

AKADEMİSYENLERDE STRES, DEPRESYON VE TÜKENMİŞLİK

Engin GEZER

© Copyright 2020

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

*Bu kitap İ.Fatih Yenel'in Danışmanlığında Yürütölmüş "Stres Veren Yaşam Olayları"nın, Öğretim Elemanlarının, Depresyon ve Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi" isimli tezden üretilmiştir.

ISBN

978-625-7707-23-7

Kitap Adı

Akademisyenlerde Stres, Depresyon ve Tükenmişlik

Yazar

Engin GEZER

Yayın Koordinatörü

Yasin Dilmen

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

PSY049000

DOI

10.37609/akya.376

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Yaşadığımız yüzyılda insanlar, hangi işi yaparlarsa yapsınlar, yaşamlarının büyük bir bölümünü, kendi yetenekleri ve sınırlarını zorlayarak sürdürmektedir. İnsan bedeni, stres yaratıcı duruma bir dizi tepki göstermekte ve bu tepkiler sonucu denge durumu bozulabilmektedir. Stres yaratan durumun uzun sürmesi halinde ise dengedeki bu bozukluk çeşitli sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Çağdaş iş yaşamının ortaya çıkardığı stres, giderek yöneticilerin, bilim insanlarının ve araştırmacıların çalışma alanı içine daha çok girmektedir.

Çalışanların, yaşamlarını sürdürebilmeleri ve rahat, huzurlu bir iş yaşantısına sahip olabilmeleri için yaşadıkları stresi azaltmaya ve stresin kendilerini olumsuz yönde etkilemesini engelleyici yollar bulmaya olan ihtiyaçları ortaya çıkmıştır. Çalışan bir yandan yaşadığı stresi azaltmak isterken diğer yandan da bulunduğu konumu koruyabilmek için performansını arttırabilme endişesi içine girmiştir.

Üniversitelerde görev yapan akademik personel de diğer meslek gruplarında çalışan bireyler gibi gerek çalışmış oldukları iş ortamından gerekse toplumsal yaşamlarından dolayı strese maruz kaldıkları düşünülmektedir. Bu düşünceler doğrultusunda bu çalışma ile; beden eğitimi ve spor yüksekokullarında görev yapan öğretim elemanlarının yaşamış oldukları stresli yaşamların tükenmişlik ve depresyon düzeylerine etkisini araştırmayı amaçladık.

Tez çalışmamın başladığı ilk günden itibaren bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, konu seçimimde ve tez aşamalarının her bölümde destek ve güveni benden esirgemeyen değerli hocam

Yrd. Doç. Dr. Fatih YENEL’e, istatistik çalışmaları esnasında değerli vaktini benim için harcayan dostum Araştırma Görevlisi İlter HELVACI’ya ve çalışmam esnasında bana göstermiş olduğu sabır, anlayış ve manevi destekten dolayı eşim Hatice GEZER’e sonsuz teşekkür ederim.

Engin GEZER
ANKARA 2009

KISALTMALAR

AP:	Associated Press Ajansı
BDÖ:	Beck Depresyon Ölçeği
BESYO:	Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
GUS:	Genel Uyum Sendromu
H E R O:	Happening, Evaluation, Response), Outcome
MTE:	Maslach Tükenmişlik Envanteri
SRE:	Schedule of Recent Experiences, (Yakın Zamandaki Yaşantılar Listesi)
SRRQ:	The Social Readjustment Rating Questionnaire, (Sosyal Uyumu Ölçme Soru Listesi)
SRRS:	The Social Readjustment Rating Scale, (Sosyal Uyumu Ölçme Skalası)



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	iii
KISALTMALAR.....	v
1. GİRİŞ	1
2. GENEL İLGİLER	3
2.1. Stres	3
2.1.1. Stres Kavramının Tanımı	3
2.1.2. Stres Sırasında Organizmada Meydana Gelen Değişiklikler	7
2.1.2.1. Genel Adaptasyon Sendromu	7
2.1.2.2. HERO Prensibi	9
2.1.3. Stres Kaynakları.....	10
2.1.3.1. Örgütsel Stres Kaynakları.....	12
2.1.3.1.1. İşle İlgili Stres Kaynakları.....	12
2.1.3.1.1.2. İş Yüğü ve Çalışma Koşulları.....	12
2.1.3.1.1.3. Rol Çatışması, Rol Belirsizliği ve Çelişkili Görev.....	13
2.1.3.1.1.4. Kariyer Gelişimi ve Statü.....	14
2.1.3.1.1.5. Örgütte Kişiler Arası İlişkiler	14
2.1.3.1.1.6. Gruptan Kaynaklanan Stres	15
2.1.3.1.1.7. Örgütsel Yapıya İlişkin Stres Kaynakları.....	15
2.1.3.1.1.8. Rekabet ve Belirsizlikler	16

