Souza ve diğerleri, 2012).

Beşoluk, Önder ve Deveci (2011), üniversite öğrencilerinin sabahlık-akşamcılık tercihlerini başarı değişkeni ile incelemiştir. 18-25 yaş aralığında toplam 1471 üniversite öğrencisine Sabahlık-Akşamcılık Anketi uygulanmıştır. Öğrencilerin bir kısmı birinci öğretimde yer alırken (sabah 08:00' da derse başlama- 14:50'de ders bitiş) diğer kısmı ikinci öğretimde (saat 15:00 ders başlama- 21:50 ders bitiş) derslere devam etmiştir. Öğrencilerin önceden belirlenmiş derslere ait sınav notları transkriptten elde edilmiştir. Cinsiyet ile günlük ritim arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kadınların erkeklere göre ve sabah tipindeki öğrencilerin akşam tipindeki öğrencilere göre puanları daha yüksek çıkmıştır. Sabah tipinde yer alan öğrencilerin akademik başarılarının daha yüksek çıkması sınavların sabah saatlerinde yapılmasının avantajı olarak belirtilmiştir. Akşam tipinde yer alan öğrenciler bu konuda daha dezavantajlı durumda kalmıştır. Sonuç olarak eğitime başlama saati ile testleri uygulayış saatlerinin akademik başarıyı etkilediği görülmüştür.

Adan ve Natale (2002), yaptıkları çalışma kapsamında sabah ve akşamcılık tercihlerinde cinsiyet farklılıklarını incelemiştir. Çalışmada Horne ve Ostberg anketi yaşları 18-30 aralığında olan 2135 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Amaç büyük bir üniversite öğrencilerinde sabah-akşam tercihinin cinsiyete göre farkını analiz etmektir. Araştırma kapsamında anket çalışması yapılmıştır. Bireylerin yaş, cinsiyet, uyku-uyanıklık, kültürel farklılıkları gibi çeşitli faktörleri incelenmiştir. Erkekler ve kadınlar için veriler ayrı ayrı test edilmiştir. Erkekler akşamları daha aktif olma eğilimindedir. Kadınların ise daha fazla

sabahçıl tipte olduğu ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak kadınlar ve erkeklerin günlük tipoloji dağılımı farklılık göstermiştir (Adan ve Natale, 2002).

Wittmann, Dinich, Merrow ve Roenneberg (2006), uyku kalitesi ve psikolojik rahatlamanın günlük ritim tercihi ve sosyal jetlag ile ilişkisi araştırmıştır. Araştırmaya 501 kişi katılmıştır. Araştırma sonuçları akşamcıl ritme sahip her yaştan kişinin sigara bağımlılığı tespit edilmiştir. Ayrıca gençlerde geç günlük ritim ile uyarıcı tüketim arasında ilişki bulunmuştur.

Kuzey enlemlerinde yaşamak ilerleyen dönemlerde kronik hastalıkların oluşumu ve uyku bozukluğu oluşturabilmektedir. Rusya’da günlük ritim ve uyku uzunluğunun yaş, cinsiyet, ikamet yeri, ikamet edilen yerin enlem ve boylam değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Rusya’da dört yerleşim yeri belirlenmiş enlem ve boylam değerlerine göre 11-23 yaş aralığındaki bireylere Münih Kronotip Anketi (MCTQ) uygulanmıştır. Bireylerin verdiği cevaplara göre uyku süresi yaşa bağlı olarak değişmekte diğer değişkenler (ikamet, enlem, boylam, yerleşim türü) arasındaki ilişki zayıf görülmüştür. Köylerde yaşayanların uyku süresinin daha uzun olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Borisenkov, Perminova ve Kosova, 2010).

YÖK Ulusal Tez Merkezi 1987-2019 yılları arasındaki verileri incelendiğinde Fen Bilimleri öğretmenleri üzerine “günlük ritim” ile ilgili ülkemizde benzer herhangi bir tez çalışmasına rastlanmamıştır (YÖK, 2019).

2.2.3. Literatür taraması sonucu

Bir ülkenin nitelikli insan sayısı verilen eğitim ile artış göstermektedir. Eğitim ve öğretim süreçleri ülkelerin önem verdiği ve üzerinde çalışmalar yaptığı bir alandır. Eğitim ailede başlayıp okullarda öğretmen ile devam etmektedir. Öğretmenin dersi anlatış şekli, iletişimi, dersteki performansı ve dahası öğrenciler tarafından pür dikkat izlenmektedir. Dolayısıyla eğitimde kaliteyi artırma ve devam ettirme adına literatürde öğretmenler ile ilgili birçok çalışma mevcuttur. Özellikle bireysel özelliklerin ön planda olduğu çalışmalara sıklıkla rastlanmıştır. Bu çalışmalara yaş, cinsiyet, medeni durum, kıdem, günlük ritim, sosyal jetlag vb. örnek verilebilir. Ulusal ve uluslararası literatür çalışmalarına bakıldığında son dönemlerde üzerinde çalışılan konulardan birisi günlük ritimdir. Bazı çalışmalarda bireylerin günlük ritim tercihlerinin eğitim-öğretim faaliyetlerini etkilediği ortaya çıkmıştır. Hem öğretmenler hem de öğrenciler için günlük ritim tercihlerine uygun eğitim saatleri belirlenmesi ile başarı artışının sağlanacağı düşünülmektedir. Bireylerin günlük ritimlerinin belirlenmesi için ölçekler oluşturulmuş ve geçerlilik-güvenirlilik çalışmaları

yapılarak bireylerin günlük ritim tiplerinin belirlenmesi sağlanmıştır. Literatür incelemesinde günlük ritim tipleri ile yaş, cinsiyet, sosyal jet lag, medeni durum gibi değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. İlgili literatür araştırmalarında bireylerin günlük ritim tiplerine göre sınavların yapılması da öğrencilerin başarısının arttıracağı önerisi bulunmaktadır. Günlük ritim ile ilgili yapılan çalışmalar birçok alana yansırken, Fen Bilimleri öğretmenlerini işin içine dâhil eden benzer bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Diğer bir konu ise tükenmişlik ve iş doyumu kavramlarıdır. Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile çeşitli değişkenler (demografik özellikler, örgütsel bağlılık, gerçeklik şoku, duygusal zekâ, öz algı düzeyleri gibi) arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar mevcuttur. Aynı durum iş doyumu içinde geçerlidir. Tükenmişlik ve iş doyumunun beraber incelendiği çalışmalara da oldukça sık rastlanmıştır.

Ülkemizde eğitimin kalitesinin arttırılması amacıyla günlük ritim, mesleki tükenmişlik ve iş doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği ve Fen Bilimleri öğretmenleri üzerinde uygulanmış benzer bir çalışmaya rastlanmadığı için literatürdeki bu eksiklik giderilmek istenmiştir. Dolayısıyla bu çalışmanın yapılmasına ihtiyaç duyulmuştur.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemi, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizi yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın yöntemi

Bu araştırmada, ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada birden fazla değişkenler hakkında veri toplanmak isteniyorsa değişkenler arasındaki ilişki sorgulanabilir. İki ya da ikiden fazla değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek, olası sonuçları tahmin etmek ve derecesini belirlemek amacıyla istatistiksel ölçme araçları kullanılan yöntem “ilişkisel tarama” modelidir (Karasar, 2005; Metin, 2014).

3.2. Araştırmanın evreni ve örneklemi

Araştırmanın evreni, 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Kocaeli ilinde görev yapan 880 Fen Bilimleri öğretmeninden oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi, seçkisiz olmayan örnekleme yönteminden amaçsal örnekleme ile seçilmiştir. Amaçsal örnekleme, çalışmanın amacı doğrultusunda bilgi açısından zengin durumların seçilerek derinlemesine araştırma yapılmasına imkân tanır (Büyüköztürk, 2012). Bu araştırma kapsamında il geneli Fen Bilimleri öğretmenlerinin tamamına ulaşmak zor olacağı için 300 öğretmen araştırmaya katılmıştır. Öğretmenlerin 199’u (%70.8) kadın, 82’si (%29.2) erkektir. Çalışmaya katılan 19 öğretmen ölçekteki bazı maddeleri boş bıraktığı için bu öğretmenlerin verileri analize dâhil edilmemiştir. Dolayısıyla araştırmanın örneklemi 281 Fen Bilimleri öğretmeninden oluşmuştur.

Araştırmanın cinsiyet dağılımına ilişkin bilgiler Tablo 3’ de verilmiştir.

Tablo 3

Araştırmanın Çalışma Grubunun Cinsiyet Dağılımları

Cinsiyet	f	%
Kadın	199	70.8
Erkek	82	29.2
Toplam	281	100

Araştırmanın çalışma grubunu 199 (%70.8) kadın öğretmen ve 82 (%29.2) erkek öğretmen oluşturmuştur. Tablo 3'e göre kadın öğretmen sayısı, erkek öğretmen sayısından fazladır. Örneklem grubundaki kadın öğretmen sayısının fazla olmasını sağlayan etkenler arasında, öğretmenlik mesleğinin çalışma şartları, okul ortamı, anaç yapının uygunluğu, toplumsal algı gibi nedenler gösterilebilir. Dolayısıyla bu durum günümüzde kadın öğretmen sayısının artması ile ilişkilendirebilir.

3.3. Veri toplama araçları

Bu çalışmada kullanılan veri toplama araçları olarak; Kişisel Bilgi Formu (Ek 1), Maslach Tükenmişlik Ölçeği (Ek 2), Minnesota İş Doyum Ölçeği (Ek 3) ve Karma Sabahçıl Ölçeği (Ek 4) kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmaya katılan öğretmenlerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır (EK 1). Katılımcılara cinsiyet, yaş, medeni durum, kıdem, öğrenim durumu, çalışılan okulun konumu, çalışılan okuldan memnuniyet, idari amirden takdir görme, mesleği isteyerek yapma, idari görev alma, okula gitme motivasyonu, meslekten duyulan manevi doyum, hafta içi ve hafta sonu kalkış ve yatış saatlerini içeren sorular sorularak bilgiler toplanmıştır. Hafta içi ve hafta sonu yatış ve kalkış saatleri kullanılarak sosyal jetlag ve tatil günleri uykunun orta noktası-düzeltilmiş hesaplanmıştır.

3.3.2. Maslach tükenmişlik ölçeği (MTÖ)

Çalışmamızda, Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilen Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) kullanılmıştır. Maslach Tükenmişlik Ölçeği'nin orijinal formatı 7'li Likert tipinde ve toplam 22 maddesi ve üç alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar; Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarısızlık şeklindedir. Duygusal tükenme boyutunda

9 madde, duyarsızlaşma boyutunda 5 madde ve üçüncü alt boyut olan kişisel başarısızlık boyutunda ise 8 madde yer almaktadır.

Duygusal tükenme boyutu ile ilgili maddeler; 1-2-3-6-8-13-14-16-20

Duyarsızlaşma boyutu ile ilgili maddeler; 5-10-11-15-22

Kişisel Başarısızlık ile ilgili maddeler; 4-7-9-12-17-18-19-21

Çevirisi Ergin (1992) tarafından yapılan envanter Türkçe 'ye uyarlanırken 7'li Likert tipinin Türk kültürüne uygun olmaması nedeni ile 5'li Likert tipi derecelendirilmesine dönüştürülerek düzenlenmiştir.

Buna göre; Hiçbir zaman = 0, Çok nadir = 1, Bazen = 2, Çoğu zaman = 3, Her zaman = 4 şeklinde soruların derecelendirilmesi yapılmıştır.

Maslach Tükenmişlik Ölçeği'ni Türkçe versiyonunda Cronbach Alpha değeri; duygusal tükenme boyutunda 0.88, duyarsızlaşma boyutunda 0.78 ve kişisel başarı boyutunda 0.74 olması güvenilirliğinin yüksek olduğunu göstererek tükenmişlik çalışmalarında sıklıkla kullanılmasına neden olmuştur (İnce ve Şahin, 2015). Mevcut çalışmamızda Maslach Tükenmişlik ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı 0.66 olarak bulunmuştur.

Maslach Tükenmişlik Ölçeği puanları hesaplanırken alt puanlar toplanır. Duygusal tükenme ve duyarsızlık alt boyutları olumsuz ifadeleri içerirken, kişisel başarısızlık olumlu ifadeleri içerir. Bu nedenle kişisel başarısızlık boyutundaki puanlar ters yönde çevrilerek analizlere dâhil edilir. Bu durumda duygusal tükenme ve duyarsızlık puanlarının yüksek, kişisel başarısızlık puanlarının düşük olması tükenmişliği ifade edecektir. Duygusal tükenme ve duyarsızlaşma puanları arttıkça, kişisel başarısızlık puanları azaldıkça mesleki tükenmişlik artacaktır. Bu nedenle kişisel başarısızlık boyutundaki puanlar ters yönde çevrilerek analizlere dâhil edilmiştir.

3.3.3.Minnesota iş doyum ölçeği

Ölçek Weiss, David, England ve Lofquist (1967) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Baycan (1985) tarafından gerçekleştirilmiştir. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını sonucu Cronbach alpha değeri; 0.77 bulunmuştur. Mevcut çalışmamızda Minnesota İş Doyumu ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı 0.90 olarak bulunmuştur. Minnesota iş doyum ölçeği 5'li Likert tipinde bir ölçektir. Ölçeğin puanlama şekli ise; Hiç Memnun Değilim = 1, Memnun Değilim = 2, Karasızım = 3, Memnunum = 4, Çok Memnunum = 5 şeklindedir. Puanlar 100'e yaklaştıkça iş doyumunu

artar, uzaklaştıkça iş doyumunu azalır. Ölçeğin 20 maddesi vardır. İçsel ve dışsal doyum olmak üzere iki alt boyuta sahiptir. Genel doyum puanı hesaplanırken 20 maddenin puanları toplanarak 20 sayısına bölünür.

İçsel doyum ile ilgili maddeler; 1-2-3-4-7-8-9-10-11-15-16-20

(İçsel doyum puanı bulunurken maddelerden alınan puanlar toplanır ve 12 sayısına bölünür.)

Dışsal doyum ile ilgili maddeler; 5-6-12-13-14-17-18-19

(Dışsal doyum puanı bulunurken maddelerden alınan puanlar toplanır ve 8 sayısına bölünür.)

3.3.4. Karma sabahçıl ölçeği (CSM)

Bu araştırma bireylerin günlük ritimlerini belirlemek amacıyla Smith, Reilly ve Midkiff (1989) tarafından geliştirilen Karma Sabahçıl Ölçeği (CSM) kullanılmıştır. Horne ve Östberg (1976) tarafından geliştirilen MEQ anketi homojen ölçütlerden oluşmaması nedeniyle (Adan, Caci ve Prat, 2005; Randler, 2007) daha geçerli ve güvenilir bir çalışma Smith ve arkadaşları tarafından 1989 yılında geliştirilmiştir. Horne ve Östberg (1976) Sabahçıl- Akşamcıl (MEQ) Anketi ile Torvall ve Akerstedt (1980) Diurnal Tip Ölçeği (DTS) birleşimi ile oluşturulmuş Karma Sabahçıl Ölçeği araştırmalarda yaygın olarak kullanılmaktadır. Karma Sabahçıl ölçeği oluşturulurken, MEQ ölçeğinin en iyi 9 maddesi ile DTS ölçeğinden 4 madde alınmış ve toplam 13 maddelik ölçek geliştirilmiştir. Önder, Beşoluk ve Horzum (2013) Karma Sabahçıl Ölçeğinin (CSM) Türkçe uyarlamasını yapmıştır. Ölçekten elde edilen puanlar 13 ve 55 arasında değişmektedir. Puanlar 13'e yaklaştıkça akşamcıl tip özelliği, 55'e yaklaştıkça sabahçıl tip özelliği görülmektedir. Bir çok araştırmacı CSM' yi farklı dillere uyarlanmış ve bu çalışmalarda CSM'nin geçerli ve güvenilir sonuçlar verdiğini (Adan, Caci ve Prat, 2005; Caci, Nadalet, Staccini, Myquel ve Boyer, 1999; Diaz- Morales ve Sanchez-Lopez, 2004; Greenwood, 1994; Smith, Reilly ve Midkiff, 1989) ve zaman içerisinde değişmeyen sonuçlar verdiğini (Caci, Nadalet, Staccini, Myquel ve Boyer, 2000; Greenwood, 1994) belirtmişlerdir. Önder, Beşoluk ve Horzum (2013) ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısını 0.73 (lise örnekleme) ve 0.80 (üniversite örnekleme) olarak bulmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği 0.89 (lise örnekleme) ve 0.84 (üniversite örnekleme) olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu belirtilmiştir. Mevcut çalışmada ise iç tutarlılık anlamına gelen Cronbach Alpha katsayısı 0.71 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin toplanması

Araştırma problemi ve alt problemlerin çözümü için fen bilimleri öğretmenlerine ölçekler ve ankette yer alan sorular yöneltilmiştir. Öğretmenler gönüllü olarak veri toplama araçlarında yer alan soruları yanıtlamış ve veriler toplanmıştır.

3.5. Verilerin analizi

Problem ve alt problemleri çözmek için hazırlanan ölçekler ve anket öğretmenlere uygulandıktan sonra elde edilen veriler SPSS 21.0 programına girilmiş ve veriler düzenlenerek alt problemlerin özelliklerine göre analizler yapılmıştır. Birinci ve ikinci alt problem için betimsel analiz tekniği kullanılmıştır. Üçüncü alt problemde öğretmenlerin günlük ritim tercihleri, mesleki tükenmişlik düzeyleri, iş doyumları ve uyku değişkenleri arasındaki ilişki durumu sorgulandığı için korelasyon tekniği kullanılmıştır. Dördüncü, beşinci ve altıncı alt problemlerin analizinde ise Linear Regrasyon tekniği (stepwise) kullanılmıştır.

Regrasyon analizi için önce bağımlı değişkenin bağımsız değişkenler ile olan ilişkilerini belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Regrasyon analizine giren değişkenleri sürekli değişkenler olması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2002). kategorik değişkenler ise yapay(dummy) kodlanarak regrasyon analizine dahil edilmiştir.

