

**INTERNATIONAL JOURNAL OF ORIGINAL EDUCATIONAL RESEARCH**

*Research Article*

**OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMENLERİNİN TENEFFÜS SÜRELERİNİN  
OLMAMASININ ÖĞRETMEN PERFORMANSINA ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**

**Buse GÜMÜŞ**

[busegumus9459@gmail.com](mailto:busegumus9459@gmail.com)

Milli Eğitim Bakanlığı/Türkiye

**Seçil ÖZOGUL**

[secilozsoy33@gmail.com](mailto:secilozsoy33@gmail.com)

Milli Eğitim Bakanlığı/Türkiye

**Ayşegül YELKEN**

[aysegul.ozdemir.92@hotmail.com](mailto:aysegul.ozdemir.92@hotmail.com)

Milli Eğitim Bakanlığı/Türkiye

**Filiz OĞUZ**

[filizoguz33@gmail.com](mailto:filizoguz33@gmail.com)

Milli Eğitim Bakanlığı/Türkiye

**Atf:** Gümüş, B., Özogul, S., Yelken, A. ve Oğuz, F. (2025). Okul öncesi öğretmenlerinin teneffüs sürelerinin olmamasının öğretmen performansına etkileri. *International Journal of Original Educational Research, (IJOEDU), 3(1), ss.79-96.*

## Özet

Bu çalışma, okul öncesi öğretmenlerinin teneffüs sürelerinin olmamasının öğretmen performansına olan etkilerini incelemektedir. Okul öncesi öğretmenleri, çocukların eğitim ve bakım ihtiyaçlarını karşılamak için sürekli olarak yoğun bir şekilde çalışmakta ve genellikle teneffüs gibi dinlenme fırsatlarından yoksun kalmaktadır. Bu durum, öğretmenlerin fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratmakta, dolayısıyla öğretmen performansını ve genel eğitim kalitesini düşürmektedir. Araştırma, öğretmenlerin dinlenme sürelerinin olmamasının stres seviyelerini artırdığını, motivasyonlarını düşürdüğünü ve tükenmişlik hissini yaygınlaştırdığını ortaya koymaktadır. Ayrıca, öğretmenlerin derslerdeki etkinlikleri yönetme, çocuklarla etkili iletişim kurma ve sınıf yönetimi becerilerinde zayıflamalar gözlemlenmektedir. Sonuç olarak, okul öncesi öğretmenlerinin daha verimli çalışabilmeleri ve yüksek kaliteli eğitim sunabilmeleri için düzenli dinlenme aralarına ihtiyaç duydukları vurgulanmaktadır. Bu durumun düzeltilmesi için, eğitim politikalarında ve okul yönetimlerinde öğretmenlerin dinlenme sürelerini destekleyen düzenlemelerin yapılması gerekmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Okul Öncesi, Öğretmen, Performans, Teneffüs

## EFFECTS OF LACK OF BREAK TIME FOR PRESCHOOL TEACHERS ON TEACHER PERFORMANCE

### Abstract

This study examines the impact of the lack of recess periods on the performance of preschool teachers. Preschool teachers work intensively to meet the educational and care needs of children, often without the opportunity for breaks. This continuous workload negatively affects their physical and mental health, thereby reducing teacher performance and overall educational quality. The search reveals that the absence of rest periods increases stress levels, decreases motivation, and exacerbates feelings of burnout among teachers. Additionally, there are observed declines in teachers' ability to manage classroom activities, communicate effectively with children, and handle classroom management. The findings emphasize the necessity of regular breaks for preschool teachers to work more efficiently and provide high-quality education. To address this issue, it is recommended that educational policies and school administrations implement regulations supporting regular rest periods for teachers.