2.1.3.1.9. Değişim Süreci ve Teknoloji.....	17
2.1.3.2. Örgüt Dışı Stres Kaynakları.....	17
2.1.3.3. Bireysel Stres Kaynakları.....	20
2.1.4. Stresin Belirtileri.....	23
2.2. Tükenmişlik Kavramı	25
2.2.1. Tükenmişlik Kavramının Tanımı	25
2.2.1.1. Duygusal Tükenme	27
2.2.1.2. Duyarsızlaşma	28
2.2.1.3. Düşük Kişisel Başarı/Başarısızlık Hissi....	29
2.2.2. Tükenmişliğin Belirtileri.....	30
2.2.2.1. Psikolojik (Duygusal) Belirtiler.....	30
2.2.2.2. Fiziksel Belirtiler	31
2.2.2.3. Davranışsal Belirtiler.....	31
2.2.3. Tükenmişliğin Dönemleri	32
2.2.3.1. Sevk ve Coşku Dönemi	33
2.2.3.2. Durgunluk Dönemi	33
2.2.3.3. Engelleme Dönemi.....	33
2.2.3.4. İlgisizleşme Dönemi.....	33
2.2.4. Tükenmişliğin Nedenleri.....	34
2.2.4.1. Tükenmişliğin Kişisel Nedenleri.....	34
2.2.4.2. Tükenmişliğin Örgütsel Nedenleri.....	37
2.2.4.2.1. İş Yükü.....	38
2.2.4.2.2. Kontrol	39
2.2.4.2.3. Ödül.....	40
2.2.4.2.4. Aidiyet / Birlik Duygusu.....	41
2.2.4.2.5. Adalet	41
2.2.4.2.6. Değerler.....	43

2.2.5. Tükenmişliğin Sonuçları	45
2.2.5.1. Tükenmişliğin Kişisel Sonuçları.....	46
2.2.5.2. Tükenmişliğin Örgütsel Sonuçları.....	47
2.2.5.3. Tükenmişliğin Ailevi Sonuçları	49
2.3. Depresyon	49
2.3.1. Depresyon Kavramının Tanımı.....	49
2.3.2. Depresyon Türleri.....	50
2.3.2.1. Majör Depresyon	50
2.3.2.2. Distimi (Nörotik Depresyon)	51
2.3.2.3. Manik-Depresif (Bipolar) Bozukluk.....	52
2.3.2.4. Atipik Depresyon.....	52
2.3.2.5. Maskeli Depresyon	53
2.3.2.6. Yaşadönümü Depresyonu	53
2.3.2.7. Reaktif Depresyon.....	54
2.3.2.8. Doğum Sonrası Depresyonu	54
2.3.2.9. Çocukluk ve Ergenlik Depresyonu.....	54
2.4. Depresyonun Belirtileri.....	56
2.4.1. Bilişsel (Kognitif) Belirtiler	58
2.4.2. Duygusal Belirtiler	58
2.4.3. Davranışsal Belirtiler.....	59
2.4.4. Fizyolojik Belirtiler.....	60
2.5. Depresyonun Nedenleri	61
2.5.1. Biyolojik Nedenler	61
2.5.2. Biyo-Kimyasal Nedenler.....	62
2.5.3. Psiko-sosyal Nedenler	62
2.5.3.1. Yaşam Olayları	62
2.5.3.2. Kişilik Yapıları ve Depresyon	63