Yapılan regrasyon analizinde Tolerans değerlerinin 10'dan büyük olduğu, VIF değerinin ise 10'dan küçük olması sebebiyle çoklu bağlantı probleminin olmadığı görülmüştür. (Pallant, 2015). Çoklu doğrusal regrasyon analizi için ayrıca oto-korelasyon (auto-correlation) yani bağımsız değişkenlerin hata terimleri arası korelasyon olmaması koşulu sağlanmalıdır. Regrasyon modelinde oto-korelasyon şüphesinin olup olmadığı, Durbin-Watson analizi ile sınırlanır. Durbin-Watson değeri, 0 ile 4 arası değer almakta ve 2 değeri aldığı anda bağımsız değişkenlerin hata terimleri arası korelasyon olmadığını göstermektedir. Durbin-Watson değeri 2'ye ne kadar yakın olursa, çoklu doğrusal regrasyon modeli için o kadar oto-korelasyon şüphesi ortadan kalkar (Field, 2013). Çalışmamızda bulunan VIF değerleri çoklu bağlantının, Durbin-Watson değeri ise kurulan regrasyon modelinde oto-korelasyon olmadığını göstermektedir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1.Araştırmanın bulguları

Bu çalışma, Fen Bilimleri öğretmenlerinin iş doyumları, mesleki tükenmişlik düzeyleri, günlük ritim tercihleri ve uyku değişkenlerinin hangi düzeyde olduğu ve bu değişkenler arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın bu bölümünde anket ve ölçeklerden elde edilen verilere dayanarak alt problemleri çözmek için istatistiksel analizleri içeren bilgiler yer almaktadır.

4.1.1.Fen bilimleri öğretmenlerinin iş doyumları ve mesleki tükenmişlik düzeylerine ilişkin bulgular

Fen Bilimleri öğretmenlerinin iş doyumları ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi için betimsel analiz yapılmış alınan puan ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 4' de verilmiştir.

Tablo 4

Fen Bilimleri Öğretmenlerinin İş Doyumları ve Mesleki Tükenmişlikleri Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri

	N	\bar{X}	Ss	Nötr Puan	Alınabilecek En Yüksek Puan
Duygusal Tükenme	281	21.68	7.72	18	36
Duyarsızlaşma	281	5.13	3.91	10	20
Kişisel başarısızlık	281	22.59	4.45	16	32
Toplam Tükenmişlik	281	49.40	8.05	44	88
İçsel Doyum	281	46.26	7.50	36	60
Dışsal Doyum	281	23.68	7.04	24	40
Toplam İş Doyumu	281	69.94	12.37	60	100

Tablo 4'e göre Fen Bilgisi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin tespit edilmesi amacıyla yapılan analizler sonucunda öncelikle katılımcıların duygusal tükenme alt boyutu toplam puanlarının $\bar{X} = 21.68$; duyarsızlaşma alt boyutu toplam puanlarının $\bar{X} = 5.13$; kişisel başarısızlık alt boyutu alt puanlarının $\bar{X} = 22.59$ ve genel olarak tükenmişlik puanlarının $\bar{X} = 49.40$ olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, Fen Bilgisi öğretmenlerinin duygusal tükenme puanı normal düzeyde, duyarsızlaşma puanı düşük düzeyde ve kişisel başarısızlık puanı yüksek düzeyde çıkmıştır. Toplam mesleki tükenmişlik düzeylerinin ise yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.

Fen Bilgisi öğretmenlerinin iş tatmini düzeylerinin tespit edilmesi amacıyla yapılan analizler sonucunda öncelikle katılımcıların içsel doyum toplam puanlarının $\bar{X} = 46,26$; dışsal doyum toplam puanlarının $\bar{X} = 23,68$ ve genel doyum puanlarının $\bar{X} = 69,94$ olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, Fen Bilgisi öğretmenlerinin iş doyum düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir.

4.1.2.Fen bilimleri öğretmenlerinin günlük ritim tercihleri, MSFsc ve sosyal jetlag durumlarına ilişkin bulgular

Fen bilimleri öğretmenlerinin günlük ritim tercihleri, MSFsc ve sosyal jetlag durumlarının belirlenmesi için betimsel analiz yapılmış alınan puan ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 5' te verilmiştir.

Tablo 5

Fen Bilimleri Öğretmenlerinin Günlük Ritim Puanları, MSFsc ve Mesleki Tükenmişlikleri Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri

	N	\bar{X}	Ss
MSFsc	281	04:37	01:34
Sosyal Jet lag	281	01:31	01:18
CSM	281	32.72	5.51

Yapılan analizler sonucunda Fen Bilgisi öğretmenlerinin Günlük Ritim Ölçeği' nden aldıkları puan ortalamalarına ($\bar{X} = 32.72$) bakıldığında günlük ritim tercihlerinin daha çok ara tipte olduğu bulunmuştur.

Tablo 6

Fen Bilimleri Öğretmenlerinin Demografik Özelliklerine Göre Betimsel Analiz Sonuçları

	N	CSM (ritim ölçeği puan)		MSFsc (saat)		Sosyal jet lag (saat)		İş doyumu		Mesleki Tükenmişlik	
		\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Tüm grup	281	32.72	5.51	04:37	01:34	01:31	01:18	69.94	12.37	49.40	8.05
Cinsiyet											
Kadın	199	32.51	5.56	04:38	01:37	01:37	01:24	70.05	12.07	49.31	8.05
Erkek	82	33.26	5.41	04:36	01:26	01:18	01:02	69.71	13.15	49.66	8.12
Günlük Ritim Tercihi											
Sabahçıl	10	20.90	1.91	05:55	02:50	01:25	00:57	69.20	13.51	44.50	10.68
Ara tip	262	32.76	4.69	04:34	01:30	01:32	01:19	69.85	12.44	49.51	7.86
Akşamcıl	9	45.00	1.00	04:27	00:47	01:24	01:15	73.56	9.49	52.00	9.59
Medeni durum											
Bekâr	108	32.32	5.46	04:43	01:30	01:39	01:12	70.39	13.80	50.43	8.46
Evli	173	32.98	5.56	04:33	01:36	01:27	01:22	69.67	11.42	48.77	7.76
Kıdem											
1-5	109	31.81	5.79	04:43	01:42	01:35	01:10	71.46	13.10	49.75	8.30
6-10	82	32.49	5.03	04:37	00:55	01:32	01:18	68.83	12.53	49.40	7.37
11-15	40	32.60	4.53	04:59	02:33	01:37	01:57	67.98	11.81	48.80	8.12
16-20	32	34.53	6.48	04:08	00:42	01:17	00:55	67.47	10.38	46.34	8.54
20 ve üstü	18	36.50	4.26	04:01	00:50	01:23	00:57	74.67	10.12	54.17	6.76

Öğrenim durumu											
Lisans	232	32.85	5.37	04:37	01:26	01:31	01:12	69.40	12.55	49.54	7.81
Y. Lisans	43	31.91	6.33	04:35	02:12	01:38	01:50	72.35	11.62	48.44	9.42
Doktora	5	33.20	5.36	05:02	00:31	01:13	00:42	72.80	9.78	50.60	8.35
Çalıştığımız okulun konumu											
Şehir M.	190	32.89	5.66	04:33	01:36	01:29	01:18	69.53	12.58	48.93	7.90
Şehir M.dışı	91	32.40	5.23	04:45	01:29	01:36	01:20	70.82	11.94	50.42	8.34
Çalıştığımız ortamdan memnun musunuz?											
Evet	204	33.01	5.71	04:37	01:30	01:30	01:24	72.79	11.74	50.57	7.81
Hayır	77	31.97	4.93	04:38	01:42	01:36	01:03	62.40	10.78	46.32	7.93
İdari amirinizden takdir görüyor musunuz?											
Evet	176	33.02	5.50	04:38	01:45	01:30	01:23	73.70	11.58	50.38	8.10
Hayır	105	32.25	5.55	04:35	01:11	01:34	01:10	63.65	11.06	47.79	7.75
Mesleğinizi isteyerek mi yapıyorsunuz?											
Evet	262	32.86	5.48	04:38	01:36	01:31	01:19	70.92	11.85	50.28	7.40
Hayır	18	31.22	5.81	04:19	00:51	01:35	01:07	57.28	11.93	37.17	7.42
İdari görev aldınız mı?											
Evet	51	33.80	5.81	04:21	00:49	01:18	01:05	69.61	11.85	50.84	6.53
Hayır	230	32.49	5.44	04:41	01:41	01:35	01:21	70.02	12.51	49.09	8.34
Her gün okula nasıl bir motivasyon ile gidiyorsunuz?											
Yüksek	20	28.75	4.35	04:28	01:03	02:04	00:56	57.10	11.03	40.30	8.31
Orta	176	32.05	5.12	04:31	01:19	01:25	01:10	67.83	11.26	47.20	6.59
Düşük	85	35.07	5.69	04:52	02:02	01:37	01:36	77.35	10.69	56.12	5.89
Öğretmenlik mesleğine duyduğunuz manevi doyum											
Az	40	30.30	5.23	04:19	01:06	01:46	01:28	60.90	13.40	43.10	8.27
Orta	132	32.50	5.35	04:24	01:08	01:29	01:05	67.91	10.88	47.17	6.48
Çok	109	33.90	5.55	05:00	02:02	01:29	01:29	75.73	10.92	54.44	6.80

Tablo 6'ya göre Fen Bilimleri öğretmenlerinin betimsel analiz sonuçları incelendiğinde 199 kadın (%70.8) ve 82 erkek (%29.2) öğretmen olmak üzere toplam 281 Fen Bilimleri öğretmeni araştırmaya katılmıştır. Kadın ve erkek öğretmenlerin sosyal jetlagları arasında

0:19 dk fark olduğu görülmektedir. Kadın öğretmenlerde sosyal jetlag ortalamasının 01:37 saat ve erkek öğretmenlerde 01:18 saat olduğu görülmüştür. Kadın öğretmenlerin iş doyumunu puan ortalamaları ($\bar{X}=70.05$) ile erkek öğretmenlerin iş doyumunu puan ortalamaları ($\bar{X}=69.71$) arasında anlamlı fark görülmemiştir.

Araştırmaya katılan 281 öğretmenden 10 öğretmen sabahçıl, 9 öğretmen akşamcıl, 262 öğretmen ise ara tiptir. Günlük ritim tercihleri sabahçıl olan öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puan ortalaması $\bar{X}=44.50$, akşamcıl öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puan ortalaması $\bar{X}=52.00$ olarak bulunmuştur. Günlük ritim tercihlerine göre öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puan ortalamaları incelendiğinde akşamcıl öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Medeni durumu bekâr olan öğretmenlerin sayısı 108 (%38.4), evli öğretmenlerin sayısı 173 (%61.6)'tür. Bekâr öğretmenlerin CSM puan ortalamaları ($\bar{X}=32.32$), evli öğretmenleri CSM puan ortalamalarından ($\bar{X}=32.98$) daha düşüktür. Tablo 5'e göre bekâr öğretmenler ve evli öğretmenler arasında iş doyumunu puanları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin 109'u (%38.8) 1-5 yıl arasında kıdeme, 82'si (%29.2) 6-10 yıl kıdeme, 40'ı (%14.2) 11-15 yıl kıdeme, 32'si (%11.4) 16-20 yıl kıdeme ve 18'i (%6.4) 20 yıl üstü kıdeme sahiptir. Kıdeme göre mesleki tükenmişlik puanları incelendiğinde 1-5 yıl arasında görev yapan öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puan ortalaması ($\bar{X}=49.75$) yüksek olduğu görülmüştür. Meslekte 6-10 yıl, 11-15 yıl ve 16-20 yıl kıdeme sahip öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puan ortalaması (sırasıyla $\bar{X}=49.40$, $\bar{X}=48.80$, $\bar{X}=46.34$) giderek azalış gösterdiği, 20 yıl üzerinde kıdeme sahip öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puan ortalaması ise ($\bar{X}=54.14$) arttığı görülmektedir. Bunun yanında kıdemin artışı ile beraber CSM (günlük ritim tercihi) puanlarının arttığı ve MSFsc (günlük ritmin göstergesi) değerinin azaldığı görülmüştür.

Öğretmenlerin öğrenim durumları değerlendirildiğinde Fen Bilimleri öğretmenlerinin 232'si (%82.7) lisans mezunu, 43'ü (%15.5) yüksek lisans mezunu ve 5'i (%1.8) doktora mezunudur. Lisans ve yüksek lisans mezunu öğretmenlerin CSM ve MSFsc değerleri (sırasıyla CSM; $\bar{X}=32.85$, $\bar{X}=31.91$, MSFsc; $\bar{X}=04:37$, $\bar{X}=04:35$) birbirine yakın iken doktora mezunu öğretmenlerin CSM puan ortalamalarının ($\bar{X}=33.20$) arttığı, MSFsc ortalamalarının ($\bar{X}=5:02$) ise azaldığı görülmektedir. Öğretmenlerin öğrenim durumları ile iş doyumları arasındaki ele alındığında lisans mezunu öğretmenlerin iş doyumunu puan

ortalaması ($\bar{X}=69.40$) yüksek lisans ve doktora mezunu öğretmenlerin iş doyumu puan ortalamasından (sırasıyla $\bar{X}=72.35$, $\bar{X}=72.80$) daha düşük olduğu görülmüştür.

Şehir merkezinde çalışan öğretmenlerin MSFsc puan ortalamaları ($\bar{X}=04:33$) şehir merkezi dışında çalışan öğretmenlerin MSFsc puan ortalamalarından ($\bar{X}=04:45$) düşük çıkmıştır. Merkezdeki öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puan ortalamaları ($\bar{X}=48.93$) merkez dışında görevli öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puan ortalamalarına ($\bar{X}=50.42$) göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca merkez dışında görev yapan öğretmenlerin merkezdeki öğretmenlere göre daha yüksek iş doyumu yaşadığı görülmektedir.

Öğretmenlerin çalıştığı ortamdan memnuniyeti incelendiğinde 204'ü (%72.6) evet cevabı verirken 77'si (%27.4) hayır cevabı vermiştir. Çalıştığı ortamdan memnun olan öğretmenlerin CSM puan ortalamaları ($\bar{X}=33.01$), çalıştığı ortamdan memnun olmayan öğretmenlerin CSM puan ortalamalarından ($\bar{X}=31.97$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Çalıştığı ortamdan memnun olan öğretmenlerin iş doyumu puan ortalamasının ($\bar{X}=72.79$) çalıştığı ortamdan memnun olmayanlara göre ($\bar{X}=62.40$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

İdari amirinden takdir gören öğretmenlerin (%62.6) CSM puan ortalamaları ($\bar{X}=33.02$), iş doyumu puan ortalamaları ($\bar{X}=73.70$) ve mesleki tükenmişlik puan ortalamaları ($\bar{X}=50.38$) takdir görmeyen öğretmenlerin (%37.4) CSM puan ortalamalarından ($\bar{X}=32.25$), iş doyumu puan ortalamalarından ($\bar{X}=63.65$) ve mesleki tükenmişlik puan ortalamalarından ($\bar{X}=47.79$) daha yüksek olduğu analiz sonuçlarına göre tespit edilmiştir.

Katılımcıların 262'si (%93.2) mesleğini isteyerek yaptığını belirtirken 18'i (%6.5) mesleğini isteyerek yapmadığını söylemiştir. Mesleğini isteyerek yapan öğretmenlerin CSM puan ortalamaları $\bar{X}=32.86$, mesleğini isteyerek yapmadığı belirten öğretmenlerin CSM puan ortalamaları $\bar{X}=31.22$ olarak bulunmuştur. Ayrıca mesleğini isteyerek yapan öğretmenlerin iş doyumu puan ortalamaları ($\bar{X}=70.92$), mesleğini isteyerek yapmayan öğretmenlerin iş doyumu puan ortalamasından ($\bar{X}=57.28$) daha fazladır.

İdari görev alan öğretmenler (%18.1) idari görev almayan öğretmenlere (%81.9) göre düşük iş doyumu puan ortalaması ($\bar{X}=69.61$) ve yüksek mesleki tükenmişlik puan ortalamasına ($\bar{X}=50.84$) sahiptir.

Her gün okula gidilen motivasyon incelendiğinde katılımcıların 20'si (%7.11) yüksek, 176'sı (%62.6) orta ve 85'i (%30.2) düşük cevabını vermiştir. Okula yüksek motivasyon

ile giden öğretmenlerin MSFsc değeri $\bar{X}=04:28$ olurken düşük motivasyon ile giden öğretmenlerin MSFsc değeri $\bar{X}=04:52$ olarak bulunmuştur. Ayrıca yüksek motivasyon ile okula giden öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puan ortalamaları ($\bar{X}=40.30$), düşük motivasyon ile okula giden öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puan ortalamalarından $\bar{X}=56.12$) düşük olduğu Tablo 1’de görülmektedir.

Öğretmenlik mesleğine karşı duyulan manevi doyumunu az olarak işaretleyen 40 öğretmen (%14.2), orta seviyede işaretleyen 132 öğretmen (%47) ve çok olarak işaretleyen 109 öğretmen (%38.8) bulunmaktadır. Az manevi doyuma sahip öğretmenlerin CSM puan ortalamaları $\bar{X}=30.30$, orta manevi doyuma sahip öğretmenlerin CSM puan ortalamaları $\bar{X}=32.50$ ve çok manevi doyuma sahip öğretmenlerin CSM puan ortalamaları $\bar{X}=33.90$ olarak bulunmuştur. Manevi doyumunu az olan öğretmenlerin iş doyumunu puan ortalaması ($\bar{X}=60.90$) bulunurken, manevi doyumunu orta olan öğretmenlerin iş doyumunu puan ortalaması ($\bar{X}=67.91$) ve manevi doyumunu çok olan öğretmenlerin iş doyumunu puan ortalaması ($\bar{X}=75.73$) olarak bulunmuştur.