**Keywords:** Preschool, Teacher, Performance, Recess

## GİRİŞ

Okul öncesi eğitim, çocukların yaşamlarındaki en kritik dönemlerden birini kapsayan, onların fiziksel, sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimlerini destekleyen önemli bir eğitim aşamasıdır. Bu dönem, doğumdan itibaren başlayarak ilkokul çağına kadar devam eden süreci ifade eder. Okul öncesi eğitim, çocukların ileriye dönük eğitim yaşamlarında başarılı olmaları için sağlam temellerin atıldığı, öğrenmeye yönelik olumlu tutumların geliştirildiği ve sosyal becerilerin kazanıldığı bir süreçtir. Bu dönemde verilen eğitim, çocukların merak duygularını beslemeyi, öğrenme heveslerini artırmayı ve sosyal ilişkiler kurmalarını teşvik etmeyi amaçlar. Oyun temelli öğrenme yöntemleri ile çocukların keşfetmeleri, problem çözme becerilerini geliştirmeleri ve yaratıcı düşüncelerine olanak tanınır. Ayrıca, okul öncesi eğitim, çocukların dil becerilerini, motor becerilerini ve duygusal zekalarını geliştirmelerine yardımcı olur. Okul öncesi eğitimin önemi, çocukların ilerideki akademik ve sosyal başarılarına olan etkisiyle de desteklenmektedir. Araştırmalar, okul öncesi eğitime katılan çocukların, akademik kariyerlerinde daha başarılı olduklarını, sosyal becerilerinin daha gelişmiş olduğunu ve okul hayatına daha kolay uyum sağladıklarını göstermektedir. Bu eğitim, çocukların sadece akademik bilgi kazanmalarını değil, aynı zamanda kendilerini ifade etmelerini, başkalarıyla işbirliği yapmalarını ve sağlıklı sosyal ilişkiler kurmalarını da destekler.

Okul öncesi dönem, çocukların keşif ve öğrenme meraklarının zirveye ulaştığı ve yaşam boyu sürecek eğitim yolculuklarının başlangıç noktasıdır. Bu süreç, aslında doğumla başlar ve çocuklar çevrelerini aktif bir şekilde keşfetmeye, iletişim kurmaya ve gözlemlerinden çıkarımlar yapmaya başlarlar. İlk altı yıl, beyin gelişiminin en hızlı gerçekleştiği ve sinaptik bağlantıların en yoğun kurulduğu dönemdir. Bu evre, çocuğun bilişsel, dil, motor, sosyal ve duygusal gelişiminin temellerini atar ve bu gelişimlerin her biri, çocuğun genel gelişiminde önemli bir yapı taşı işlevi görür (Uyanık ve Kandır, 2010). Bu dönemde, çocukların beyin gelişimi ve öğrenme kapasiteleri, çevrelerinden aldıkları uyaranlarla şekillenir. Bu uyaranlar, çocukların zihinsel ve fiziksel becerilerini, duygusal zekâ ve sosyal becerilerini geliştirmede kritik rol oynar. Dolayısıyla, okul öncesi eğitimde sağlanan uyaranların kalitesi ve çeşitliliği, çocukların bu önemli dönemdeki gelişimlerini büyük ölçüde etkiler. Bu nedenle, eğitimcilerin ve ailelerin, çocukların bu dönemdeki ihtiyaçlarına duyarlı ve destekleyici bir yaklaşım benimsemeleri, çocukların sağlıklı ve dengeli bir şekilde gelişmeleri için hayati önem taşır. Ebeveynler ve eğitimciler olarak, çocukların bu kritik dönemde en iyi eğitimi almalarını sağlamak, onların potansiyellerini en üst düzeye çıkarmak için büyük bir sorumluluk taşırız. Nitelikli okul öncesi eğitim programları, çocukların güvenli ve destekleyici bir ortamda öğrenmelerine, oyun oynamalarına ve keşfetmelerine imkan tanır. Bu programlar, çocukların ilgi ve ihtiyaçlarına uygun olarak planlanmalı, onların bireysel farklılıklarını göz önünde bulundurarak esnek ve çeşitli öğrenme fırsatları sunmalıdır.