3. MATERYAL VE YÖNTEM	65
3.1. Araştırmanın Modeli.....	65
3.2. Evren ve Örneklem	65
3.3. Veri Toplama Aracı.....	65
3.3.1. Kullanılan Ölçekler	66
3.3.1.1. Kişisel Bilgi Formu.....	66
3.3.1.2. Maslach Tükenmişlik Envanteri (MTE)	66
3.3.1.3. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)	68
3.3.1.4. Sosyal Uyum Ölçme Skalası.....	70
3.4. Verilerin Toplanması	73
3.5. Verilerin Analizi	74
 4. BULGULAR	 75
4.1. Öğretim Elemanlarının Demografik Özellikleri	75
4.2. Ölçek Toplam Puanları İle Yapılan İstatistik Çalışmaları.....	79
4.3. Stres Veren Yaşam Olayları Sonucu Oluşan “Stres Grupları” ile Yapılan İstatistik Çalışmaları.....	91
 TARTIŞMA VE SONUÇ	 129
KAYNAKLAR.....	149
ÖZGEÇMİŞ	157

KAYNAKLAR

1. Akçamete G, Kaner S, Sucuoğlu B. Öğretmenlerde Tükenmişlik, İş Doyumu ve Kişilik. Ankara: Nobel Yayınları; 2001.
2. Aktaş A, Aktaş R. İş Stresi. Verimlilik Dergisi 1992; 1: 153-171.
3. Aktaş S, Doğu G, Mirzeoğlu D. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi. Muğla: Muğla Üniversitesi 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitabı, 2006.
4. Aktuğ İY, Susur A, Keskin S, Balcı Y, Seber G. Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalışan Hekimlerde Tükenmişlik Düzeyleri. Osmangazi Tıp Dergisi 2006; 28 (2), 91-101.
5. Alper Y. Bütün Yönleriyle Depresyon. İstanbul: Gendaş Yayınları; 1999.
6. Artan İ. Örgütsel Davranış, Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama. İstanbul: Basisen Eğitim ve Kültür Yayınları; 1986.
7. Aslan H, Aslan O, Alparslan ZN, Gürkan SB, Ünal M. Hekimlerde Tükenmede Cinsiyetle İlişkili Etkenler. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 1997; 2: 132-136.
8. Aslan M. Örgütsel Stres. İstanbul Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2002; 3(4): 1-14.
9. Aslan SH, Gürkan SB, Alparslan ZN. Tıpta Uzmanlık Öğrencisi Hekimlerde Tükenme Düzeyleri. Türk Psikiyatri Dergisi 1996; 7: 39-45.
10. Aşkın R. Kronik Depresyon (Distimi). Duygudurum Bozuklukları Dizisi 2000; 1(1): 44-47.
11. Ateşçi FC. Depresyonun Seyri. Duygudurum Bozuklukları Dizisi 2000; 1(2): 99-103.
12. Atkinson R, Hilgard E, Atkinson RC. (Çev. Atakay K) Psikolojiye Giriş. İstanbul: Sosyal Yayınları; 1995.
13. Aydın K. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri ve Tükenmişliğe Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2004.
14. Aydın Pİ. İş Yaşamında Stres. Ankara: Pegem A Yayıncılık; 2002.
15. Balcı A. Öğretim Elemanlarının İş Stresi. Kuram ve Uygulama. Ankara: Nobel Yayınları; 2000.
16. Baltaş A, Baltaş Z. Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi; 1999.
17. Baltaş A. Stres Altında Ezilmeden Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı. İstanbul: Remzi Kitabevi; 1994.
18. Barut Y, Kalkan M. On Dokuz Mayıs Üniversitesi Öğretim Elemanlarının Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2002; 14: 66-77.
19. Başaran İE. Örgütsel Davranış. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları; 1982.