4.1.3. Fen bilimleri öğretmenlerinin iş doyumları, mesleki tükenmişlikleri, günlük ritim tercihleri ve uyku değişkenleri arasındaki ilişkiye ilişkin bulgular

Fen Bilimleri öğretmenlerinin iş doyumları, mesleki tükenmişlikleri, günlük ritim tercihleri ve uyku değişkenleri arasındaki ilişkiye korelasyon analizi ile bakılmış sonuçları Tablo 7’ de verilmiştir.

Tablo 7

Fen Bilimleri Öğretmenlerinin İş Doyumları, Mesleki Tükenmişlikleri, Günlük Ritim Tercihleri ve Uyku Değişkenleri Arasında Hesaplanan Korelasyon Katsayıları

	CSM	İçsel Doyum	Dışsal Doyum	Toplam Doyum	Duygusal Tükenme	Duyarsızlaşma	Kişisel Başarısızlık	Toplam Tükenmişlik	MSFsc	Sosyal Jetlag
CSM	1									
İçsel Doyum	.08	1								
Dışsal Doyum	.09	.41**	1							
Toplam Doyum	.11	.75**	.76**	1						
Duygusal Tükenme	.28**	.48**	.39**	.49**	1					
Duyarsızlaşma	-.30**	-.43**	-.39**	-.46**	-.67**	1				
Kişisel Başarısızlık	.15*	.46**	.29**	.40**	.36**	-.38**	1			
Toplam Tükenmişlik	.22**	.51**	.35**	.34**	.61**	-.37**	.65**	1		
MSFsc	-.16*	.16**	.10	.14*	.14*	-.06	.17**	.20**	1	
Sosyal Jetlag	-.08	.17	-.01	.06	.07	.04	.04	.11	.31**	1

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

Tablo 7 incelendiğinde, Fen Bilimleri öğretmenlerinin günlük ritim tercihleri puanları ile mesleki tükenmişlik ölçeğinin “duygusal tükenme”, “kişisel başarısızlık” alt boyutları ve toplam tükenmişlik puanları arasında pozitif ve düşük düzeyli anlamlı bir ilişkinin olduğu (sırasıyla; $r = .28$; $p < .01$; $r = .15$; $p < .05$; $r = .22$; $p < .01$) ancak mesleki tükenmişlik ölçeğinin “duyarsızlaşma” alt boyutu arasında ise negatif ve orta düzeyli anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür ($r = -.30$; $p < .01$).

Fen Bilimleri öğretmenlerinin günlük ritim tercihleri puanları ile iş doyumunu ölçeğinin alt boyutları ve toplam iş doyumunu puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür ($p > .05$).

Fen Bilimleri öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik ölçeğinin “duygusal tükenme”, “kişisel başarısızlık” alt boyutları ve ölçeğin tamamından alınan puanlar ile iş doyumunu ölçeğinin “içsel doyum”, “dışsal doyum” ve ölçeğin tamamından alınan puanlar arasında pozitif ve orta düzeyli anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Ayrıca, Fen Bilimleri öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik ölçeğinin “duyarsızlaşma” alt boyutundan alınan puanlar ile iş doyumunu ölçeğinin iki alt boyutu ve tamamından alınan puanlar arasında ise negatif ve orta düzeyli anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur.

Fen Bilimleri öğretmenlerinin tatil günleri uykunun orta noktası-düzeltilmiş (MSFsc) ile günlük ritim tercihleri puanları arasında negatif ve düşük düzeyli anlamlı bir ilişkinin olduğu ($r = -.16$; $p < .05$), iş doyumunu ölçeğinin “içsel doyum” alt boyutundan ve ölçeğin tamamından alınan puanlar ile pozitif ve düşük düzeyli anlamlı bir ilişkinin olduğu (sırasıyla; $r = .16$; $p < .01$; $r = .14$; $p < .05$) bulunmuştur. Ayrıca, Fen Bilimleri öğretmenlerinin tatil günleri uykunun orta noktası-düzeltilmiş (MSFsc) ile mesleki tükenmişlik ölçeğinin “duygusal tükenme”, “kişisel başarısızlık” alt boyutları ve toplam tükenmişlik puanları arasında pozitif ve düşük düzeyli anlamlı bir ilişkinin olduğu (sırasıyla; $r = .14$; $p < .05$; $r = .17$; $p < .01$; $r = .20$; $p < .01$) bulunmuştur.

Fen Bilimleri öğretmenlerinin Sosyal Jetlag düzeyleri ile MSFsc arasında pozitif ve orta düzeyli anlamlı bir ilişkinin olduğu ($r = .31$; $p < .01$) bulunmuştur. Fakat, Fen Bilimleri öğretmenlerinin Sosyal Jetlag düzeyleri ile iş doyumları ve mesleki tükenmişlikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur.

4.1.4. Fen bilimleri öğretmenlerinin günlük ritim tercihleri ile yaş, cinsiyet, MSFsc, sosyal jetlag, okulun konumu, kıdem, mesleki tükenmişlik düzeyi ve alt boyutları, iş doyumunu ve alt boyutlarına ilişkin bulgular

Fen Bilimleri öğretmenlerine uygulanan günlük ritim ölçeğinden elde edilen puanlar için yaş, cinsiyet, MSFsc, Sosyal Jetlag, okulun konumu, kıdem, mesleki tükenmişlik düzeyi ve alt boyutları ile iş doyumunu ve alt boyutlarının anlamlı yordayıcılar olup olmadığını gösteren bulgular aşağıda yer almaktadır.

Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayı değerleri Tablo 8' de verilmiştir. Öğretmenlerin günlük ritim tercihleri puanları ile anlamlı ilişki olan bağımsız değerler regresyon analizine alınmıştır.



Tablo 8

Fen Bilimleri Öğretmenlerinin Günlük Ritim Tercihleri (CSM) ile İlgili Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri

	CSM	Cinsiyet	Yaş	Kıdem	MSFsc	Sosyal jet lag	Okul konumu	İçsel doyum	Dışsal doyum	Toplam Doyum	Duygusal Tükenme	Duyarsızlaşma	Kişisel başarısızlık	Toplam Tükenmişlik
CSM	1													
Cinsiyet	.06	1												
Yaş	.21**	.23**	1											
Kıdem	.22**	.14*	.86**	1										
MSFsc	-.16*	-.01	-.12*	-.11	1									
Sosyal jet lag	-.08	-.11	-.05	-.06	.31**	1								
Okulun konumu	-.04	-.01	-.25*	-.23*	.06	.04	1							
İçsel doyum	.08	-.08	-.06	-.04	.16**	.17	.09	1						
Dışsal doyum	.09	.07	-.00	-.02	.10	-.01	.00	.41**	1					
Toplam Doyum	.11	-.01	-.03	-.03	.14*	.06	.05	.75**	.76**	1				
Duygusal Tükenme	.29**	.02	-.03	-.01	.14*	.07	.11	.48**	.39**	.51**	1			
Duyarsızlaşma	-.30*	-.05	-.08	-.11	-.06	.04	-.00	-.43**	-.39**	-.47**	-.67**	1		
Kişisel Başarısızlık	.15*	.05	.09	.13*	.17**	.04	-.02	.46**	.29**	.43**	.36**	-.38**	1	
Toplam Tükenmişlik	.22**	.02	-.02	.00	.20**	.11	.09	.51**	.35**	.50**	.61**	-.37**	.65**	1

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

Tablo 8’de görüldüğü gibi, öğretmenlerin günlük ritim tercih puanları ile; yaş ($r = .21$, $p < .01$), kıdem ($r = .22$, $p < .01$), MSFsc ($r = -.16$, $p < .05$), duygusal tükenmişlik ($r = .29$, $p < .01$), duyarsızlaşma ($r = -.30$, $p < .05$), kişisel başarısızlık ($r = .15$, $p < .05$) ve toplam tükenmişlik ($r = .22$, $p < .01$) değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bu sonuca göre öğretmenlerin günlük ritim tercih puanları ile yaş, kıdem, duygusal tükenmişlik, kişisel başarısızlık ve toplam tükenmişlik değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmışken, öğretmenlerin günlük ritim tercih puanları ile MSFsc ve duyarsızlaşma arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir.

Korelasyon tablosuna (Tablo 8) göre Fen Bilimleri öğretmenlerinin günlük ritim tercihleri (CSM) ile ilişkisi bulunmayan değişkenler (cinsiyet, kıdem, sosyal jet lag, okulun konumu, iş doyumu genel ve alt boyutları) adımsal regresyon analizinde regresyona dâhil edilmemiştir.

Tablo 9

Fen Bilimleri Öğretmenlerinin Günlük Ritim Tercihlerinin Belirli Değişkenlere Göre Stepwise Regresyon Analiz Tablosu

Model	Yordayıcı değişkenler	B	Standart Hata	(β)	t	p	R ²	Δ R ²	F	p
1	Sabit	34.89	0.52		67.21	0.00**	.089	.086	27.32	.00**
	Duyarsızlaşma	-0.42	0.08	-0.30	-5.23	0.00**				
2	Sabit	29.99	1.56		19.24	0.00**	.124	.118	19.66	.00**
	Duyarsızlaşma	-0.40	0.08	-0.28	-5.03	0.00**				
3	Yaş	0.15	0.04	0.19	3.32	0.00**	.149	.140	16.17	.00**
	Sabit	33.17	1.90		17.47	0.00**				
	Duyarsızlaşma	-0.41	0.08	-0.29	-5.27	0.00**				
	Yaş	0.13	0.04	0.17	2.99	0.00**				
4	MSFsc	0.00	0.00	-0.16	-2.86	0.00**	.178	.166	14.91	.00**
	Sabit	28.30	2.44		11.58	0.00**				
	Duyarsızlaşma	-0.19	0.11	-0.13	-1.79	0.07				
	Yaş	0.15	0.04	0.19	3.34	0.00**				
	MSFsc	0.00	0.00	-0.18	-3.28	0.00**				
	Duygusal Tükenme	0.17	0.05	0.23	3.10	0.00**				

**p<.01; *p<.05 MinTolerans = .523 MaxVIF= 1.912 Durbin-Watson = 2.012

Tablo 9 incelendiğinde, 1. Modele ait adımsal regresyon analiz sonuçları incelendiğinde, duyarsızlaşma Fen Bilimleri öğretmenlerinin günlük ritim tercihlerinin belirlenmesinin bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın yaklaşık %9'unu açıkladığı görülmektedir ($R^2 = .089$). Duyarsızlaşmanın Fen Bilimleri öğretmenlerinin günlük ritim tercihlerini negatif yönde yordadığı görülmüştür. Bu bağlamda Fen Bilimleri öğretmenlerinin duyarsızlaşma düzeylerinin yükselmesi ile birlikte günlük ritim tercihleri puanlarının azalacağı söylenebilir. 2. Modele ait adımsal regresyon analiz sonuçlarına göre yaş değişkeninin toplam varyansa etkisi yaklaşık % 12'dir ($\Delta R^2 = .118$). Bu sonuca göre yaşın Fen Bilimleri öğretmenlerinin günlük ritim tercihlerini pozitif yönde yordadığı görülmektedir. 3. Modele ait adımsal regresyon analiz sonuçlarına göre MSFsc değişkeninin toplam varyansa etkisi % 14'tür ($\Delta R^2 = .140$). Bu sonuca göre MSFsc' nin

Fen Bilimleri öğretmenlerinin günlük ritim tercihlerini negatif yönde yordadığı görülmektedir. 4. Modele ait adımsal regresyon analiz sonuçlarına göre duygusal tükenme değişkeninin toplam varyansa etkisi yaklaşık % 17'dir ($\Delta R^2=.166$). Bu sonuca göre duygusal tükenmenin Fen Bilimleri öğretmenlerinin günlük ritim tercihlerini pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Ayrıca son modele bakıldığında, duyarsızlaşmanın ($\beta= -.13$, $p<.01$), yaş değişkeninin ($\beta= .19$, $p<.01$), MSFsc' nin ($\beta= -.18$, $p<.01$) ve duygusal tükenmenin ($\beta= .23$, $p<.01$), Fen Bilimleri öğretmenlerinin günlük ritim tercihlerini anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir.

4.1.5. Fen bilimleri öğretmenlerinin mesleki tükenmişliklerini; yaş, cinsiyet, günlük ritim tercihi, MSFsc, sosyal jet lag, kıdem, öğrenim durumu, çalışılan ortamdan memnuniyet, mesleği isteyerek yapma durumu, okula gidilen motivasyon, iş doyumu ve alt boyutlarına ilişkin bulgular

Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayı değerleri Tablo 10' da verilmiştir. Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puanları ile anlamlı ilişki olan bağımsız değerler regresyon analizine alınmıştır.

Tablo 10

Fen Bilimleri Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlikleri ile İlgili Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri

	Tükenmişlik	Yaş	Cinsiyet	CSM	MSFsc	Sosyal jet lag	Çalışılan ortamdan memnuniyet	Mesleği isterek yapma	Okula gidilen motivasyon	İçsel doyum	Dışsal doyum	Toplam doyum
Tükenmişlik	1											
Yaş	-.02	1										
Cinsiyet	.02	.24**	1									
CSM	.22**	.21**	.06	1								
MSFsc	.20**	-.12*	-.01	-.16**	1							
Sosyal jet lag	.11	-.05	-.11	-.08	.31**	1						
Çalışılan ortamdan memnuniyet	.00	.86**	.14*	.22**	-.11	-.06	1					
Mesleği isterek yapma	-.03	.00	.10	-.04	.02	.01	.04	1				
Okula gidilen motivasyon	-.24**	-.02	.08	-.08	.00	.03	-.05	-.08	1			
İçsel doyum	-.40**	.02	.12*	-.07	-.05	.01	-.01	-.01	.20**	1		
Dışsal doyum	.59**	.02	-.04	.32**	.10	-.01	.00	.01	-.38**	-.29**	1	
Toplam doyum	.35**	.00	.07	.09	.10	-.01	-.02	.09	-.45**	-.14*	.38**	1

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

Tablo 10’ da görüldüğü gibi, öğretmenlerin mesleki tükenmişlikleri ile; CSM ($r = .22$, $p < .01$), MSFsc ($r = .20$, $p < .01$), okula gidilen motivasyon ($r = -.24$, $p < .01$), içsel doyum ($r = -.40$, $p < .05$), dışsal doyum ($r = .59$, $p < .05$) ve toplam iş doyumunu ($r = .35$, $p < .01$) değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bu sonuca göre öğretmenlerin mesleki tükenmişlikleri ile CSM, MSFsc, dışsal doyum ve toplam iş doyumunu değişkenleri arasında

pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmışken, öğretmenlerin mesleki tükenmişlikleri ile okula gidilen motivasyon ve içsel doyum arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir.

Korelasyon tablosuna (Tablo 10) göre Fen Bilimleri öğretmenlerinin mesleki tükenmişlikleri ile ilişkisi bulunmayan değişkenler (cinsiyet, yaş, sosyal jetlag, çalışılan ortamdaki memnuniyet, mesleği isteyerek yapma) adımsal regresyon analizinde regresyona dâhil edilmemiştir.



Tablo 11

Fen Bilimleri Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişliklerinin Belirli Değişkenlere Göre Stepwise Regresyon Analiz Tablosu

Model	Yordayıcı değişkenler	B	Standart Hata	(β)	t	p	R ²	ΔR^2	F	p
1	Sabit	46.50	0.48		96.50	0.00**				
	Okula yüksek motivasyon ile gitme	9.62	0.88	.55	10.98	0.00**	.30	.30	120.50	.00**
2	Sabit	28.94	2.38		12.14	0.00**				
	Okula yüksek motivasyon ile gitme	7.34	0.86	.42	8.57	0.00**	.42	.41	100.25	.00**
	İçsel doyum	0.39	0.05	.37	7.49	0.00**				
3	Sabit	25.65	2.50		10.24	0.00**				
	Okula yüksek motivasyon ile gitme	12.22	1.59	.70	7.70	0.00**				
	İçsel doyum	0.36	0.05	.34	6.94	0.00**	.45	.44	74.12	.00**
	Okula orta motivasyon ile gitme	5.23	1.44	.31	3.62	0.00**				
4	Sabit	23.88	2.60		9.20	0.00**				
	Okula yüksek motivasyon ile gitme	12.17	1.57	.69	7.73	0.00**				
	İçsel doyum	0.35	0.05	.32	6.62	0.00**	.46	.45	57.87	.00**
	Okula orta motivasyon ile gitme	5.29	1.43	.32	3.69	0.00**				
	MSFsc	0.00	0.00	.11	2.34	0.02**				

**p<.01; *p<.05 Dummy (yapay) kodlama Okul motivasyonu; 1=düşük. 0=diğer Min_{Tolerans} = .244 Max_{VIF} = 4.099 Durbin-Watson = 2.108

Tablo 11 incelendiğinde, 1. Modele ait adimsal regresyon analiz sonuçları incelendiğinde, okula yüksek motivasyon ile gitmenin Fen Bilimleri öğretmenlerinin mesleki tükenmişliklerinin belirlenmesinin bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın %30' unu açıkladığı görülmektedir (R²= .30). Okula yüksek motivasyon ile gitmenin Fen Bilimleri

öğretmenlerinin mesleki tükenmişliklerini pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Bu bağlamda Fen Bilimleri öğretmenlerinin okula yüksek motivasyon ile gitmeleri mesleki tükenmişliklerini arttırabileceği söylenebilir. 2. Modele ait adımsal regresyon analiz sonuçlarına göre içsel doyum değişkeninin toplam varyansa etkisi %41'dir ($\Delta R^2=.41$). Bu sonuca göre öğretmenlerin içsel motivasyonlarının, mesleki tükenmişliklerini pozitif yönde yordadığı görülmektedir. 3. Modele ait adımsal regresyon analiz sonuçlarına göre öğretmenlerin okula orta düzey motivasyon ile gitmeleri değişkeninin toplam varyansa etkisi % 44'tür ($\Delta R^2=.44$). Bu sonuca göre öğretmenlerin okula orta düzey motivasyon ile gitmeleri, Fen Bilimleri öğretmenlerinin mesleki tükenmişliklerini pozitif yönde yordadığı görülmektedir. 4. Modele ait adımsal regresyon analiz sonuçlarına göre MSFsc değişkeninin toplam varyansa etkisi yaklaşık % 45'tir ($\Delta R^2=.45$). Bu sonuca göre MSFsc'nin Fen Bilimleri öğretmenlerinin mesleki tükenmişliklerini pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Ayrıca son modele bakıldığında, okula yüksek motivasyon ile gitme ($\beta= .69$, $p<.01$), içsel doyum değişkeninin ($\beta= .32$, $p<.01$), okula orta düzey motivasyon ile gitme ($\beta= .32$, $p<.01$) ve MSFsc'nin ($\beta= .11$, $p<.01$) Fen Bilimleri öğretmenlerinin mesleki tükenmişliklerini anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir.