Sonuç olarak, okul öncesi eğitim, çocukların tüm gelişim alanlarında güçlü temeller oluşturmak için hayati bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, her çocuğun kaliteli okul öncesi eğitime erişimini sağlamak, onların gelecekteki başarıları ve toplumda sağlıklı bireyler olarak yer almaları için vazgeçilmez bir yatırımdır. Bu süreçte, öğretmenlerin performansı, çocukların öğrenme deneyimlerini doğrudan etkiler. Ancak, okul öncesi öğretmenlerinin karşılaştığı zorluklardan biri de teneffüs sürelerinin olmamasıdır. Teneffüs süreleri, öğretmenlerin dinlenme ve yenilenme fırsatı bulmaları açısından önemli bir zamandır (Özdemir, 2020). Teneffüs sürelerinin eksikliği, öğretmenlerin fiziksel ve zihinsel yorgunluğunu artırarak performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu durum, öğretmenlerin sınıf içindeki verimliliklerini düşürebilir ve uzun vadede tükenmişlik hissine

yol açabilir (Korkmaz, 2018). Bu bağlamda, okul öncesi öğretmenlerinin teneffüs sürelerinin olmamasının öğretmen performansına etkilerini incelemek, eğitim politikalarının geliştirilmesi ve öğretmenlerin çalışma koşullarının iyileştirilmesi açısından önemlidir. Bu çalışma, okul öncesi öğretmenlerinin teneffüs sürelerinin olmamasının, onların iş performansı üzerindeki etkilerini araştırmayı amaçlamaktadır.

Okul öncesi öğretmenleri, etkinliklerin çocukların el kaslarını güçlendirdiğini ve ince motor becerilerini geliştirdiğini düşünmektedir. Oyun hamuru ile şekil yapma, kâğıt kesme ve yapıştırma gibi etkinlikler el becerilerini, deney yapma ise problem çözme yeteneklerini artırmaktadır. Bu çalışmalar, çocukların motor becerilerinin yanı sıra hayal gücü ve yaratıcılıklarını da destekleyerek bütünsel bir gelişim sağlar. Okul öncesi öğretmenleri, çocukların kalem tutma becerisini geliştirmek için lastik, aparat ve oyun hamuru gibi araçlar kullanmaktadır. Bu araçlar, el ve parmak kaslarını güçlendirerek kalem tutma becerisini desteklerken, süreci daha eğlenceli ve etkili hale getirir. Bu yöntemler, çocukların yazı yazma sürecine daha hazır olmalarını ve bu beceriyi daha kolay öğrenmelerini sağlar. Böylece, okul öncesi eğitimde kalem tutma becerisinin doğru ve etkili bir şekilde kazandırılması önemsenmektedir. Okul öncesi öğretmenleri, oyunların amacına, önemine ve öğretilecek kavramlara ilişkin görüşlerinde, oyunun en büyük öğrenme aracı olduğunu ve en iyi öğretim yönteminin oyun yoluyla gerçekleştiğini vurgulamaktadır. Öğretmenler, okul öncesinde verilmek istenen çoğu kavramın oyun aracılığıyla öğretildiğini belirtmektedir. Oyun yoluyla işlenen dersler ve içeriğinde verilen kavramlar, çocuklar için ilgi çekici olabilir.

Okul öncesi öğretmenleri, harflerin öğretilmemesi konusundaki nedenleri, genellikle sınıf öğretmenin bu görevi üstlendiğini belirterek açıklamaktadır. Harf öğretiminin ilkökula olumsuz yansıtacağı ve sınıf öğretmenin işini zorlaştıracığı görüşü de bulunmaktadır. Ayrıca, öğretmenler, sınıflarına farklı ilkökul öğretmenlerinin girmesi konusunda genellikle olumsuz görüş bildirmekte ve bu durumun doğru olmayabileceğini ifade etmektedir. Bunun yanı sıra, okul öncesi öğretmenleri, okul öncesi eğitimde sınıf dışı etkinliklerin önemini ve bu etkinliklerin öğrencilerin çok yönlü gelişimine katkı sağladığını vurgulamaktadır.