20. Bilgin N. Sosyal Psikoloji Sözlüğü. İstanbul: Bağlam Yayıncılık; 2003.
21. Bilici M, Mete F, Soylu C, Bekaroğlu M, Kayakçı Ö. Bir Grup Akademisyen-de Depresyon ve Tükenme Düzeyleri. Türk Psikiyatri Dergisi 1998; 9(3): 181-190.
22. Blackburn IM. (Çev. Şahin H. N, Rugancı R. N.) Depresyon ve Başa Çıkma Yılları. İstanbul: Remzi Kitabevi; 2003.
23. Bland M. A New Approach to Management of Stres. Industrial and Commercial Training 1999; 31(2): 44-48.
24. Boratav C. Boratav Depresyon Tarama Ölçeği (bordepta); Epidemiyolojik Çalışmalar ve Birinci Basamak Sağlık Hizmetlerinde Depresyon Tanımaya Duyarlı Bir Ölçek. Türk Psikiyatri Dergisi 2003; 14(3): 172-183.
25. Braham BJ. (Çev.: Vedat G. Diker). Stres Yönetimi Ateş Altında Sakin Kalabilmek. İstanbul: Hayat Yayınları; 1998.
26. Budak G, Budak G. İşletme Yönetimi. İzmir: Barış Yayınları; 2004.
27. Budak G, Sürgevil O. Tükenmişlik ve Tükenmişliği Etkileyen Örgütsel Faktörlerin Analizine İlişkin Akademik Personel Üzerinde Bir Uygulama. Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi 2005; 20(2): 95-108.
28. Bulut N. İlköğretim Öğretmenlerinde, Stres Yaratan Yaşam Olayları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi. Kastamonu Eğitim Dergisi 2005; 13(2): 467-478.
29. Bumin B, Şengül A. İnsan Kaynaklarının Değerliliği ve Organizasyonlarda Role Dayalı Stres Kaynakları Üzerine Bir Araştırma. Nevşehir: VIII. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Kongre Kitabı; 2000.
30. Can H. Organizasyon ve Yönetim. Ankara: Adım Yayıncılık; 1992.
31. Cimilli C. Depresyonda Sosyal ve Kültürel Etmenler. Duygudurum Bozuklukları Dizisi 2001; 1(4):157-168.
32. Cordes CL, Dougherty TW. A Review And Integration of Research on Job Burnout. Academy of Management Review 1993; 18(4): 621-658.
33. Çaliyurt O, Güdücü F. Depresyonda Uyku Yoksunluğu Tedavisi Uygulamaları. Klinik Psikiyatri Dergisi 2004; 7: 120-126.
34. Çam O. Tükenmişlik Envanterinin Geçerlik ve Güvenirliğinin Araştırılması. 7. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları El Kitabı. Ankara: Psikologlar Derneği Yayınları; 1992.
35. Dinçer Ö. Stratejik Yönetim ve İşletme Politikası. İstanbul: Beta Basım; 2003.
36. Doğan O. Depresyonun Epidemiyolojisi. Duygudurum Bozuklukları Dizisi 2000; 1(1): 29-38.
37. Dolunay AB. Keçiören İlçesi "Genel Liseler ve Teknik-Ticaret-Meslek Liselerinde Görevli Öğretmenlerde Tükenmişlik Durumu" Araştırması. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası 2002; 55(1): 51-62.
38. Durna U. Stres, A ve B Tipi Kişilik Yapısı ve Bunlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. Celal Bayar Üniversitesi İ.İ.B.F. Yönetim ve Ekonomi 2004; 11(1): 191-206.

39. Edelwich J. Burnout, Stages of Disillusionment in the Helping Professions. New York: Human Sciences Press; 1980.
40. Eker E. Yaşlılık Dönemi Depresyonu. *Psikiyatri Dünyası* 1998; 2:45-51.
41. Ekinci H, Ekinci S. Yöneticiler Üzerindeki Etkileri Açısından Stres Kaynakları ve Bir Uygulama. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 2003; 22(2): 93-111.
42. Erdoğan İ. İşletme Yönetiminde Kişiliğe Bağlı Çatışma, Stres ve Çözüm Yolları. Ankara: MESS Yay; 1990.
43. Erdoğan İ. İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış. İstanbul: Dönence Basım ve Yayın Hizmetleri; 1999.
44. Eren E, Kaya N. Ödüllendirmede Yeni Düşünce Boyutları ve Bir Araştırma. Nevşehir: Erciyes Üniversitesi, Sekizinci Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Bildiriler Kitabı; 2000.
45. Ergin C. Akademisyenlerde Tükenmişlik ve Çeşitli Stres Kaynaklarının İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi* 1995; 12(1-2): 37-50.
46. Ergin C. Doktorlar ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Tükenmişlik Ölçeğinin Uyarlanması. 7. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları El Kitabı. Ankara: VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Düzenleme Kurulu ve Türk Psikologlar Birliği Yayını; 1993.
47. Ersan E, Abay E. Depresyonun Genetik Nedenleri. *Duygudurum Bozuklukları Dizisi* 2001; 1(6): 277-282.
48. Ersoy F, Yıldırım C, Edirne T. Tükenmişlik (Staff Burnout) Sendromu. *Sürekli Tıp Eğitim Dergisi* 2001; 10(2) <http://www.ttb.org.tr/STED/sted0201/1.html> Erişim Tarihi : 21.01.2008
49. Freudenberger NJ, Richelson G. Burn-out; How to Beat the High Cost of Success. New York: Bantam Boks, Doubleday&Company Inc; 1981.
50. Freudenberger NJ. Staff Burnout. *Journal of Social Issues* 1974; 30: 159-165.
51. Girgin G, Baysal A. Tükenmişlik Sendromuna Bir Örnek: Zihinsel Engelli Öğrencilere Eğitim Veren Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni* 2005; 4(4): 172-187.
52. Göğüş AK. Depresyonun Klinik Belirtileri. *Duygudurum Bozuklukları Dizisi* 2000; 1(1): 39-43.
53. Gökçakan N. Çeşitli Derecelerdeki Depresyonun Giderilmesinde Beck'in Bilişsel Terapisinin Etkinliğinin İncelenmesi. Doktora. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi; 1997.
54. Gökdeniz İ. Üretim Sektöründeki İşletmelerin Örgüt İçi Stres Kaynakları ve Bir Uygulama. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2005;13: 17-24.
55. Güçlü N. Stres Yönetimi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2001; 21(1): 91-109.
56. Güleç C, Köroğlu E. *Psikiyatri Temel Kitabı*. Ankara : Hekimler Yayın Birliği; 1997.