4.1.6. Fen bilimleri öğretmenlerinin iş doyumları; yaş, cinsiyet, günlük ritim tercihi, MSFsc, sosyal jet lag, kıdem, öğrenim durumu, idari takdir, idari görev, manevi doyum, mesleki tükenmişlik ve alt boyutlarına ilişkin bulgular

Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayı değerleri Tablo 12' de verilmiştir. Öğretmenlerin iş doyumları puanları ile anlamlı ilişki olan bağımsız değerler regresyon analizine alınmıştır.

Tablo 12

Fen Bilimleri Öğretmenlerinin İş Doyumları ile İlgili Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri

	Toplam doyum	Yaş	Cinsiyet	CSM	MSFsc	Sosyal jet lag	Kıdem	Öğrenim durumu	İdari takdir	İdari görev	Manevi doyum	Duy. tük.	Duyarsızlaşma	Kiş. başarısızlık	Top. tükenme
Top.doyum.	1														
Yaş	-.03	1													
Cinsiyet	.01	-.24**	1												
CSM	.12	.21**	-.06	1											
MSFsc	.15*	-.12*	.01	-.16*	1										
Sosyal jet lag	.07	-.05	.11	-.08	.31**	1									
Kıdem	-.03	.86**	-.15*	.22**	-.11	-.06	1								
Öğrenim	.09	.00	-.10	-.04	.02	.01	.04	1							
İdari takdir	-.39**	.11	.06	-.07	-.02	.03	.10	-.08	1						
İdari görev	.01	-.23**	.185**	-.09	.08	.08	-.20**	-.16**	.00	1					
Manevi doyum	.42**	-.03	.00	.21**	.18**	-.06	.02	.07	-.18**	.01	1				
Duygusal tükenme	.51**	-.03	-.02	.29**	.14*	.07	-.01	-.03	-.22**	-.06	.51**	1			
Duyarsızlaşma	-.48**	-.08	.04	-.30*	-.06	.04	-.11	-.06	.30**	.05	-.43*	-.68**	1		
Kişisel başarısızlık	.44**	.09	-.04	.15*	.17**	.04	.13*	.05	-.16**	-.09	.43**	.36**	-.38**	1	
Toplam tükenme	.51**	-.02	-.02	.22**	.20**	.11	.00	-.03	-.16**	-.08	.52**	.83**	-.38**	.71**	1

**p< ,01; *p<,05

Tablo 12’de görüldüğü gibi, öğretmenlerin iş doyumları ile; MSFsc ($r = .15, p < .05$), idareden takdir görme ($r = -.39, p < .01$), öğretmenlik mesleğine yönelik manevi doyum ($r = .42, p < .01$), duygusal tükenmişlik ($r = .51, p < .01$), duyarsızlaşma ($r = -.48, p < .01$), kişisel başarısızlık ($r = .44, p < .01$) ve toplam tükenmişlik ($r = .51, p < .01$) değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bu sonuca göre öğretmenlerin iş doyumları ile MSFsc, öğretmenlik mesleğine yönelik manevi doyum, duygusal tükenmişlik, kişisel başarısızlık ve toplam tükenmişlik değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmışken, öğretmenlerin iş doyumları ile idareden takdir görme ve duyarsızlaşma arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir.

Korelasyon tablosuna (Tablo 12) göre Fen Bilimleri öğretmenlerinin iş doyumları ile ilişkisi bulunmayan değişkenler (cinsiyet, yaş, günlük ritim tercihi, sosyal jet lag, kıdem, öğrenim durumu, idari amirinden takdir görme, idari görev alma, mesleğe duyulan manevi doyum) adimsal regresyon analizinde regresyona dâhil edilmemiştir.

Tablo 13

Fen Bilimleri Öğretmenlerinin İş Doyumlarının Belirli Değişkenlere Göre Stepwise Regresyon Analiz Tablosu

Model	Yordayıcı değişkenler	B	Standart Hata	(β)	t	p	R ²	ΔR^2	F	p
1	Sabit	52.08	1.89		27.50	0.00**	.264	.262	100.17	.00**
	Duygusal Tükenme	0.82	0.08	.51	10.01	0.00**				
2	Sabit	49.64	1.84		27.05	0.00**	.347	.342	73.75	.00**
	Duygusal Tükenme	0.72	0.08	.45	9.03	0.00**				
	İdari takdir	7.52	1.27	.29	5.92	0.00**				
3	Sabit	36.44	3.02		12.06	0.00**	.408	.402	63.65	.00**
	Duygusal Tükenme	0.57	0.08	.36	7.07	0.00**				
	İdari takdir	6.98	1.21	.27	5.75	0.00**				
	Kişisel Başarısızlık	0.74	0.14	.27	5.36	0.00**				

**p<.01; *p<.05 Dummy (yapay) kodlama idari takdir alma; 0=Hayır, 1=Evet

Min_{Tolerans} = .840 Max_{VIF} = 1.191

Durbin-Watson = 2.058

Tablo 13 incelendiğinde, 1. Modele ait adımsal regresyon analiz sonuçları incelendiğinde, Fen Bilimleri öğretmenlerinin duygusal tükenmişlikleri, iş doyumları düzeylerinin belirlenmesinin bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın yaklaşık %26' sını açıkladığı görülmektedir ($R^2= .264$). Fen Bilimleri öğretmenlerinin duygusal tükenmişlikleri, öğretmenlerin iş doyum düzeylerini pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Bu bağlamda Fen Bilimleri öğretmenlerinin duygusal tükenmişlikleri iş doyumlarını da arttırabileceği söylenebilir. 2. Modele ait adımsal regresyon analiz sonuçlarına göre idareden takdir alma değişkeninin toplam varyansa etkisi yaklaşık %34' tür. ($\Delta R^2=.342$). Bu sonuca göre öğretmenlerin idareden aldıkları takdir almaları, iş doyumlarını pozitif yönde yordadığı görülmektedir. 3. Modele ait adımsal regresyon analiz sonuçlarına göre kişisel başarısızlık değişkeninin toplam varyansa etkisi yaklaşık %40'tır ($\Delta R^2=.402$). Bu sonuca göre öğretmenlerin kişisel başarısızlıklarının iş doyumlarını pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Ayrıca son modele bakıldığında, öğretmenlerin duygusal tükenmişlikleri ($\beta= .36, p<.01$), idareden takdir görmeleri ($\beta= .27, p<.01$) ve kişisel başarısızlıkları ($\beta= .27, p<.01$), Fen Bilimleri öğretmenlerinin iş doyumlarını anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma bulgularının alan yazın ile karşılaştırılması sonucu elde edilen yorumlardan hareketle oluşturulan tartışma ile araştırmanın sonuç ve önerilerine yer verilmiştir.

5.1. Sonuç ve tartışma

Bu araştırmanın amacı, Kocaeli ilinde Milli Eğitime bağlı okullarda görev yapan Fen Bilimleri öğretmenlerinin iş doyumları, mesleki tükenmişlik düzeyleri, günlük ritim tercihleri ve uyku değişkenleri arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Bu amaç doğrultusunda, fen bilimleri öğretmenlerine uygulanan anket ve ölçeklerden elde edilen puanların veri analizi ile literatürde yer alan benzer çalışmalar karşılaştırılmıştır. Bu kapsamda,

Birinci alt probleme ilişkin olarak;

Bireyin yaptığı işi sevmesi, mutlu olması ve haz sağlaması iş doyumunu ile alakalı bir boyuttur. İş doyumunu, bireyin işine olan algısı ve değerlendirmesi ile alakalı olup çeşitli faktörlerden etkilenmektedir (Sempane, Rieger ve Roodt, 2002). Bu faktörler arasında alınan ücret, çalışma şartları, görevde yükselme durumları, çalışılan kişiler ile iletişim şekilleri, işe giderken duyulan istek ve arzu sayılabilir (Balcı, 1983). Bu çalışmada elde edilen verilerin analizi sonucunda Fen Bilimleri öğretmenlerinin iş doyum düzeyleri genel puan ortalaması $\bar{X} = 69.94$ bulunmuştur. Bu sonuca göre, Fen Bilimleri öğretmenlerinin iş doyum düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. İçsel doyum toplam puan ortalaması $\bar{X} = 46.26$ olarak yüksek düzeyde çıkmıştır. Fen Bilimleri öğretmenleri;

- İşinin kendisini her zaman meşgul etmesi,
- Tek başına çalışma imkânı olması,
- Değişik şeyler yapabilmesi,
- Başkaları için bir şeyler yapabilmesi,
- Kendi kararlarını uygulayabilmesi ve yöntemlerini kullanabilmesi,
- Başarı hissini oluşması gibi durumlar içsel doyum puanlarını arttıran nedenler arasında sayılabilir.

Fen Bilimleri öğretmenlerinin dışsal doyum toplam puanları $\bar{X} = 23.68$ olarak bulunmuştur. Bu sayısal veri ışığında Fen Bilimleri öğretmenlerinin dışsal doyum düzeyleri orta düzeyde çıkmıştır.

Fen Bilimleri öğretmenleri;

- Amirinin idare tarzı,
- Amirinin aldığı kararlar,
- Mesleğin ücreti,
- Terfi imkânı,
- Çalışma şartları ve arkadaşları ile ilişkileri,
- Takdir edilmemesi gibi durumlar dışsal doyum puanını azaltan nedenler arasında sayılabilir.

Adıgüzel, Karadağ ve Ünsal (2011) İstanbul'da görevli 204 Fen Bilimleri öğretmenin kirada oturma oranını %66,2 ve ek iş yapma oranını %16,66 olarak tespit etmişlerdir. Bu durum öğretmenlerin dışsal doyum puanının düşük çıkmasını destekler niteliktedir.

Literatür incelendiğinde Kumaş ve Deniz (2010) benzer konu üzerine yaptığı araştırmada öğretmenlerin iş doyumlarını ortalamanın üzerinde bulmuştur. Ranz, Steve, ve Hunter (2001), Günbayı ve Tokel (2012), Bender ve Heywood (1997) ve Tunç (2013) yaptıkları çalışmalarda iş doyumlarını yüksek bulmuşlardır. Bu durum mevcut çalışmayı destekleyen niteliktedir. İş doyumunu yüksek olan öğretmenlerin öğrenciler ile daha çok etkinlik yaparak öğrencilerin gelişimlerini gözleyebilir (Cockburn ve Haydn, 2004). Öğretmenlerin bu durumu öğrenciyi öğrenme için güdüleyebilir ve Fen Bilimleri dersine karşı motivasyonlarını arttırabilir.

Araştırmanın sonucundan farklı olarak Erdem (2005) akademik ve idari personellerin katıldığı çalışma ile Hamamcı, Osargil ve İnanç (2005) rehber öğretmenlerin katıldığı çalışma sonuçlarını analiz edilmiş ve iş doyumlarını orta düzeyde bulunmuştur. İş doyumunun düşük olduğu çalışmalarda mevcuttur (Sargent ve Hannum, 2005). Fen Bilimleri öğretmenlerinin de yer aldığı bir çalışmada öğretmenlerin branşlarına göre iş doyumunu puanları değerlendirilmiş ve Fen Bilimleri öğretmenlerinin iş doyumunu puan ortalamaları $\bar{X} = 41.79$ ile diğer öğretmenlere göre daha düşük çıkmıştır (Kumaş ve Deniz, 2010).

Fen Bilimleri öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri alt boyutlarında değerlendirildiğinde duygusal tükenme boyutunda orta düzeyde, duyarsızlaşma boyutunda düşük ve kişisel başarısızlık boyutunda orta düzeyde bulunmuştur. Fen Bilimleri

öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri toplam puanlarına göre orta düzeyde tükenmişlik yaşadığı sonucu çıkmıştır. Bilen, Ercan ve Doğruluk (2016) Fen Bilimleri öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerine bakıldığında duygusal tükenme alt boyutu normal düzeyde, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutu yüksek düzeyde çıkmıştır. Akar (2010) ilköğretim müfettişleri üzerinde yaptığı mesleki tükenmişlik üzerine çalışmada duygusal tükenme alt boyutunu orta düzeyde ve duygusal tükenme boyutunu düşük düzeyde bulmuştur. Peker (2002) lise öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyini belirlemek için yaptığı çalışmada mesleki tükenmişlik düzeyini yüksek bulmuştur. Bu sonuçlar mevcut çalışmayı destekler niteliktedir.

Mesleki tükenmişlik ile cinsiyet incelendiğinde öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet ile değişmediği görülmüştür. Mevcut araştırma sonucuna göre kadın öğretmenler ile erkek öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puan ortalamaları birbirine çok yakın çıkmıştır. Özgül ve Atan (2016), Çelik ve Üstüner (2018), Gündüz (2004), Dolunay (2001) ve Kırılmaz, Çelen ve Sarp (2003) mesleki tükenmişlik düzeyinin cinsiyet faktörüne göre değişmediği sonucuna ulaşmışlardır. Ancak tersi sonuçlarında literatürde yer aldığı görülmüştür. Bu durum kadın bireylerin erkeklere göre daha fazla tükenme yaşamaları üzerindeki baskı ve sorumluluk fazlalığı ya da cinsiyetin getirdiği rol sonucunun etkisi ile açıklanmaya çalışılmıştır. İş doyum ve cinsiyete ele alındığında kadın ve erkek öğretmenlerin iş doyum puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Cinsiyetin iş doyum üzerinde etkili olmadığı gösteren Bilgiç (1998), Tan (2003), Tellioğlu (2004) ve Gençtürk ve Memiş (2010)'in çalışmaları araştırmanın sonucunu desteklemektedir. Bunun aksine literatürde cinsiyete bağlı olarak iş doyumunun değiştiğini gösteren çalışmalarda bulunmaktadır (Çarıkçı, 2004; Clark, 1997). Dolayısıyla yapılan çalışmalardan yola çıkarak iş doyumunun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik alanda net bir uzlaşma sağlanılamadığı söylenebilir.

Evli ve bekâr olan Fen Bilimleri öğretmenlerinin iş doyum puanları birbirine yakın çıkmıştır. Benzer şekilde Şahin ve Dursun (2009) ile Ayan, Kocacık ve Karkuş (2009) öğretmenler üzerine yaptıkları çalışmada, iş doyum düzeyinin medeni duruma göre değişmediğini belirtmişlerdir.

Meslekteki kıdem ile tükenmişlik düzeyi incelendiğinde; mesleğe yeni başlayan öğretmenler, 6-10 yıl görev yapan öğretmen ve emekliliği yaklaşmış öğretmenlerin daha çok tükenmişlik yaşadığı görülmüştür. Mesleki tükenmişlik düzeyi ve kıdem ilişkisinin inceleyen Bilen, Ercan ve Doğruluk (2016) mevcut çalışma ile paralellik gösteren sonuçlara ulaşmışlardır. Torun (1995), Kayabaşı (2008) ve Gündüz (2004) bu sonucu

destekleyen çalışmalar yapmıştır. Meslekteki kıdem ile Fen Bilimleri öğretmenlerinin iş doyumunu incelendiğinde, mesleğin ilk yıllarında yüksek iş doyumunu yaşayan öğretmenlerin sonraki yıllarda iş doyumunu azalırken; meslekteki kıdemi yirmi yıl ve üzeri olduğunda tekrar iş doyumunun arttığı gözlenmiştir. Gögercin (2017) ile Gençtürk ve Memiş (2010)'in yaptığı çalışma mevcut çalışma ile paralellik göstermektedir. Bazı araştırmalar ise iş doyumunda kıdemin etkili olmadığını belirterek çalışmanın bulgularını desteklememektedir (Telloğlu, 2004; Karaman, 2017; Şahin ve Dursun, 2009). Mesleğe yeni başlayan öğretmenlerin meslekte toy olmaları, karşılaştığı güçlükler, evrak işlerindeki acemilikleri gibi faktörler tükenmişlik durumu oluşturmuş olabilir. Bunun yanında mesleğe yeni başlama heyecanı, kendi eğitim hayatı boyunca verdiği emeğin karşılığını alması, yaptığı iş sonucu karşılığında maaşını alması mesleğe karşı doyumunu arttırmış olabilir. Meslekte emekliliği yaklaşan öğretmenlerin mesleki tükenmişlik seviyelerinde artış görülmesi durumu; görevini uzun süre yapan öğretmenin meslekten yorulması, bıkmaması ve emeklilik düşüncesi ile açıklanabilir. İş doyumlarının yüksek olması ise zamanla saygınlığının artması, iş arkadaşları ile tecrübelerini paylaşması gibi nedenler ile ilişkilendirilebilir.

Öğrenim durumu ile mesleki tükenmişlik incelendiğinde; lisans mezunu öğretmenler ile yüksek lisans ve doktora yapan öğretmenlerin mesleki tükenmişlik puanları ortalamaları birbirine yakın çıkmıştır. Bu sonucu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Bilen, Ercan ve Doğruluk, 2016). İş doyumunu ile incelendiğinde, lisans mezunu öğretmenlerin, doktora mezunu öğretmenlere göre daha düşük iş doyumunu yaşadığı görülmüştür. Yılmaz (2010) lisede görev yapan öğretmenlerin iş doyumunu ile ilgili çalışmasında, yüksek lisans ve doktora seviyesindeki öğretmenlerin, lisans mezunu öğretmenlerine göre daha yüksek iş doyumunu yaşadığını belirtmesi araştırmanın bulgusunu destekler niteliktedir.