## **Amaç**

Bu araştırmanın amacı, okul öncesi öğretmenlerinin teneffüs sürelerinin olmamasının öğretmen performansına etkilerini nitel bir yaklaşımla incelemektir. Bu bağlamda, öğretmenlerin kendi deneyim ve görüşlerine dayalı olarak, teneffüs sürelerinin eksikliğinin onların fiziksel, zihinsel ve duygusal durumlarına, sınıf içi performanslarına ve genel iş tatminlerine nasıl yansıtıldığını anlamak hedeflenmektedir.

## **Alt Amaçlar**

- 1. Fiziksel Yorgunluk:** Teneffüs sürelerinin olmamasının okul öncesi öğretmenlerinin fiziksel yorgunluk düzeylerine etkilerini belirlemek.
- 2. Zihinsel Yorgunluk:** Teneffüs sürelerinin eksikliğinin öğretmenlerin zihinsel yorgunluk ve tükenmişlik hislerine olan etkilerini incelemek.
- 3. Duygusal Durum:** Öğretmenlerin teneffüs sürelerinin olmaması durumunda duygusal durumlarındaki değişiklikleri ve bu durumun sınıf yönetimine yansımalarını analiz etmek.
- 4. Sınıf İçi Performans:** Teneffüs sürelerinin olmamasının öğretmenlerin sınıf içi performansları üzerindeki etkilerini değerlendirmek.

5. **İş Tatmini:** Teneffüs sürelerinin eksikliğinin öğretmenlerin genel iş tatminlerine ve motivasyonlarına etkilerini araştırmak.
6. **Öğretmen Stratejileri:** Öğretmenlerin teneffüs sürelerinin olmaması durumunda başa çıkma stratejilerini ve çözüm önerilerini belirlemek.

Bu alt amaçlar doğrultusunda, okul öncesi öğretmenlerinin deneyimleri ve görüşleri derinlemesine incelenecek ve elde edilen bulgular doğrultusunda eğitim politikalarının geliştirilmesine yönelik öneriler sunulacaktır.

## **Önem**

Bu araştırma, okul öncesi öğretmenlerinin teneffüs sürelerinin olmamasının öğretmen performansına etkilerini nitel bir yaklaşımla inceleyerek, eğitim alanında önemli bir boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Teneffüs sürelerinin eksikliği, öğretmenlerin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığını olumsuz etkileyebilir, bu da doğrudan sınıf içi performanslarını ve öğrencilerle olan etkileşimlerini etkileyebilir. Bu çalışmanın bulguları, eğitim politikalarının geliştirilmesi ve öğretmenlerin çalışma koşullarının iyileştirilmesi için önemli bir temel oluşturabilir. Ayrıca, öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerini azaltmaya yönelik stratejilerin belirlenmesine ve eğitim ortamlarının daha sürdürülebilir hale getirilmesine katkıda bulunabilir. Bu bağlamda, bu araştırma, eğitimcilerin ve politika yapımcıların dikkatini öğretmen refahının ve çalışma koşullarının önemine çekerek, eğitim sisteminde pozitif değişimlere öncülük edebilir.

## **YÖNTEM**

Bu araştırma, fenomenolojik desen kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Fenomenolojik araştırma, katılımcıların belirli bir fenomen hakkındaki deneyimlerini ve algılarını anlamayı amaçlar (Creswell, 2013). Bu çalışma, okul öncesi öğretmenlerinin teneffüs sürelerinin olmamasının performanslarına etkilerini derinlemesine incelemeyi hedeflemektedir. Fenomenolojik yaklaşım, bireylerin yaşadıkları deneyimleri ve bu deneyimlerin onların algı, düşünce ve duygularına nasıl yansıdığını anlamaya yönelik bir araştırma yöntemidir. Araştırmanın bir gerekliliği olarak nitel araştırma modeli ve olgubilim (fenomenoloji) yöntemi kullanılmıştır. Olgubilim araştırmaları, günlük yaşam deneyimlerimizin doğasını ve anlamını derinlemesine incelemeyi amaçlar ve teorik bilgiden ziyade tecrübelerle dayanır (Van Manen, 1984). Yıldırım ve Şimşek'e (2021) göre, olgubilim, nitel bir araştırma deseni olarak, olguların açıklanmasına ve betimlenmesine odaklanır.