57. Gümüştekin E, Öztemiz AB. Örgütlerde Stresin Verimlilik ve Performansla Etkileşimi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2005; 14(1): 271-288.
58. Gürşimşek I, Girgin G. İzmir Örnekleminde Okulöncesi Milli Eğitim Bakanlığına Bağlı Okullarda Hizmet Veren Öğretmenlerde Görülen Tükenmişlik (Burnout) Düzeyi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Fakültesi II. Ulusal Öğretmen Yetiştirme Sempozyumu. Çanakkale: 2000.
59. Hock RR. Professional Burnout Among Public School Teachers. Public Personal Management 1988; 17(2): 167-189.
60. Holmes TH, Rahe RH. The social readjustment rating scale. Journal of Psychosomatic Research 1967; 11: 213-218.
61. Horowitz M, Schaefer C, Hiroto D, Wilner N, Levin B. Life Event Questionnaires for Measuring Presumptive Stress. Psychosomatic Medicine 1977; 39(6): 413-431.
62. Işık E. Duygulanım Bozuklukları, Depresyon ve Mani. İstanbul: Boğaziçi Matbaası; 1991.
63. Işıkhan V. Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları. Ankara: Sandal Yayınları; 2004.
64. İzgar H. Okul Yöneticilerinde Tükenmişlik. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2001.
65. İzgar H. Okul Yöneticilerinin Tükenmişlik Düzeyleri. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi 2001; 27: 335-340.
66. Kaldırımcı N. Örgütsel Davranış Açısından Stres. Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi 1983; 5: 65-89.
67. Karaküçük S, Başaran Z. Stresle Başa Çıkma Rekreasyon (Boş Zaman Değerlendirme) Faktörü. Milli Eğitim Dergisi 1997; 134: 63-68.
68. Katz D, Kahn RL. (Çev.Halil Can, Yavuz Bayar). Örgütlerin Toplumsal Psikolojisi. Ankara: Doğan Basımevi; 1997.
69. Kayaalp L. Çocuk ve Ergenlerde Depresyon. Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu 1999; 59: 60-61.
70. Kırılmaz A, Çelen Y, Sarp N. İlköğretimde Çalışan Bir Öğretmen Grubunda "Tükenmişlik Durumu" Araştırması. İlköğretim Online 2003; 2(1): 2-9.
71. Kırılancı Ç, Olcay M. Tükenmişlik. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık; 1995.
72. Köknel Ö. Çağımızın Hastalığı Stres. İstanbul: Milliyet Yayınları; 1989.
73. Köknel Ö. Depresyon. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi; 1992.
74. Köroğlu E. Depresyon Nedir, Nasıl Baş Edilir? Ankara: HYB Yayıncılık; 2004.
75. Leiter PM. Areas of Worklife Survey Manual. Wolfville (Canada): Centre for Organizational Research and Development; 2003.
76. Maslach C, Jackson SE. The Measurement Of Experienced Burnout. Journal of Occupational Behavior 1981; 2: 99-113.
77. Maslach C, Leiter MP. The Truth About Burnout. San Francisco: Jossey-Bass; 1997.
78. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job Burnout. Annual Review of Psychology 2001; 52: 397-422.