Okulun konumu değişkeni ve mesleki tükenmişlik düzeyi incelendiğinde; şehir merkezi dışında yaşayan öğretmenlerin şehir merkezinde yaşayanlara göre tükenmişlik puan ortalamalarının az da olsa yüksek olduğu görülmüştür. Bu duruma okula gidiş geliş sürelerinin uzun olması, ulaşım şartlarının zorluğu, soğuk hava şartlarında karşılaşılan güçlükler neden olmuş olabilir.

Çalışmada, idari amirinden takdir gören öğretmenlerin daha yüksek iş doyumunu yaşadığı görülmektedir. Tsigilis, Zachopoulou ve Grammatikopoulos (2006), idari amirler ile öğretmenler arasındaki ilişkilerin olumlu yönde olması öğretmenlerin iş doyumunu arttırarak, duygusal olarak yıpranmalarını azalttığı bulgusu araştırmanın sonucunu destekler

niteliktedir. Kıran ve Sungur (2018), yöneticilerinden destek gören öğretmenlerin daha yüksek iş doyumunu sağladığı bulgusu mevcut araştırmayı destekler niteliktedir.

Mesleğini isteyerek yapan öğretmenler ile mesleğini isteyerek yapmayan öğretmenlerin iş doyumunu puan ortalamaları kıyaslandığında, mesleğini isteyerek yapan öğretmenlerin daha yüksek iş doyumuna sahip olduğu görülmüştür. Soyer, Can ve Kale (2009) beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yaptığı çalışmada, mesleği isteyerek seçen öğretmenlerin daha yüksek iş doyumunu yaşadığını belirterek mevcut çalışmayı desteklemektedir.

İkinci alt probleme ilişkin olarak;

Akşamcıl tipler daha geç yatmayı tercih ederken, sabahçıl tipler erken yatıp erken kalkarlar ve akşam uykusu geldiğinde uyanık kalmakta zorlanırlar (Adan ve Natale, 2002). Fen Bilimleri öğretmenlerinin günlük ritim tercihlerine bakıldığında (CSM ve MSFsc değerleri) genelde ara tipte oldukları görülmektedir. Bunun yanında Fen Bilimleri öğretmenlerinin biyolojik saatleri ile sosyal saatleri arasında 01:31 saatlik bir farkın olduğu görülmektedir. Öğretmenler özellikle de akşamcıl olanların hafta içi okula başlama saatleri nedeniyle erken kalmaya zorlanmaları onların daha az uyumalarına sebep olmakta ve hafta sonu bu uyku ihtiyaçlarını gidermeye çalıştıklarını göstermektedir.

Üçüncü alt probleme ilişkin olarak;

Fen Bilimleri öğretmenlerinin iş doyumunu, mesleki tükenmişlik düzeyleri, günlük ritim tercihleri ve uyku değişkenleri arasındaki ilişki incelendiğinde; günlük ritim ile mesleki tükenmişlik düzeyinin duygusal tükenme ve kişisel başarısızlık alt boyutları arasında pozitif ve düşük ilişki saptanmıştır. Buna karşın, duyarsızlaşma alt boyutu ile negatif ve orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. İş doyumunu ve mesleki tükenmişlik düzeyinin duygusal tükenme ve kişisel başarısızlık alt boyutları ile pozitif ve orta düzeyli anlamlı ilişki tespit edilmiştir. İş hayatının profesyonelleşmesi, iş yükünün artışı, müşteri fazlalığı, insanların yaşadığı zorluklar, hayal kırıklığını arttırarak tükenmişlik durumunu yaygınlaştırmıştır (Farber, 1983). Gündoğdu (2013) öğretmenlere yönelik çalışmasında kişisel başarısızlık alt boyutu ile iş doyum düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki bulunarak çalışmanın sonucunu desteklemektedir. Çınar (2015) DKAB öğretmenleri ile yaptığı araştırmada iş doyumunu ve mesleki tükenmişlik ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın bulgularına bakıldığında öğretmenlerin iş doyumları yüksek, mesleki tükenmişlik alt boyutlarından; kişisel başarısızlık yüksek, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutu ise düşük çıkmıştır. Bu durum mevcut çalışma ile benzerlik göstermektedir. İş doyumunu ile duyarsızlaşma alt boyutu arasında negatif ve orta düzeyli anlamlı ilişki bulunmuştur.

Araştırmaya katılan katılımcıların yaş ortalaması 32.4 olarak bulunmuştur. Greenberg ve Baron (1997) insanların otuzlu yaşlara ulaştığında başarı artışı ile iş doyumunun arttığını belirtmiş, kırklı yaşlarda düşüp ellilerde tekrar arttığını belirtmiştir. Dolayısıyla araştırmaya katılan birçok katılımcı otuzlu yaşlarda olduğu için iş doyumunu puanları etkilenmiş olabilir.

Fen Bilimleri öğretmenlerinin tatil günleri uykunun orta noktası-düzeltilmiş (MSFsc) ile günlük ritim tercihleri puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olması beklenen bir durumdur. Çünkü günlük ritim ölçeğinden alınan puanların artışı ile kişi daha çok sabahçıl tip özelliği gösterir buna karşın MSFsc değeri azaldığında kişi daha çok sabahçıl tip özelliği göstermektedir. CSM puanlarının artışı ya da MSFsc değerinin azalışı ile kişi sabahçıl tip özelliği gösterirken tersi durumda akşamcıl tip özelliği göstermektedir. Dolayısıyla aralarında negatif yönlü anlamlı ilişki çıkması ölçeklerden elde edilen CSM puanı ve MSFsc değerinin tutarlı olduğunu göstermektedir.

MSFsc değeri ile iş doyumunu ölçeğinin “içsel doyum” alt boyutundan ve ölçeğin tamamından alınan puanlar ile pozitif ve düşük düzeyli anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Kişilerin hafta içi ve hafta sonu yatış ve kalkış saatlerinden yola çıkarak matematiksel hesaplamalar ile bulunan MSFsc değeri azaldıkça sabahçıl tip özelliği ortaya çıkmakta ve sabahçıl tercihteki bireyler araştırma bulgusuna göre daha az iş doyumunu yaşamaktadır. Bu sonuç, beklenen durumun tersidir. Souza ve diğerleri (2012) öğretmenler üzerinde yaptığı çalışmada, yoğun iş yükünün bireyde uyku kalitesini kötüleştirerek uyku sorunlarına neden olduğunu belirtmiştir. İş yükünün fazla olması bireyde iş doyumsuzluğu oluşturabilir. Bu durum ise iş doyumunu ile uyku arasında negatif yönlü ilişkiye neden olur. Cropley, Dijk ve Stanley (2006), iş gücü ve iş zorlaması ile uyku kalitesini inceleyen çalışmada, iş yükü fazla olan öğretmenlerin iş yükü az olan öğretmenlere göre daha kötü uyku kalitesine sahip olduklarını belirtmiştir. Bu sonuç, mevcut çalışma ile çelişmektedir.

Fen Bilimleri öğretmenlerinin tatil günleri uykunun orta noktası-düzeltilmiş (MSFsc) ile mesleki tükenmişlik ölçeğinin “duygusal tükenme”, “kişisel başarısızlık” alt boyutları ve toplam tükenmişlik puanları arasında pozitif ve düşük düzeyli anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. MSFsc değerinin artması ile daha çok akşamcıl tip özelliği ortaya çıkacak ve akşamcıl tipteki öğretmenlerin mesleki tükenmişlikleri sabahçıl tipteki öğretmenlere göre daha fazla olacaktır. Roeser ve diğerleri (2012) akşamcıl ve sabahçıl tipteki bireylerin stres düzeylerini incelediği çalışmada, sabahçıl tipteki bireylerin daha düşük stres yaşadığını, akşamcıl tipteki bireylerin ise daha yüksek stres yaşadığını belirtmiştir.

Akşamcıl tipteki bireylerin daha çok stres yaşaması, mesleki tükenmişlik düzeyini arttırır. Randler (2001) sabahçıl tipteki bireylerin daha olumlu tutum içerisinde, akşamcıl tipteki bireylerin ise daha depresif olduğunu belirtmiştir. Bu durum, akşamcıl tipteki bireylerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olması ile ilişkilendirilebilir. Dolayısıyla çalışmanın bulgusu literatürdeki bulgular ile desteklenmektedir.

Çalışmada, Fen Bilimleri öğretmenlerinin sosyal jetlag düzeyleri ile MSFsc değeri arasında pozitif ve orta düzeyli anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Özellikle akşamcıl tipteki bireylerin hafta içi geç yatıp sabah erken kalkmaya zorlanması ile hafta içi uyuyamadığı uykuyu hafta sonu uyumak istemesi sosyal jetlag saatinde artışa neden olur. Dolayısıyla sosyal jetlag ile MSFsc değerinin pozitif olması istenilen bir sonuçtur. Jankowski (2017) ve Diaz- Morales ve Sanchez-Lopez (2004)'in sosyal jetlag ile ilgili yaptıkları çalışmalar, mevcut çalışma ile tutarlıdır.

Dördüncü alt probleme ilişkin olarak;

Fen Bilimleri öğretmenlerinin günlük ritim puanları; yaş, kıdem, duygusal tükenme ve kişisel başarısızlık alt boyutu ile toplam tükenmişlik puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır. Günlük ritim puanları yüksek olan bireyler daha çok “sabahçıl tip” özelliği göstermektedir. Günlük ritim ile yaş pozitif yönde ilişkili çıkmıştır. Bireylerin yaşı arttıkça günlük ritim puanları da artmıştır. Dolayısıyla daha çok sabahçıl tipe doğru kayma olmuştur. İlerleyen yaşlarda bireylerin daha çok sabahçıl eğilimde olduğunu belirten çalışmalar bu sonucu destekler niteliktedir (Dongen, 1998; Hur, Bouchard ve Lykken, 1998; Tankova, Adan ve Buela-Casal, 1994). Yaşın artması ile orantılı olarak meslekteki kıdem de arttığından, kıdem ile günlük ritim puanları arasındaki ilişki beklendiği gibi pozitifdir.

Günlük ritim puanları ile tatil günleri uykunun orta noktası (MSFsc) arasında istatistiksel olarak negatif yönde ilişki bulunmuştur. CSM ölçeğinde sabahçıl özellik puanların artmasıyla artmakta buna karşın MSFsc değeri arttıkça azalmaktadır. Dolayısıyla bulunan negatif ilişki günlük ritim belirlemede kullanılan iki değer (CSM puanı ve MSFsc değeri) tutarlı olduğunu göstermektedir. Uykuya dalmakta güçlük çekmeyen ve dinlenmiş olarak uykudan kalkan sabahçıl tiplerin hafta içi ve hafta sonları uyku sürelerinde esneklik daha az olmaktadır (Horne ve Östberg, 1976).

Fen Bilimleri öğretmenlerinin günlük ritim puanları ile mesleki tükenmişlik düzeyi duyarsızlaşma alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak negatif yönlü, duygusal

tükenme alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak pozitif ilişki bulunmuştur. Adımsal regresyon analizlerine bakıldığında yaş, MSFsc, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma fen bilimleri öğretmenlerinin günlük ritim tercihlerini anlamlı bir şekilde yordayan değişkenlerdir. Yaş ve duygusal tükenme pozitif yönde, MSFsc ve duyarsızlaşma ise negatif yönde anlamlı yordayıcılar olmuştur. Analiz sonuçlarına bakıldığında duyarsızlaşma ($\beta = -.13, p < .01$), yaş değişkeni ($\beta = .19, p < .01$), MSFcs ($\beta = -.18, p < .01$) ve duygusal tükenme ($\beta = .23, p < .01$) değişkenlerinden günlük ritim puanını en fazla yordayan duygusal tükenme alt boyutu puanı olmuştur.

Bireyler; günlük ritim puanları azaldıkça daha çok akşamcıl tipte olacaktır. Akşamcıl tipteki bireylerin özelliklerine bakıldığında stres ile baş etmekte zorluk çektiği aksiyete bozukluğunun daha çok olduğu yapılan araştırmalar ile desteklenmiştir (Mecacci ve Rocchetti, 1998). Stres faktörü daha çok mesleki tükenmişliği oluşturan bir etkidir. Dolayısıyla stres ile baş etmekte zorlanan bireyler daha çok mesleki tükenmişlik yaşamaktadır. Regresyon analizi sonuçları akşamcıl Fen Bilimleri öğretmenlerinin duyarsızlaşma puanlarının yüksek buna karşın duygusal tükenme puanlarının düşük olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda yaş ile sabahçıl olmanın arttığı görülmektedir.

Fen Bilimleri öğretmenlerinin günlük ritmi ile sosyal jetlag, çalışılan okulun konumu, genel iş doyumunu ve alt boyutları ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Beşinci alt probleme ilişkin olarak;

Yapılan analizler sonucunda; Fen Bilimleri öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile öğretmenlerin cinsiyet, sosyal jetlag, mesleğe karşı memnuniyet, çalıştıkları ortamdaki memnun olma ve mesleğini isteyerek yapma durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Mesleki tükenmişlik düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkisi bulunmayan, araştırmayı destekleyen çalışmalar oldukça fazladır (Cinay, 2015; Kırılmaz, Çelen ve Ümit 2003; Erkul, 2014; Çolakoğlu, 2014; Koralay, 2014). Literatürde cinsiyet ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gösteren çalışmalara da rastlanmıştır (Diri, 2015).

Fen Bilimleri öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik puanları; MSFsc, dışsal doyum ve toplam iş doyumunu puanları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Cropley, Dijk ve Stanley (2006) öğretmenlerin genel olarak daha az uyuduğunu ve bu durumun bazı günlük aktivitelerini yerine getiremediğini belirtmiştir. Rooser ve arkadaşları (2012) ise öğretmenlerin uyku kalitesinin düşmesine bağlı olarak stres düzeyinin yükseldiğini

belirtmiştir. Öğretmenlerin MSFsc puanları azaldıkça daha iyi uyku uyumakta ve bu durum mesleki tükenmişlik düzeyini azaltmaktadır. Mesleki tükenmişlik ve iş doyum puanlarının arasındaki ilişkiye bakıldığında öğretmenlerin okullarda yaşadığı sorunlar ya da mesleğin zorlukları mesleki tükenmişlik düzeyini arttırsa da öğretmenlik mesleğinin kutsallığını içlerinde yaşamaları, öğretme hazzını tatması ve sınıf içerisindeki hâkimiyet duygusu mesleklerinde yüksek iş doyumunu yaşamalarında etkili olmuş olabilir.

Öğretmenlerin okula gitme motivasyonu ve içsel doyum puanları ile mesleki tükenmişlik puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Peker (2002) öğretmenler üzerine yaptığı araştırmada mesleki tükenmişliğin manevi doyum puanları ile ters yönlü ilişkili olduğunu benzer şekilde belirtmiştir. Öğretmenin mesleki tükenmişlik puanları ile okula gitme motivasyonu puanları ve içsel doyum puanları arasında negatif yönde ilişkili olması Day, Sammons, Stobard, Kington ve Gu (2007) 'nun yaptığı çalışma ile uyusmaktadır.

Adımsal regrasyon sonuçlarına bakıldığında MSFsc, okula yüksek ve orta motivasyon ile gitme ve içsel doyum puanları mesleki tükenmişlik düzeyini pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamıştır. Okula yüksek motivasyon ile gitme ($\beta = .69, p < .01$), içsel doyum değişkeninin ($\beta = .32, p < .01$), okula orta düzey motivasyon ile gitme ($\beta = .32, p < .01$) ve MSFcs ($\beta = .11, p < .01$) değişkenleri arasında mesleki tükenmişlik düzeyini en çok okula yüksek puan ile gitme yordamıştır. Bu sonuç, motivasyonu, içsel doyumunu yüksek ve akşamcıl öğretmenlerin mesleki tükenmişliklerinin de yüksek olduğunu göstermektedir.

Altıncı alt probleme ilişkin olarak;

Bu çalışmada Fen Bilimleri öğretmenlerinin iş doyumları çeşitli değişkenlere göre incelenmiş ve cinsiyet, yaş, CSM, sosyal jetlag, kıdem, öğrenim durumu idari görev alma durumları ile anlamlı ilişki bulunmamıştır. İş doyumunun cinsiyet ve yaşa göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalara genellikle rastlanmıştır (Taşdan ve Tiryaki, 2008; Ayan, Kocacık ve Karakuş, 2009). Koç (1998) yaptığı araştırma sonucu benzer bulgulara ulaşmış cinsiyet, öğrenim düzeyi ve mezun olunan bölüm ile iş doyumunu arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

İş doyumunun; MSFsc, manevi doyum, toplam tükenmişlik, duygusal tükenme ve kişisel başarısızlık alt boyutu ile pozitif yönlü ilişkisi bulunurken idari amirden takdir görme ve mesleki tükenmişlik duyarsızlaşma alt boyutu ile negatif yönlü ilişkisi bulunmaktadır. Carraro, Gobbi ve Moé (2017) beden eğitimi öğretmenlerinin iş doyumlarının mesleki

tükenmişlik alt boyutlarından duyarsızlaşma ile negatif yönlü bir ilişki tespit etmiştir. Bu sonuçlar araştırmının iş doyumunu ve duyarsızlaşma alt boyutu arasındaki ilişkiyi destekler niteliktedir. Öğretmenlerin iş doyumunu puanları idari amirden takdir, duygusal tükenme ve kişisel başarısızlık puanları tarafından pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamıştır. İdari amirden takdir gören öğretmenlerin genel iş doyumunu puanları takdir görmeyen öğretmenlere göre daha yüksektir. Karaköse ve Kocabaş (2005) ve Öztürk (2006) yaptıkları çalışmalar ile araştırmının bulgusunu destekler niteliktedir. Sonuçlara bakıldığında öğretmenlerin duygusal tükenmişlikleri ($\beta = .36, p < .01$), idareden takdir görmeleri ($\beta = .27, p < .01$) ve kişisel başarısızlıkları ($\beta = .27, p < .01$) arasından Fen Bilimleri öğretmenlerinin iş doyumunu en çok yordayan değişken duygusal tükenme puanlarıdır.