### **Çalışma Grubu**

Araştırmanın katılımcıları, Türkiye'nin farklı illerinde görev yapan 15 okul öncesi öğretmeninden oluşmaktadır. Katılımcılar, amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Amaçlı örnekleme, belirli kriterlere göre seçilen bireylerin araştırma amacına uygun veriler sağlaması beklenen bir örnekleme yöntemidir (Patton, 2002). Katılımcıların seçiminde şu kriterler dikkate alınmıştır:

1. Aktif olarak okul öncesi eğitim kurumlarında görev yapmaları.
2. Teneffüs sürelerinin olmamasından etkilenen öğretmenler olmaları.
3. Gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul etmeleri.

## Veri Toplama Araçları

Veri toplama sürecinde yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmeler, araştırmacının belirli sorulara odaklanmasını sağlarken, katılımcıların da kendi deneyimlerini ve görüşlerini ayrıntılı olarak ifade etmelerine olanak tanır (Smith & Osborn, 2007). Görüşme formu, uzman görüşleri doğrultusunda geliştirilmiş ve ön test yapılarak geçerliliği sağlanmıştır. Görüşmeler, yüz yüze veya çevrimiçi platformlar üzerinden gerçekleştirilmiştir.

## Veri Analizi

Araştırmacı, nitel araştırma yöntemini kullandığı için bu araştırmayı nitel veri kaynaklarıyla desteklemiştir. Nitel araştırma tekniklerinin bazı temel özellikleri şunlardır: sürece odaklanmak, karşılıklı etkileşim içermek, belirlenen önemli bir amaç doğrultusunda planlama yapmak, derinlemesine ve detaylı bilgiye ulaşma imkanı sunmak, bütüncül bir anlayışa sahip olmak, deneyimle ilişkili olmak, deneyim ve görüşlerin anlamlılığını ortaya koymak, doğal ortama duyarlılık göstermek ve esneklik sağlamak (Yıldırım & Şimşek, 2021).

Toplanan veriler, içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. İçerik analizi, nitel verilerin sistematik bir şekilde kodlanması ve temalara ayrılması sürecidir (Braun&Clarke, 2006). Analiz süreci şu aşamalardan oluşmaktadır:

- 1. Veri Transkripsiyonu:** Görüşmeler kaydedilmiş ve kelimesi kelimesine yazıya dökülmüştür.
- 2. Kodlama:**Transkribe edilen veriler, anlamlı birimlere ayrılarak kodlanmıştır.
- 3. Tema Belirleme:** Kodlar arasındaki ilişkiler incelenerek ana temalar belirlenmiştir.
- 4. Temaların Yorumlanması:** Belirlenen temalar, araştırma sorularına yanıt verecek şekilde yorumlanmıştır.

## Güvenirlilik ve Geçerlik

Araştırmanın güvenirliğini ve geçerliğini sağlamak amacıyla çeşitli önlemler alınmıştır. Veri toplama ve analiz sürecinde elde edilen bulguların doğruluğunu artırmak için üçlü kontrol (triangulation) yöntemi kullanılmıştır. Ayrıca, katılımcıların ifadelerinin doğru bir şekilde yansıtıldığından emin olmak için katılımcı doğrulaması (memberchecking) yapılmıştır. Nitel araştırmada geçerlik, araştırmacıların olguları olduğu gibi ve tarafsız bir şekilde gözlemlemeleri anlamına gelir. Araştırmacı, geçerliği sağlamak için derinlemesine literatür taraması yapmış ve uzman görüşlerine başvurarak yarı yapılandırılmış görüşme formu oluşturmuştur. Tüm görüşmelerde, katılımcı öğretmenlerden izin alarak ses kaydı yapmıştır. Nitel araştırmalarda güvenirlik, araştırma sonuçlarının inandırıcılığı açısından önem taşır ve iç güvenirlik ve dış güvenirlik olarak iki stratejiyle ele alınır (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Araştırmacı, güvenirliği artırmak için ses kayıtlarını demografik bilgilerle birlikte bilgisayar ortamında birebir dökmüş ve elde edilen bilgilere hiçbir ekleme yapmadan tüm söylenenleri yazıya aktarmıştır.