79. Maslach C, Zimbardo PG. Burnout The Cost of Caring. New Jersey: Prentice-Hall Inc, Englewood Cliffs; 1982.
80. Maslach C. Job Burnout: New Directions in Research and Intervention. *Current Directions in Psychological Science* 2003; 12(5): 189-192.
81. Mete L. Depresyon. İstanbul: İletişim Yayınları; 2000.
82. Norfolk D. (Çev. Serdaroğlu L.) İş hayatında Stres. İstanbul: Form Yayınları; 1989.
83. Özdemir AK, Kılıç E, Özdemir D, Öztürk M, Sümer H. Cumhuriyet Üniversitesi Dişhekimliği Fakültesi Akademik Personelinde Tükenmişlik Ölçeğinin Üç Yıllık Arayla Değerlendirilmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dergisi* 2003; 6(1): 14-18.
84. Özdemir AK, Özdemir HD, Coşkun A, Çınar Z. Diş Hekimliği Fakültesi Öğretim Elemanlarında Mesleki Tükenmişlik Ölçeğinin Değerlendirilmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dergisi* 1999; 2(2): 98-104.
85. Özdevecioğlu M. Algılanan Örgütsel Adaletin Bireylerarası Saldırgan Davranışlar Üzerindeki Etkilerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. *Erciyes Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 2003; 21: 77-96.
86. Özer K. Gerçekçi Yönetişim. İstanbul: Sistem Yayıncılık; 2003.
87. Öztürkçügil A, Kırılı S. Depresyonda Değerlendirme. *Psikiyatri Dünyası Dergisi* 1998; 1: 26-34.
88. Özmen E, Aydemir Ö, Bayraktar E. Genel Tıpta Psikiyatrik Sendromlar. Ankara: Hekimler Yayın Birliği; 1997.
89. Özmen H. Görme Engelliler Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyleri. Yüksek Lisans. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2001.
90. Özmen M. Depresyonda Dinamik Nedenler. *Duygudurum Bozuklukları Dizisi* 2001; 1(6): 283-287.
91. Özmutaf NM. Örgütlerde İnsan Kaynakları ve Stres: Ampirik Bir Yaklaşım. *Ege Üniversitesi Su Ürünleri Dergisi* 2006; 23(1-2): 75-81.
92. Öztürk O. Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. İstanbul: Nobel yayın dağıtım; 2004.
93. Paksoy M. İşletmelerde Stres, A ve B Tipi Davranış (Kişilik). İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi 1986; 15(2): 75-81.
94. Pehlivan İ. İş Yaşamında Stres. Ankara: Pegem A Yayınları; 2000.
95. Pehlivan İ. Yönetimde Stres Kaynakları. Ankara: Pegem A Yayınları; 1995.
96. Peker R. İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişliklerine Etki Eden Bazı Faktörler. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2002; 15(1): 305-318.
97. Polat S, Ramazanoğlu F. Spor İşletmeleri Personelinin Tükenmişlik Durumlarının Belirlenmesi. Muğla: Muğla Üniversitesi 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı; 2006.
98. Rowshan A. (Çev. Şahin Cüceloğlu). Stres Yönetimi. Ankara: Sistem Yayınları; 2003.
99. Savaşır I, Batur S. Depresyonun Bilişsel Davranışçı Tedavisi. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları; 1996.