5.2.Öneriler

5.2.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler

Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerini düşürmek amacıyla okul idarecileri ile Millî Eğitim Bakanlığı yetkilileri tarafından Kocaeli genelindeki okullarda tükenmişliği arttıran durumların tespit edilmesi sağlanabilir. Elde edilen sonuçlara göre okullarda tükenmişliğe neden olan maddeler imkânlar ölçüsünde giderilebilir. Bu sayede öğretmenlerin daha verimli çalışması sağlanabilir. Tükenmişlik, stres kaynaklı olarak gelişebilmektedir. Freudenberger' e göre (1981) bireylerin stres durumlarıyla baş etmek için gerçekleştirdiği girişimlerin başarısızlıkla sonuçlanması tükenmişlik oluşturmaktadır. Okullarda özellikle stres oluşturan unsurların tespit edilip giderilmesi ya da etkisinin azaltılması mesleki tükenmişliğin ortaya çıkmasını engelleyebilir.

Fen Bilimleri öğretmenlerinin iş doyumunu azaltan faktörler tespit edilerek iyileştirmelerin yapılması sağlanabilir. Örneğin; öğretmenlerin maaşları arttırılabilir, toplumdaki saygınlığı arttırılabilir, tek başına çalışma imkânları sunulabilir. Öğretmen, aile ve öğrenci arasındaki iletişimin güçlendirilmesi amacıyla çeşitli etkinlikler yapılabilir. İdari amirden takdir gören öğretmenlerin daha yüksek iş doyumunu gerçekleştirdiği sonucuna dayanarak okul müdür ve müdür yardımcıları öğretmenlerin çalışmalarını destekleyerek teşvik edici hareketler sergileyebilir ve başarı hissini arttırabilirler.

Araştırma daha geniş örneklem grubu ile yapılarak Türkiye geneli sonuçlar karşılaştırılabilir.

5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler

Öğretmenlerin iş doyumları arttırıldığında motivasyonları artabilir, sınıftaki sorunların daha hızlı çözebilir, derslerin zamanında işleyebilir, öğrencilerin bakış açısının iyileştirebilir. Bu nedenle iş doyumsuzluğu oluşturan durumlar tespit edilerek sorunlar giderilebilir.

Öğretmenler günün büyük bir kısmını okul içerisinde geçirir. Çalışılan ortamda kişinin mutlu olması iş doyumunu arttırabilir. Dolayısıyla öğretmenlerin okul içerisinde memnun olmadığı durumlar tespit edilip, iyileştirme çalışmaları yapılabilir.

İdari amirlerin, öğretmenlerle pozitif iletişim kurması ve sürdürmesi öğretmenlerin okula gitme isteğini motive edici olabilir. Öğretmenlerin okula yüksek motivasyon ile gitmesi işine olan tutumlarında etkili olarak yüksek iş doyumunu sağlayabilir. Ayrıca okul yönetiminde oldukça fazla etki gücü bulunan idari amirlerin, öğretmenlerini desteklemesi ve takdir etmesi öğretmenlerin mesleki tükenmişliklerini azaltabilir.

Öğretmenlik mesleğinin toplumda saygınlığını yitirmeye başlaması, öğrencilerin öğretmene karşı olumsuz tutum ve davranışları, velilerin öğretmeni değersizleştirmesi gibi durumlar öğretmenlerde okula gitme istediği ve manevi doyumunu azaltabilir. Öğretmenlik mesleğinin özel bir meslek olduğunu gösteren ve mesleğe gereken önemin verilmesini sağlayan bilgilendirme ve reklam çalışmaları yapılabilir.

Fen Bilimleri öğretmenlerinin lisansüstü ve doktora eğitimi almaları için teşvikler yapılabilir ve ders programlarında okul idarecileri tarafından kolaylık sağlanabilir.

Uluslararası literatürde yeni bir kavram olan günlük ritim ile ilgili farklı alanlardaki çalışmalara ağırlık verilmektedir. Özellikle eğitsel alanlardaki çalışmalar incelendiğinde kişilerin günlük ritim tercihlerine uygun çalışma saatlerinin belirlenmesi uygun görülmüştür. Bu kapsamda ülkemizde öğretmenlerin günlük ritim tercihlerini belirlemeye yönelik yapılacak çalışmalara ağırlık verilebilir.

Öğretmenlerin bireysel özellikleri dikkate alınarak okul çalışma saatlerinde esneklik yapılabilir. Örneğin; günlük ritim tercihlerine göre ders saatlerini kendisi belirleyip o saatlere uygun günlük ritim tercihlerindeki öğrenciler ile ders planlanması öğretmenlerin iş doyumunu arttırıp, tükenmişlik düzeylerini azaltabilir.

Bireylerin sağlıklı olması yeterli ve kaliteli uyku uyuması ile doğrudan ilişkilidir. Özellikle akşam saatlerinde televizyon, telefon ve tablet gibi elektronik cihazların açık olması ile

yayılan ışıklar melatonin hormonu salgılanmasında düzensizlik oluşturabilir. Uyku fazının gecikerek sosyal jet lag sürelerinin artması uyku düzenini bozabilir. Öğretmenlerin günlük ritim tiplerinin belirlenmesi ve ona göre iş saatlerinin şekillendirilmesi iş doyumunu destekleyerek bireyin daha verimli çalışmasını ve mesleki tükenmişliğinin azalmasını sağlayabilir.



KAYNAKLAR

- Adan, A. ve Natale V. (2002). Gender Differences In Morningness – Eveningness Preference. *Chronobiol Int*, 19(4), 709–720. doi: 10.1081/CBI-120005390
- Adan A., Caci H. ve Prat G. (2005). Reliability of the Spanish version of the Composite Scale of Morningness. *European Psychiatry*, 20(7), 503–509. doi: 10.1016/j.eurpsy.2005.01.003
- Adıgüzel, Z., Karadağ, M. ve Ünsal, Y. (2011). Fen ve teknoloji öğretmenlerinin iş tatmin düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(4), 49-74.
- Akar, H. (2010). *İlköğretim müfettişlerinin bazı sosyal, demografik ve mesleki özelliklerine göre mesleki tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 253967).
- Akıncı, E. ve Orhan, F. E. (2016). Sirkadiyen ritim uyku bozuklukları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 178-189. doi:10.18863/pgy.81775
- Akdeniz, A. (2019). *Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Tükenmişlik ve KPSS Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 558109).
- Akten, S. (2007). *Rehber öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 240932).
- Arı, G. S., ve Bal, E. Ç. (2008). Tükenmişlik kavramı: Birey ve Örgütler açısından önemi. *Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15(1), 131-148.
- Amschler, D. H. ve McKenzie, J. F. (2010). Perceived sleepiness, sleep habits and sleep concerns of public school teachers, administrators and other personnel. *American Journal of Health Education*, 41(2), 102-109.
- Atila, E. (2014). *İngilizce Öğretmenlerinin ve Okutmanlarının Tükenmişlik ve İş Tatmini Düzeyleri Arasındaki İlişki: Ankara örneği* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 375594).

- Avcı, Ü. ve Seferoğlu, S. S. (2011). Bilgi toplumunda öğretmenin tükenmişliği: Teknoloji kullanımı ve tükenmişliği önlemeye yönelik alınabilecek önlemler. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9, 13-26. Erişim adresi: http://yunus.hacettepe.edu.tr/~Sadi/yayin/Avci-Seferoglu_MJER-2011-9_Tukenmislik.pdf
- Ayan, S., Kocacık, F. ve Karakuş, H. (2009). Lise öğretmenlerinin iş doyumunu düzeyi ile bunu etkileyen bireysel ve kurumsal etkenler: Sivas merkez ilçe örneği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 18-25.
- Ayan, E., Şen, O. ve Toros, H. (2003). *Biyolojik Ritim*. III. Atmosfer Bilimleri Sempozyumu, İstanbul Teknik Üniversitesi Uçak ve Uzay Bilimleri Fakültesi, İstanbul.
- Aydın A. 2008. *Depresyonu olan hastalarda sirkadiyen tercihler ve özkıyuma yatkınlık arasındaki ilişki*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 236157).
- Bağçeci, B. ve Demir, A. (2011). Eğitimde Bireysel Farklılıklar ve Önemi. 20.Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi*. Erişim adresi: https://www.pegem.net/akademi/kongrebildiri_detay.aspx?id=125058
- Balcı, A. (1983). İş doyumunu ve eğitim yönetimine uygulanması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 16(1), 575–586.
- Balcı, A. (1985). *Eğitim Yöneticisinin İş Doyumu* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Barbato, E., Mianzo, H., Litman, P., ve Darrah, R. (2019). Dysregulation of Circadian Rhythm Gene Expression in Cystic Fibrosis Mice. *Journal of Circadian Rhythms*, 17(1), 2. doi: 10.5334/jcr.175
- Başaran, İ. E., (2000). *Örgütsel Davranış*. Ankara: Feryal Yayınevi.
- Bender K. A., Heywood J. S. (1997). Job Satisfaction of the Highly Educated: The Role of Gender, Academic Tenure, and Comparison Income, Department of Economics and Graduate Program in Human Resources and Labor Relations. *University of Wisconsin-Milwaukee*, 53(2), 253-279.

- Beşoluk, Ş. (2011). Morningness–eveningness preferences and university entrance examination scores of high school students. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 248-252.
- Beşoluk, Ş. (2018). Association of dietary patterns with circadian preference, sleep and personality in high school students. *Biological Rhythm Research*, 49(6), 883-895.
- Beşoluk, Ş., Önder, İ. ve Deveci, İ. (2011). Morningness-Eveningness Preferences and Academic Achievement of University Students. *Chronobiology International*, 28(2): 118–125.
- Bilen, K., Ercan, O., ve Doğruluk, S. (2016). Fen ve Teknoloji Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlikleri İle Öğretim Programına İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 115-136.
- Bilgiç, R. (1998). The Relationship Between Job Satisfaction and Personal Characteristics of Turkish Workers, *Journal of Psychology*, 132(5), 549-558.
- Birchler-Pedross, A., Schröder, C. M., Münch, M., Knoblauch, V., Blatter, K., Schnitzler-Sack, C., Cajochen, C. (2009). Subjective well-being is modulated by circadian phase, sleep pressure, age, and gender. *Journal of biological rhythms*, 24(3). 232-242.
- Borisenkov, M. F., Perminova, E. V., Kosova, A. L. (2010). Chronotype, sleep length and school achievement of 11-to 23-year-old students in northern European Russia. *Chronobiology International*, 27(6). 1259-1270.
- Blum, M.L. ve Naylor, J.C. (1968). *Industrial psychology: Its theoretical and social foundations*. (3rd edition). New York: Harper and Row.
- Bunney, W. E., ve Bunney, B. G. (2000). Molecular clock genes in man and lower animals: possible implications for circadian abnormalities in depression. *Neuropsychopharmacology*, 22(4), 335-345.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). Örneklem Yöntemleri, <http://w3.balikesir.edu.tr/~msackes/wp/wp-content/uploads/2012/03/BAY-Final-Konulari.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Büyüköztürk, Ş. (2002), *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

- Cardinali, D.P. ve Pévet, P. (1998). Basic aspects of melatonin action. *Sleep Medicine Reviews*, 2(3), 175-190. doi: 10.1016/S1087-0792(98)90020-X
- Carraro, A., Gobbi, E. ve Moè, A. (2014). Brief report: Play fighting to curb self-reported aggression in young adolescents. *Journal of Adolescence*, 37(8), 1303–1307. doi:10.1016/j.adolescence.2014.09.009
- Cemaloğlu, N. Ş. ve Erdemoğlu, D. (2007). Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(2), 465-484.
- Cherniss, C. (1980). *Professional Burnout in Human Organizations*. New York: Praeger.
- Cinay, F. (2015). *İlkokul öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile örgütsel vatandaşlık davranışları arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:388856).
- Clark, A.E. (1997). Job satisfaction and gender: Why are Women So Happy At Work?, *Labour Economics*, 4(4), 341-372. doi: 10.1016/S0927-5371(97)00010-9
- Chida, Y., Steptoe, A. (2009). Cortisol awakening response and psychosocial factors: a systematic review and meta-analysis. *Biological Psychology*, 80(3), 265–278. doi: 10.1016 / j.biopsycho.2008.10.004.
- Cockburn, A. D. ve Haydn, T. (2004). *Recruiting and retaining teachers: Understanding why teachers teach*. England: Routledge Falme.
- Coombe, C. (2008). Burnout in ELT: Strategies for avoidance and prevention. *TESOL Arabia perspectives*, 15(3), 11-13.
- Cropley, M., Dijk, D. J. ve Stanley, N. (2006). Job strain, work rumination, and sleep in school teachers. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15(2), 181-196.
- Çağlıyan, Y. (2007). *Tükenmişlik sendromu ve iş doyumuna etkisi (Devlet ve Vakıf üniversitelerindeki akademisyenlere yönelik alan araştırması)* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 226112).
- Çalıyurt, O. (2001). Duygudurum bozuklukları ve biyolojik ritim. *Duygudurum Dizisi*, 5, 209-214.

- Çanak, M. (2014). Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin İş Doyumlarının İncelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 4(7), 7-26.
- Çapri, B. (2006). Tükenmişlik ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (1), 62-77.
- Çarıkçı, İ. H. (2004). Hizmet İşletmelerinde Çalışan Kamu ve Özel Sektör Personelinin İş Tatmininin Karşılaştırılması. *Amme İdaresi Dergisi*, 37(4), 83-95.
- Çelik, H., (2003). *Fen Bilgisi ve Fizik- Kimya- Biyoloji Öğretmenlerinin İş Doyumu (Kırıkkale İli Örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 126274).
- Çelik, O. ve Üstüner, M. (2018). Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlikleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 41-60. doi: 10.30831/akukeg.421820.
- Çınar, F., (2015). Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi ve İmam Hatip Lisesi Meslek Dersleri Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22, 235-282.
- Çiçek, G., (2018). *Lise Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeyleri Üzerine Bir Çözümleme: Siirt Örneği* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 528217).
- Çimen, M. (2000). *Türk silahlı kuvvetleri sağlık personelinin tükenmişlik, iş doyumunu, kuruma bağlılık ve işten ayrılma niyetlerine ilişkin bir alan araştırması* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 91650).
- Çolak, Y. (2017). *İlkokul ve ortaokullarda görev yapan yönetici ve öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 456777).
- Çolakoğlu, İ. (2014). *Ortaokullarda görev yapan müzik öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 385705).

- Damar, A. (2016). *Özerk Öğrenme, Günlük Ritim, Sosyal Jetlag ve Ortalama Uyku Süresi ile Fen Başarısı Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:436907).
- Day, C., Sammons, P., Stobard, G., Kington, A. ve Gu, Q. (2007). *Teachers matter: Connecting work, lives and effectiveness*. Berkshire, England: Open University Press.
- Demiral, Y., Akvardar, Y., Ergör, A. ve Ergör, G. (2006). Üniversite hastanesinde çalışan hekimlerde iş doyumunun anksiyete ve depresyon düzeylerine etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 20(3), 157-164.
- Dilsiz, B., (2006). *Konya İlinde ki Ortaöğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeylerinin Bölgelere Göre Değerlendirilmesinin Çok Değişkenli İstatiksel Analizi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 183114).
- Diri, M. S. (2015). *Ortaokul öğretmenlerinin iş doyumlarının mesleki tükenmişlik düzeylerine etkisi: Aydın ili örneği* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 394891).
- Doğan, N. (2016). *Öğretmenlerde Sirkadiyen Tercihler, Uyku Kalitesi, Kişilik Özellikleri, Yaşam ve İş Doyumu Arasındaki İlişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 435313).
- Dolunay, A. B. (2001). Keçiören İlçesi" Genel liseler ve Teknik-Ticaret-Meslek Liselerinde Görevli Öğretmenlerde Tükenmişlik Durumu" Araştırması. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 55(01), 51-62.
- Dongen, V. (1998). *Inter and Intra-Individual Differences in Circadian Phase*. The Netherlands: Leiden University Press.
- Dorman, J. (2003). Testing A Model For Teacher Burnout. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*, 3, 35-47.
- Edelwich, J. ve Brodsky, A. (1980). *Burnout: Stages of disillusionment in the helping professions*. Newyork: Human Sciences Press.
- Ehlers, C. L., Kupfer, D.J., Frank, E. ve Monk, T. H. (1993). Biological rhythms and depression: The role of zeitgebers and zeitstorers. *Depression*, 1(6), 285-293.

- Erdem, A. (2005). Eğitim Fakültesinde Çalışan Akademik ve İdari Personelinin, İş Doyumu: Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Örneği, *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(21), 126-137.
- Erdoğan, İ. (1999). *İşletmelerde Davranış*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Ergin, C. (1992, Eylül). *Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Uyarlanması*. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi, Ankara.
- Erkul, A. (2014). *Meslek lisesi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 383903).
- Evans, L. (2001). Delving deeper into morale, job satisfaction, and motivation among education professionals. *Educational Management and Administration*, 29, 291-306.
- Farber, B. (1983). *Dysfunctional aspects of the psychotherapeutic role, Stress and burnout in the human service professions*. New York: Pergamon Press.
- Feldman, D. C. ve Arnold, H. J. (1986). *Managing individual and group behavior in organizations*. Auckland: McGraw International Book Company.
- Fındıklı, E. (2013 16 Nisan). Sirkadiyen Ritim Durumları ve Duygu Durum Bozuklukları. Erişim adresi: http://78.189.53.61/-/49UPK/Sunu/ebru_findikli.pdf
- Field, A. (2013). *Exploratory factor analysis. In, discovering statistics using SPSS, 3. Edition*. UK: Sage Publications
- Freudenberger, H. J. (1981). *Burnout: How to be At the high cost of Success*. New York: Bantam Books.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn- out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Gençtürk, A. ve Memiş, A. (2010). İlköğretim okulu öğretmenlerinin öz-yeterlik algıları ve iş doyumlarının demografik faktörler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 9(3), 1037-1054.
- Gögercin, T. (2017). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Tatmini ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 466803).
- Gökçay B, Arda B. (2013). Tıp Tarihi Açısından Uyku ve Uyku Araştırmaları. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi* 3(1),70-78.