100. Shapiro PG. (Çev; Kesim M.) Çocukluk ve İlk Gençlik Depresyonu. Ankara: Papirüs Yayınları; 1997.
101. Silah M. Çalışma Psikolojisi. Ankara: Selim Kitabevi Yayınları; 2001.
102. Solmuş T. İş Yaşamında Duygular ve Kişilerarası İlişkiler (psikoloji pencesinden insan kaynakları yönetimi). İstanbul: Beta Basım Yayım; 2004.
103. Sorias S. Hasta ve Normallerde Yaşam Olaylarının Stres Verici Etkilerinin Araştırılması. Doçentlik. İzmir: Ege Üniversitesi. Tıp Fakültesi Psikiyatri A.B.D.; 1982.
104. Sünter AT, Canbaz S, Dabak Ş, Öz H, Pekşen Y. Pratisyen Hekimlerde Tükenmişlik, İşe Bağlı Gerginlik ve İş Doyumu Düzeyleri. Konya ve Karaman Tabip Odası Genel Tıp Dergisi 2006; 16: 9-14.
105. Sürgevil O. Çalışma hayatında Tükenmişlik Sendromu Tükenmişlikle Mücadele Teknikleri. Ankara: Nobel Yayınları; 2006.
106. Sürgevil O. Tükenmişlik ve Tükenmişliği Etkileyen Örgütsel Faktörler: Akademik Personel Üzerine Bir Uygulama. Yüksek Lisans. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2005.
107. Şahin ED. Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri (Ankara İli İlköğretim ve Ortaöğretim Okulları Örneği). Yüksek Lisans. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2007.
108. Şahin NH. Beck Depresyon Envanterinin Geçerliği Üzerine Bir Çalışma. Psikoloji Dergisi 1988; 6(22): 118-126.
109. Şahin NH. Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliği, Güvenirliği. Psikoloji Dergisi 1989; 7(23): 3-13.
110. Şahin NH. Stresle Başa Çıkma, Olumlu Bir Yaklaşım. İstanbul: Sistem Yayıncılık; 1995.
111. Şencan H. Yönetici Gerilimi Kişilik Başa çıkma Süreçleri İlişkisi ve Metal Sanayinde Uygulama Bir Araştırma. Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü; 1986.
112. Taycan O, Kutlu L, Çimen S, Aydın N. Bir Üniversite Hastanesinde Çalışan Hemşirelerde Depresyon ve Tükenmişlik Düzeyinin Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. Anatolian Journal of Psychiatry 2006; 7: 100-108.
113. Teğin B. Depresyonda Bilişsel Bozukluklar. Beck Modeline Göre Bir İnceleme. Doktora. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü; 1980.
114. Tepeci M, Birdir K. Otel Çalışanlarında Tükenmişlik Sendromu. Afyon: Kocatepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi 11. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildiriler Kitabı; 2003.
115. Tezcan AE. Depresyonun Ayırıcı Tanısı. Duygudurum Bozuklukları Dizisi 2000; 1(2): 77-98.
116. Torun A. Stres ve Tükenmişlik, Endüstri ve Örgüt Psikolojisi. Ankara: Türk Psikologlar ve Kal-der Yayınları; 1997.
117. Tuğrul DC. Stres ve Depresyon. Psikiyatri Dünyası 2000; 4: 12-17.
118. Tutar H. İş Yerinde Psikolojik Şiddet Sarmalı, Nedenleri ve Sonuçları. Çanakkale Ondokuz Mayıs Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Yönetim Bilimleri Dergisi 2004; 92-104.

119. Tümkiye S. Öğretmenlerdeki Tükenmişlik Görülen Psikolojik Belirtiler ve Başa Çıkma Davranışları. Yüksek Lisans. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 1996.
120. Ünal S, Küey L, Güleç C, Bekaroğlu M, Evlice Y, Kırılı S. Depresif Bozukluklarda Risk Etkenleri. Klinik Psikiyatri Dergisi 2002; 5: 8-25.
121. Üstün B. Hemşirelerin Atılganlık ve Tükenmişlik Düzeyleri. Yüksek Lisans. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 1995.
122. Vurgun N, Dorak F, Çetinkalp Z. Devlet ve Özel Okullarda Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaşam Doyumları ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi. Muğla: Muğla Üniversitesi 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı; 2006.
123. Wright AT. Commitment, Psychological Well-Being and Job Performance: An Examination of Conservation of Resources (COR) Theory and Job Burnout. Journal of Business and Management 2004; 9(4): 389-406.
124. Yaman M, Yenel F, Ziyagil MA, Zorba E. Psikolojik Faktörler ve Sportif Yaralanmalar Arasındaki İlişki. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 1997; 2: 26-30.
125. Yazıcı AC ve Ark. Alopesi Aretea ve Aleksitimi. Türk Psikiyatri Dergisi 2006; 17(2): 101-106.
126. Yemez B, Alptekin K. Depresyonun Etiolojisi. Psikiyatri Dünyası 1988; 1: 21-25.
127. Yiğit N. Örgütsel Stres, Stres Kaynakları ve Verimliliğe Etkisi. Yüksek Lisans. Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü; 2000.
128. Yüksel N. Ruhsal Açından İşçi-İşveren İlişkileri, Kazalar ve Üretkenlik. İş Sağlığı ve İş Güvenliği Sempozyumu. Ankara: 1991.