- Günay, A. (2016). *Kabin Ekiplerinde İş Doyumu ve Tükenmişlik Sendromu* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:432465).
- Gözoğlu, Ş. (2018). *Okul Yöneticilerinin Liderlik ve Tarzlarının Öğretmenlerin Tükenmişliklerine Etkisi: Şanlıurfa Örneği* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 504731).
- Greenberg, J. ve Baron, R. A. (1997). *Behavior in Organizations: Understanding and Managing the Human Side of Work*. USA: Prentice-Hall
- Günbayı, İ. ve Tokel, A. (2012). İlköğretim okulu Öğretmenlerinin iş Doyumu ve İş Stresi Düzeylerinin Karşılaştırmalı Analizi. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 3(5), 77-95.
- Gündüz, B. (2005). İlköğretim Öğretmenlerinde Tükenmişlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 152-166.
- Gündüz, B. (2004). Öğretmenlerde Tükenmişliğin Akılcı Olmayan İnançlar ve Bazı Mesleki Değişkenlere Göre Yordanması. *Türk PDR (Psikolojik Danışma ve Rehberlik) Dergisi*, 26, 17-32.
- Gündoğdu, G. B. (2013). *Sınıf öğretmenlerinin iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeyleri üzerine bir çalışma: Mersin ili örneği* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 332645).
- Gürdal, A. (1992). İlköğretim okullarında fen bilgisinin önemi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(8). Erişim adresi: http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/shw_artcl-1316.html.
- Gürşimşek, I. ve Girgin, G. (2007, Mayıs). *İzmir Örnekleminden Okul öncesi Milli Eğitim Bakanlığına Bağlı Okullarda Hizmet Veren Öğretmenlerde Görülen Tükenmişlik Düzeyi*. II. Ulusal Öğretmen Yerleştirme Sempozyumu, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Çanakkale.
- Hastings, M. H. (1997). Central clocking. *Trends in neurosciences*, 20(10), 459-464.
- Hamann, D. L. ve Gordon, D. G. (2000). Burnout: an occupational hazard. *Music Educators Journal*, 87(3), 34-40.

- Hamamcı, Z., Oskargil-Göktepete, E., İnanç, E. (2005). Ankara İlinde Çalışan Okul Psikolojik Danışmanlarının Mesleki Gelişim ve Mesleki Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(24), 27-44.
- Helvacı, I. ve Turhan, M. (2013). Tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi: Silifke’de görev yapan sağlık çalışanları üzerinde bir araştırma. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 1(4), 58-68.
- Hofman, M.A. (2000). The Human Circadian Clock and Aging. *Chronobiology International*, 17(3), 245-259.
- Horne, J. A. ve Ostberg, O. (1976). A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *International journal of chronobiology*, 4(2). 97-110.
- Hoy, W. and Miskel, C. G. (1978). *Educational Administration:Theory*. New York: Random House.
- Hur, Y. M., Bouchard, T.J. ve Lykken, D.T. (1998). Genetic and Environmental Influence on Morningness–Eveningness. *Personality and Individual Differences*, 25, 917–925.
- İlğan, A. ve Ceviz, H. (2019). Öğretmenlerin Toplumdaki Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Algıları ile Onların Mesleki Motivasyonları Arasındaki İlişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 25(2), 285-338.
- Ishihara, K., Miyake, S., Miyasita, A., Miyata, Y. (1989). Comparison of Sleep–Wake Habits of Morning and Evening Types in Japanese Worker Sample. *Journal of Human Ergology*, 17, 111–118.
- 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), 385-399. doi: 10.21031/epod.97301
- Jankowski, K. S. (2017). Social jet lag: Sleep-corrected formula. *Chronobiology international*, 34(4), 531-535.
- Kafadar, T. (2014). *Bipolar bozukluğu olan hastaların bakım veren yakınlarında tükenmişlik sendromu ve sosyal işlevsellik düzeyleri* (Uzmanlık Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 388559).

- Kandeger, A. (2016). *Üniversite öğrencilerinde biyolojik ritimlerdeki bireysel farklılığın ve uykusuzluğun yeme bağımlılığı ve dürtüsellik ile ilişkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişilmiştir (Tez No:482710).
- Karakelle, S. ve Canbolat, S. (2008), Tükenmişlik Düzeyi Yüksek İlköğretim Öğretmenlerinin Öğrencilere Yaklaşım Biçimlerinin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33(147), 106-120.
- Karaman, D. (2018). Demografik Özelliklerin İş Tatmini Üzerindeki Etkisi: Eğitim Sektöründe Bir Uygulama. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 65-78.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma ve Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaşlı, M. (2009). *Otel işletmelerinde işgörenlerin kişilik özellikleri, lider-üye etkileşimi ve tükenmişlik ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişilmiştir (Tez No:240552).
- Kayabaşı, Y. (2008). Bazı değişkenler açısından öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri, *Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20, 191-212.
- Kerkhof, G. A., ve Van Dongen, H. P. A. (1996). Morning-type and evening-type individuals differ in the phase position of their endogenous circadian oscillator. *Neuroscience Letters*, 218, 153–156.
- Kılınç, B., (2018). *Fen Bilimleri Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişilmiştir (Tez No:531788)
- Kıral, E., Diri, M. (2016). Ortaokul Öğretmenlerinin İş Doyumlarının Mesleki Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(39), 125-149.
- Kıran, D. ve Sungur, S. (2018). Fen Bilimleri Öğretmenlerinin Motivasyon ve İş Doyumlarının Okul Ortamı ile İlişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 43(194), 61-80.
- Kırılmaz, A. Y, Çelen, Ü. ve Sarp, N. (2003). İlköğretimde çalışan bir öğretmen grubunda 'tükenmişlik durumu' araştırması, *İlköğretim Online*, 2(1), 2-9.

- Klusmann, U., Kunter, M., Trautwein, U., Lüdtke, O. ve Baumert, J. (2008). Engagement and emotional exhaustion in teachers: Does the school context make a difference?. *Applied Psychology*, 57(1), 127-151.
- Kocabaş, İ., Karaköse, T. (2005). Okul Müdürlerinin Tutum ve Davranışlarının Öğretmenlerin Motivasyonuna Etkisi (Özel ve Devlet Okulu Örneği). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(1), 79-93.
- Koç, Z. (1998). *Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinde Görev Yapan Rehber Öğretmenlerin İş Doyumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 73968).
- Koralay, F. D. (2014). *İlkokullarda görev yapan öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 381139).
- Korczak, A. L., Martynhak, B. J., Pedrazzoli, M., Brito, A. F., Louzada, F. M. (2008). Influence of chronotype and social zeitgebers on sleep/wake patterns. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, 41(10), 914-919.
- Kösterelioğlu, M. A. (2007). *Okul yöneticilerin problem çözme becerileri ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 214459).
- Kumaş, V. ve Deniz, L. (2010). Öğretmenlerin İş Doyum Düzeylerinin İncelenmesi, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 32(32), 123-139.
- Maukonen, M., Kanerva, N., Partonen, T., Kronholm, E., Kontinen, H., Wennman, H. Ve Männistö, S. (2016). The associations between chronotype, a healthy diet and obesity. *Chronobiology international*, 33(8), 972-981.
- Maraşlı, M. (2005). Bazı özelliklerine öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre lise öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri. *Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, 6(23), 27-33.
- Maslach, C. ve Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99-113.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. ve Leiter, M. P. (2001). Jobburnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.

- Maslach, C. ve Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout*. San Francisco: JosseyBass.
- Maslach, C., Jackson, S. E., Leiter, M. P., Schaufeli, W. B. ve Schwab, R. L. (1986). *Maslach burnout inventory*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Mecacci, L. ve Rocchetti G. (1998). Morning and evening types: stress-related personality aspects. *Personality and Individual Differences*; 25(3), 537-542.
- Metin, M. (2014). *Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Milli Eğitim Temel Kanunu. (1973, Haziran). 12(14574), 2342. Resmi Gazete.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2005). İlköğretimde Fen ve Teknoloji Dersi (4. ve 5. Sınıflar) Öğretim Programı. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2018). *Fen bilimleri dersi öğretim programı (ilkokul ve ortaokul 3, 4, 5, 6, 7 ve 8)*. Ankara: T.C. Milli Eğitim Bakanlığı.
- Monk, T. H. ve Welsh, D. K. (2003). The Role of Chronobiology in Sleep Disorders Medicine. *Sleep Medicine Reviews*, 7(6), 455-473. doi: 10.1016 / s1087-0792 (03) 90.001-3
- Moore-Ede, Czeisler, C. A., Richardson, G. S., Coleman, R. M., Zimmerman, J. C., M. C., Dement, W. C., ve Weitzman, E. D. (1981). Chronotherapy: resetting the circadian clocks of patients with delayed sleep phase insomnia. *Sleep*, 4(1), 1-21.
- Morgil, F. ve Yılmaz, A. (1999). Fen Bilimleri Öğretmeninin Görevleri ve Nitelikleri, Fen Öğretmeni Yetiştirilmesine Yönelik Öneriler. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15 (15), 181-186.
- Murat, M. (2003). Üniversite öğretim elemanlarında tükenmişlik. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 19, 25-34.
- Murray, G. ve Harvey, A. (2010). Circadian rhythms and sleep in bipolar disorder. *Bipolar disorders*, 12(5), 459-472.
- Natale, V. ve Cicogna, P. (2001). Morningness-eveningness dimension: is it really a continuum Department Of Psychology. *University Of Bologna, Viale Berti Pichat, Bologna, Italy*, 32(5), 809-819.

- Neubauer, A. C. (1992). Psychometric Comparison of Two Circadian Rhythm Questionnaires and Their Relationship with Personality. *Personality and Individual Differences*, 13(2), 125–132.
- Önder, İ., Beşoluk, Ş. ve Horzum, M. B. (2013). Psychometric properties of the Turkish version of the composite scale of morningness. *The Spanish journal of psychology*, 16, 1-10.
- Önder, İ. ve Beşoluk, Ş. (2013). Adaptation of The Morningness Eveningness Scale For Children Into Turkish. *Biological Rhythm Research*, 44(2), 313-323.
- Önder, İ., Beşoluk, Ş., İskender, M., Masal, E. ve Demirhan, E. (2014). Circadian Preferences, Sleep Quality And Sleep Patterns, Personality, Academic Motivation And Academic Achievement Of University Students. *Learning and Individual Differences*, 32, 184–192.
- Özaydın, M. M. ve Özdemir, Ö. (2014). Çalışanların Bireysel Özelliklerinin İş Tatmini Üzerindeki Etkileri: Bir Kamu Bankası Örneği. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 6 (1), 251-281.
- Özçelik, F., Erdem, M., Bolu, A. ve Gülsün, M. (2013). Melatonin: Genel özellikleri ve psikiyatrik bozukluklardaki rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(2), 179-203.
- Özdemir, Z., Ak, O., Yüceer, H. C., Akgör, D., Aysun, D. ve Asparuk, Ç. (2014). Drakula Hormon: MELATONİN. *Başkent Üniversitesi*, 16, 1-14.
- Özbayer, C., Değirmenci, İ. (2011). Sirkadiyen Saat, Hücre Döngüsü ve Kanser. *Dicle Tıp Dergisi*, 38(4), 514-518.
- Özer, R. (1998). *Rehber Öğretmenlerde Tükenmişlik Düzeyi Nedenleri ve Çeşitli Değişkenlere Göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 86257).
- Özgül, F., ve Atan, T. (2016). Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Education Faculty*, 18(2), 1002-1016.
- Özkaya, H. (2006). *Yatılı ilköğretim bölge okulu ve ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin öğretmen görüşleri açısından karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:187206).

- Özmen, H. (2001). *Görme Engelliler Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:108834).
- Öztürk, A. (2006). *Okul Öncesi Öğretmenlerinin Duygusal Zekâ Yetenekleri İş Doyumları ve Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:189336).
- Pallant, J. (2015). *SPSS kullanma kılavuzu* (Çev. Sibel, Balcı ve Berat, Ahi.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Pandi-Perumal. S. R., Trakht, I., Srinivasan V., Spence. D. W., Maestroni G. J. M., Zisapel. N. ve Cardinali. D. P. (2008). Physiological effects of melatonin: role of melatonin receptors and signal transduction pathways. *Progress Neurobiology*, 85(3), 335–353.
- Peker, R. (2002). Anaokulu, İlköğretim Ve Lise Öğretmenlerinde Mesleki Tükenmişliğin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 319-331.
- Posey, T. B. ve Ford, J. A. (1981). The Morningness–Eveningness Preference of College Students as Measured by the Horne and Ostberg Questionnaire. *Int. J. Chronobiol*, 7, 141–144.
- Ramkisoensing, A., Gu, C., Heleen, M.D., Gastelaars, E. V., Michel, S., Deboer T., Rohling, J. ve Meijer J. H. (2014). Enhanced Phase Resetting in the Synchronized Suprachiasmatic Nucleus Network, Laboratory for Neurophysiology, Department of Molecular Cell Biology. *Leiden University Medical Center*, The Netherlands: Leiden.
- Randler, C. (2007). Gender Differences In Morningness-Eveningness Assessed By Self-Report Questionnaires: A Meta-Analysis. *Personality and Individual Differences*, 43, 1667-1675.
- Randler, C. ve Frech, D. (2009). Young People’s Time-Of-Day Preferences Affect Their School Performance. *J. Youth Stud*. 12, 653–667.
- Ranz J., Stueve A. ve McQuiston Hunter L. (2001). The Role of the Psychiatrist: Job Satisfaction of Medical Directors and Staff Psychiatrists, *Community Mental Health Journal*, 37(6), 525-539.

- Richter, H. G., Torres-Farfan, C., Rojas-Garcia, P. P., Campino, C., Torrealba, F. ve Seron-Ferre, M. (2004). The circadian timing system: making sense of day/night gene expression. *Biological Research*, 37(1), 11-28.
- Roenneberg, T. (2012). What is Chronotype?. *Sleep Biology Rhythm*, 10, 75-76.
- Roenneberg, T., Karla, V. Allebrandt, Merrow, M. ve Vetter C. (2012). Social Jetlag and Obesity. *Current Biology*, 22(10), 939-943.
- Roeser, K., Meule, A., Schwerdtle, B., Kübler, A. ve Schlarb, A. A. (2012). Subjective sleep quality exclusively mediates the relationship between morningness-eveningness preference and self-perceived stress response. *Chronobiology International*, 29(7), 955-960.
- Sargent, T. ve Hannum, E. (2005): Keeping Teachers Happy: Job Satisfaction among Primary School Teachers in Rural China, *University of Pennsylvania*, 49(2), 173-204.
- Schermerhorn, Jr. (1975). Örgütlerarası işbirliğinin belirleyicileri. *Yönetim Akademisi Dergisi*, 18 (4), 846-856.
- Selvi, Y., Beşiroğlu, L. ve Aydın, A. (2011). Kronobiyoloji ve Duygudurum Bozuklukları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 368-386. doi: 10.5455/cap.20110317
- Seferoğlu, S. S., Yıldız, H. ve Yücel, Ü. A. (2014). Öğretmenlerde tükenmişlik: Tükenmişliğin göstergeleri ve bu göstergelerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 39(174), 348-364.
- Sempane, M. E., Rieger, H. S. ve Roodt, G. (2002). Job satisfaction in relation to organisational culture. *SA Journal of Industrial Psychology*. 28 (2), 23-30.
- Skaalvik, E. M. ve Skaalvik, S. (2010). Teacher self-efficacy and teacher burnout: A study of relations. *Teaching and Teacher Education*, 26(4), 1059-1069. doi:10.1016/j.tate.2009.11.001
- Smith, C.S., Reilly, C., Midkiff, K., (1989). Evaluation of three circadian rhythm questionnaires with suggestions for an improved measure of morningness. *J. Appl. Psycho*, 74, 728-738.
- Soba M., Babayiğit, A. ve Demir, E. (2017). Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik; Öğretmenler Üzerinde bir Araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 269-286.

- Souza, J. C. D., Sousa, I. C. D., Belísio, A. S. ve Azevedo, C. V. M. D. (2012). Sleep habits, daytime sleepiness and sleep quality of high school teachers. *Psychology & Neuroscience*, 5(2), 257-263.
- Sönmezer, M.G. (2007). *Milli Eğitim Bakanlığı'nda çalışan öğretmenler ile Milli Eğitim Bakanlığı'ndan emeklilik veya istifa nedeniyle özel eğitim kurumlarında çalışanların iş tatmin düzeylerinin karşılaştırmalı analizi*. (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 215443).
- Sürgevil, O. (2006). *Çalışma Hayatında Tükenmişlik Sendromu; Tükenmişlikle Mücadele Teknikleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Şahin, H. ve Dursun, A. (2009). Okul Öncesi öğretmenlerinin iş doyumları: Burdur örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(18), 160-174.
- Şanlı, Ö. ve Tan, Ç. (2017). Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27(2), 131-142.
- Tan, N. (2003). *Anadolu Liselerinde Çalışan Öğretmenlerin İş Doyumunu Etkileyen Faktörler (Ankara İli Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 133798).
- Tankova, I., Adan, A., Buela-Casal, G. (1994). Circadian Typology and Individual Differences. A Review. *Personality and Individual Differences*, 16(5), 671-684.
- Taşdan, M. ve Tiryaki, E. (2010). Özel ve Devlet İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin İş Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Eğitim ve Bilim*, 33(147), 54-70.
- Taşlıyan, M., Engizek, H. ve Necmettin, G. Ü. L. (2017). Tükenmişlik İş Tatmini ve Esnek Çalışma Saatleri: Çalışan Kadın Üzerine Bir Çalışma. *TÜBAV Bilim Dergisi*, 10(2), 111-125.
- Telliöglü, A. (2004). *İstanbul İli Beyoğlu İlçesinde Çalışan İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin İş Doyumu Düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 148191).
- Telman, N. ve Ünsal, P. (2004). *Çalışan Memnuniyeti*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Türk Dil Kurumu (TDK). (2019). *Güncel Türkçe Sözlük*. Ankara: TDK.

- Tunç, V. (2013). *Tarih öğretmenlerinin iş doyum ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi: Van ili örneği* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:357587).
- Tok, T. N. (2004). *İlköğretim Müfettişlerinin İş Doyumu Ve Örgütsel Bağlılıkları* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:141447).
- Toktaş, N. ve Eskiocak, H. (2018). Egzersiz Yapan ve Yapmayan Kadınlarda Kronotipe Göre Depresyon Düzeyinin Belirlenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 2(3), 11-25.
- Torun, A. (1995). *Tükenmişlik, Aile Yapısı ve Sosyal Destek İlişkileri Üzerine Bir İnceleme* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:42311).
- Tosun, K. (1979). İş Hayatının Sosyal Sorumlulukları. *Yönetim*, 3(11), 4-16.
- Tsigilis, N., Zachopoulou, E. ve Grammatikopoulos, V. (2006). Job satisfaction and burnout among greek early educators: a comparison between public and private sector employees. *Educational Research and Review*, 11(8), 256-261.
- Vroom, V. (1964). *Work And Motivation*, New York: Johnand sons, Inc,
- Wittmann, M., Dinich, J., Mellow, M. ve Roenneberg, T. (2006). Social Jetlag: Misalignment of Biological and Social Time. *Chronobiology International*, 23(12), 497-509. doi: 10.1080/07420520500545979
- Wever, R. A. (1986). Characteristics of Circadian Rhythms in Human Functions. *In Journal of Neural Transmission*, 21, 323-373.
- Yarış, M. (2016). *Fen ve Teknoloji Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:440779).
- Yazıcı, C. ve Köse, K. (2004). Melatonin: Karanlığın Antioksidan Gücü. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(2) 56-65.
- Yıldırım, M. ve İçerli, L. (2010). Tükenmişlik Sendromu: Maslach ve Kopenhag Tükenmişlik Ölçeklerinin Karşılaştırmalı Analizi. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 123-131.
- Yılmaz, Nedim (2010). *Lise Öğretmenlerinin İş Doyum Düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 262410).

Yiğit, B. (2019, Nisan). *Sirkadiyen ritim ve Beslenme*. Erişim adresi:
<http://www.berrinyigit.com/sirkadiyen-ritim-beslenme/>

Yücel, G. N., Kaplanoğlu, G. T. ve Seymen, C. M. (2018). Karanlığın mucizesi: Melatonin ve ovaryum etkileşimi. *Dicle Tıp Dergisi*, 45(1), 85-92.

Yüksek Öğretim Kurulu Başkanlığı (YÖK) Ulusal Tez Merkezi, Erişim adresi:
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>



EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Öğretmenim; Bu çalışma “*Fen Bilimleri Öğretmenlerinin İş Doyumları ve Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ile Günlük Ritim Tercihleri Arasındaki İlişki*” konulu yüksek lisans araştırmasına veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Elde edilen veriler bilimsel araştırma kapsamında saklı tutulacak, özel olarak herhangi bir kişi veya kuruluşa verilmeyecektir. Araştırmanın hedefine ulaşması formdaki maddeleri eksiksiz ve samimi şekilde cevaplamana bağlıdır.

Katılımınız için teşekkür eder, çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Kübra YURDUSEVEN
Fen Bilimleri Öğretmeni

() Araştırmanıza katılmayı kabul ediyorum.

- 1.Cinsiyet : Kadın () Erkek ()
2. Yaş :
3. Medeni Durum : Evli () Bekâr ()
- 4.Meslekteki Yılıınız : 1-5 () 6-10 () 11-15 ()
16-20 () 20 ve üstü ()
- 5.Öğrenim Durumu : Lisans () Yüksek Lisans () Doktora ()
- 6.Çalıştığınız okulun konumu : Şehir merkezi () Şehir Merkezi Dışı ()
- 7.Çalıştığınız ortamdaki memnuniyetiniz? Evet () Hayır ()
- 8.İdari amirlerinizden takdir görüyor musunuz? Evet () Hayır ()
- 9.Mesleğinizi isteyerek mi yapıyorsunuz? Evet () Hayır ()
10. İdari görev aldınız mı? Evet ise kaç yıl sürdü? Evet () Hayır ()
11. Her gün okula nasıl bir motivasyon ile gidiyorsunuz? Yüksek () Orta () Düşük ()
12. Öğretmenlik mesleğinden duyduğunuz manevi doyum? Az () Orta () Çok ()
13. Okula gittiğiniz gün saat kaçta kalkarsınız?(örnek:08:20).....
14. Okula gittiğiniz günlerde saat kaçta yatarsınız?(örnek:22:20).....
15. Hafta sonu saat kaçta kalkarsınız?(örnek:08:20).....
16. Hafta sonu saat kaçta yatarsınız? (örnek: 22:20).....

Ek 2. Maslach Tükenmişlik Ölçeği

		Hiçbir Zaman	Çok Nadir	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
1	İşimden soğuduğumu hissediyorum.	0	1	2	3	4
2	İş dönüşü kendimi ruhen tükenmiş hissediyorum.	0	1	2	3	4
3	Sabahları kalktığımda bir gün daha bu işi kaldıramayacağımı hissediyorum.	0	1	2	3	4
4	İşim gereği karşılaştığım insanların ne hissettiğini anlarım.	0	1	2	3	4
5	İşim gereği karşılaştığım bazı kimselere sanki insan değillermiş gibi davrandığımı fark ediyorum.	0	1	2	3	4
6	Bütün gün insanlarla uğraşmak benim için gerçekten çok yıpratıcıdır.	0	1	2	3	4
7	İşim gereği karşılaştığım insanların sorunlarına en uygun çözüm yollarını bulurum.	0	1	2	3	4
8	Yaptığım işten tükendiğimi hissediyorum.	0	1	2	3	4
9	Yaptığım iş sayesinde insanların yaşamına katkıda bulunduğuma inanıyorum.	0	1	2	3	4
10	Bu işte çalıştığımdan beri insanlara karşı sertleştim.	0	1	2	3	4

11	Bu işin beni giderek katılaştırmasından korkuyorum.	0	1	2	3	4
12	Çok şeyler yapabilecek güçteyim.	0	1	2	3	4
13	İşimin beni kısıtladığını hissediyorum.	0	1	2	3	4
14	İşimde çok fazla çalıştığımı hissediyorum.	0	1	2	3	4
15	İşim gereği karşılaştığım insanlara ne olduğu umrumda değil.	0	1	2	3	4
16	Doğrudan doğruya insanlarla çalışmak bende çok fazla stres yaratıyor.	0	1	2	3	4
17	İşim gereği karşılaştığım insanlara aramda rahat bir hava yaratırım.	0	1	2	3	4
18	İnsanlarla yakın bir çalışmadan sonra kendimi canlanmış hissedirim.	0	1	2	3	4
19	Bu işte birçok kayda değer başarı elde ettim.	0	1	2	3	4
20	Yolun sonuna geldiğimi hissediyorum.	0	1	2	3	4
21	İşimdeki duygusal sorunlara serinkanlılıkla yaklaşırım.	0	1	2	3	4
22	İşim gereği karşılaştığım insanların bazı problemlerini sanki ben yaratmışım gibi davrandıklarımı hissedirim.	0	1	2	3	4

Ek 3. Minnesota İş Doyum Ölçeği

<i>Şimdiki işimden,</i>	1. Hiç memnun değilim	2. Memnun değilim	3. Kararsızım	4. Memnunum	5. Çok memnunum
1. İşimin beni her zaman meşgul etmesi bakımından					
2. Tek başıma çalışma olanağımın olması bakımından					
3. Ara sıra değişik şeyler yapabilme şansım olması bakımından					
4. Toplumda “saygın bir kişi” olma şansını bana vermesi bakımından					
5. Amirimin emrindeki kişileri idare tarzı açısından					
6. Amirimin karar vermedeki yeteneği bakımından					
7. Vicdanıma aykırı olmayan şeyler yapabilme şansımın olması açısından					
8. Bana sabit bir iş sağlaması bakımından					
9. Başkaları için bir şeyler yapabilme olanağına sahip olmam açısından					
10. Kişilere ne yapacaklarını söyleme şansına sahip olmam bakımından					
11. Yeteneğimi kullanarak bir şeyler					

yapabilme şansının olması açısından					
12. İşle ilgili alınan kararların uygulamaya konması bakımından					
13. Yaptığım iş karşılığında aldığım ücret bakımından					
14. İş içinde terfi olanağının olması açısından					
15. Kendi kararlarımı uygulama serbestliğini bana vermesi bakımından					
16. İşimi yaparken kendi yöntemlerimi kullanabilme şansını bana sağlaması bakımından					
17. Çalışma şartları bakımından					
18. Çalışma arkadaşlarımla birbiriyle anlaşmaları açısından					
19. Yaptığım iyi bir iş karşılığında takdir edilmem açısından					
20. Yaptığım iş karşılığında duyduğum başarı hissi bakımından					

Ek 4. Karma Sabahçıl Ölçeği

Aşağıda yer alan her bir soru için, lütfen sizi en iyi tanımlayan cevap seçeneğini işaretleyiniz.

1. Kendinizi "en iyi" hissettiğiniz ritmi göz önüne alarak, gününüzü planlamak için tamamen özgür olsaydınız sabah saat kaçta kalkardınız?
 - a. Sabah 5.00 ile 6.30 arası
 - b. Sabah 6.30 ile 7.45 arası
 - c. Sabah 7.45 ile 9.45 arası
 - d. Sabah 9.45 ile 11.00 arası
 - e. Sabah 11.00 ile öğlen 12.00 arası
2. Kendinizi "en iyi" hissettiğiniz ritmi göz önüne alarak, gecenizi planlamada tamamen özgür olsaydınız, saat kaçta yatmaya giderdiniz?
 - a. Akşam 8.00 ile 9.00 arası
 - b. Akşam 9.00 ile 10.15 arası
 - c. Akşam 10.15 ile gece 12.30 arası
 - d. Gece 12.30 ile 1.45 arası
 - e. Gece 1.45 ile 3.00 arası
3. Normal koşullar altında sabahları uyanmak sizin için ne kadar kolaydır?
 - a. Kesinlikle kolay değildir
 - b. Pek kolay değildir
 - c. Oldukça kolaydır
 - d. Son derece kolaydır
4. Sabah kalktığınızda ilk yarım saat içinde kendinizi ne kadar uyanık hissedersiniz?
 - a. Hiç uyanık hissetmem
 - b. Çok az uyanık hissederim
 - c. Oldukça uyanık hissederim
 - d. Çok uyanık hissederim

5. Sabah kalktığınızda ilk yarım saat içinde kendinizi ne kadar yorgun hissedersiniz?
- Çok yorgun
 - Oldukça yorgun
 - Oldukça dinlenmiş
 - Çok dinlenmiş
6. Fiziksel bir egzersiz yapmaya karar verdiniz. Bir arkadaşınız kendisi için en iyi zamanın sabah 7.00–8.00 arası olduğunu ve haftada 2 defa 1 saat uygulamanızı öneriyor. Hiçbir şey düşünmeksizin sadece kendinizi en iyi hissettiğiniz ritmi göz önüne alarak bu zaman diliminde nasıl bir performans göstereceğinizi düşünürsünüz?
- İyi düzeyde olabilir
 - İdare eder düzeyde olabilir
 - Yapmak zor olabilir
 - Çok zorlanırım
7. Akşamları uykuya ihtiyacınız olacak kadar kendinizi yorgun hissettiğiniz saat kaçtır?
- Akşam 8.00 ile 9.00 arası
 - Akşam 9.00 ile 10.15 arası
 - Akşam 10.15 ile gece 12.30 arası
 - Gece 12.30 ile 1.45 arası
 - Gece 1.45 ile 3.00 arası
8. Aşırı beyin yorgunluğuna neden olan ve 2 saat süreceğini bildiğiniz bir test için performansınızın en-üst düzeyde olmasını diliyorsunuz. Gününüzü planlamada serbestsiniz ve "en iyi" hissettiğiniz ritmi göz önüne alarak, aşağıdaki test zamanlarından hangisini seçerdiniz?
- Sabah saat 8.00–10.00 arası
 - Sabah saat 11.00-öğlen 1.00 arası
 - Öğleden sonra saat 3.00–5.00 arası
 - Akşam saat 7.00–9.00 arası

9. "Sabahçıl (sabahları dinç)" ve "akşamcıl (akşamları dinç)" insan tiplerinin olduğuna dair duyular aldınız. Bu tiplerden hangisinin size uygun olduğunu düşünürsünüz?
- Kesinlikle "sabahçıl tip"
 - Daha çok "sabahçıl tip"
 - Daha çok "akşamcıl tip"
 - Kesinlikle "akşamcıl tip"
10. Zamanınızı ayarlamakta tamamen özgür olduğunuzu ve aynı zamanda tam gün çalışmak (8 saat) durumunda olduğunuzu göz önünde bulundurduğunuzda ne zaman yataktan kalkmayı tercih ederdiniz?
- 6.30'dan önce
 - 6.30–7.30
 - 7.30–8.30
 - 8.30 veya daha sonra
11. Eğer her zaman sabah 6.00'da yataktan kalkmak zorunda olsaydınız, bu durum hakkındaki düşünceniz ne olurdu?
- Çok çok zor ve sevimsiz
 - Oldukça zor ve sevimsiz
 - Biraz sevimsiz ama büyük bir sorun değil
 - Sevimsiz değil, kolay
12. Bir gece uykusunun ardından sabah kalktığınızda algılama hızınızın normal haline gelmesi ne kadar zaman alır?
- 0–10 dakika arası
 - 11–20 dakika arası
 - 21–40 dakika arası
 - 40 dakikadan fazla
13. Lütfen ne ölçüde sabah aktif ya da akşam aktif bir birey olduğunuzu belirtin.
- Kesinlikle sabah aktif (sabahları uyanık ve akşamları yorgun)

- b.** Çoğunlukla sabah aktif
- c.** Çoğunlukla akşam aktif
- d.** Kesinlikle akşam aktif (sabahları yorgun ve akşamları uyanık)



Ek 5. Etik Kurul İzin Yazısı

Evrak Tarih ve Sayısı: 27/06/2019-E.8456



T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu

Sayı :61923333/050.99/
Konu :13/17 Kübra YURDUSEVEN

Sayın Kübra YURDUSEVEN

İlgi : Kübra YURDUSEVEN 31/05/2019 tarihli ve 0 sayılı yazı

Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığının 19.06.2019 tarihli ve 13 sayılı toplantısında alınan "17" nolu karar örneği ekte sunulmuştur.
Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Arif BİLGİN
Etik Kurulu Başkanı

17. Kübra YURDUSEVEN'in "Fen Bilimleri Öğretmenlerinin İş Doyumları ve Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri İle Günlük Ritim Tercihleri Arasındaki İlişki " başlıklı çalışması görüşmeye açıldı.

Yapılan görüşmeler sonunda Kübra YURDUSEVEN'in "Fen Bilimleri Öğretmenlerinin İş Doyumları ve Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri İle Günlük Ritim Tercihleri Arasındaki İlişki " başlıklı çalışmasının Etik açısından **uygun** olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Evrakı Doğrulamak İçin : <http://193.140.253.232/enwision/Sorgula/BelgeDogrulama.aspx?V=BEL98DBK4>

Etik Kurulu Esentepe Kampüsü 54187 Serdivan SAKARYA / KEP Adresi:
sakaryauniversitesi@hs01.kep.tr
Tel:0264 295 50 00 Faks:0264 295 50 31
E-Posta :ozelika.lem@sakarya.edu.tr Elektronik Ağ :www.sakarya.edu.tr



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 6. Ölçeklerin Uygulanması için Kocaeli MEM'den Alınan İzin Belgesi



T.C.
KOCaeli VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 99332089/605.01/24271857

06.12.2019

Konu: Araştırma İzni
(Kübra YURDUSEVEN)

DAĞITIM YERLERİNE

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Fen Bilgisi Eğitimi Yüksek Lisans öğrencisi Kübra YURDUSEVEN' in “ Fen Bilimleri Öğretmenlerinin İş Doyumları ve Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ile Günlük Ritim Tercihler Arasındaki İlişki” konulu araştırma çalışmasını İlimiz ortaokullarında uygulama talebinin uygun görüldüğüne ilişkin, 05/12/2019 tarih ve 24209497 sayılı Valilik Onayı ekte gönderilmiş olup söz konusu anket çalışmasının İlçe Millî Eğitim Müdürlüğünün sorumluluğunda yapılması hususunda;
Gereğini rica ederim.

Mustafa DOĞAN
Müdür a.
Müdür Yardımcısı

Ek: Valilik Onayı

Dağıtım:
Tüm İlçe Millî Eğitim Müdürlüklerine

Güvenli Elektronik İmza

Asli ile Aynıdır

10.12.2019


İbrahim TURAN
V.H.K.İ.

Körfez Mah. Ankara Karayolu cad. Valilik Binası B Blok Kat:3 KOCAELİ
Elektronik Ağ: <http://kocaeli.meb.gov.tr>
e-posta: stratejigelistirme41@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi: E.SAĞLAM YAVUZ
Tel: (0 262)3005871

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden f335-61cd-392c-81e4-c1a6 kodu ile teyit edilebilir.

ÖZGEÇMİŞ VE ESERLER LİSTESİ

Adı ve Soyadı: Kübra Yurduseven

E-postası: kbrcoskun06@gmail.com

İletişim: +90 506 631 24 13

ÖĞRENİM DURUMU

Yüksek Lisans: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Fen Bilgisi Eğitimi

Lisans: Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Fen Bilgisi Eğitimi

Görev Unvanı	Görev Yeri	Yıl
Öğretmen	Gaziantep-Nizip Tekel Ortaokulu	2014-2015
Öğretmen	İstanbul-Fatih Yavuz Selim Ortaokulu	2015-2016
Öğretmen	Sakarya Serdivan Serdivan İmam Hatip Ortaokulu	2016-2017
Öğretmen	Kocaeli Kartepe Eşref Uslu Ortaokulu	2017- Halen

ESERLER:

A. Uluslararası hakemli dergilerde yayımlanan makaleler:

Yurduseven, K. ve Önder, İ. (2019). Fen Bilimleri Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ile Günlük Ritim Tercihi ve Uyku Değişkenleri Arasındaki İlişki. *Journal of Multidisciplinary Studies in Education*, 3(4), 39-51.