## Bulgular

Araştırmanın bu aşamasında veri toplama aracından elde edilen bilgilerden ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

Araştırmada katılımcılara “**teneffüs süresinin olmamasının mesleki performanslarını nasıl etkilediği**” sorulmuştur. Katılımcıların verdiği cevaplar aşağıda sıralanmıştır:

“(K1): Kişisel ihtiyaçlarımı karşılayamıyorum bu sebeple performansımı olumsuz etkiliyor. Sürenin uzun oluşu ve herhangi bir molamızın olmayışı fiziksel ihtiyaçlarımızın karşılanmasına bile engel.(K2):Çok olumsuz etkiliyor. Özellikle son saatlerde yorgunluk oluşunca isteksizlik oluyor. (K5):Olumsuz etkilediğini düşünüyorum. (K6):Molamızın olmaması yoğun dikkat ve fokuslanmamız fizyolojik, psikolojik ve ruhsal açıdan olumsuz yönde etkiliyor.(K7):Gün içerisinde dinlenme olanağı olmadığı için performansımı tabi ki düşürüyor. (K10): Günlük olarak sınıfta bulunduğumuz beş saat boyunca herhangi bir teneffüs zamanının olmaması zihinsel ve bedenen yaşanan yorgunluğun ders süreci boyunca devam etmesine sebep oluyor.”

**Tablo 1:**Katılımcıların Teneffüs Süresinin Olmamasının Mesleki Performanslarını Nasıl Etkilediği Sorusuna İlişkin Bulgular

Tema	Alt Temalar
Fiziksel Yorgunluk ve İhtiyaçlar	Uzun sürenin ve molasızlığın fiziksel ihtiyaçları karşılayamama durumu Gün boyunca dinlenme olanağının olmaması nedeniyle performansın düşmesi
Mental Yorgunluk ve Motivasyon	Fiziksel yorgunluğa eklenen mental yorgunluk Yoğun dikkat ve odaklanmanın olumsuz etkilenmesi
Psikolojik ve Ruhsal Etkiler	Mola olmamasının psikolojik ve ruhsal olumsuz etkileri Yorgunluk nedeniyle ses tonundaki düşüklük ve bitkin surat ifadesi
İş Verimliliği ve İsteklilik	Yorgunluk ve isteksizlik En temel ihtiyaçların karşılanamaması nedeniyle motivasyonun düşmesi

Tablo 1’e göre, öğretmenlerin molasız çalışması, fiziksel yorgunluk ve temel ihtiyaçlarını karşılayamamaları nedeniyle performanslarını düşürüyor. Mental yorgunluk ve motivasyon eksikliği, derslerin son saatlerinde belirgin hale geliyor. Bu durum psikolojik ve ruhsal olarak da olumsuz etkiler yaratıyor. Öğretmenlerin yorgunluk ve isteksizlik yaşaması, iş verimliliklerini olumsuz etkiliyor. Genel olarak, molasız çalışma düzeni öğretmenlerin fiziksel, mental ve ruhsal sağlığını bozarak, iş performanslarını ve mesleki memnuniyetlerini azaltmaktadır.

Araştırmada katılımcılara “**gün içerisinde yaşadıkları yorgunluğun öğrencilerle iletişiminize ve sınıf yönetiminize etkilerinin nasıl olduğu**” sorulmuştur. Katılımcıların verdiği cevaplar aşağıda sıralanmıştır:

“(K2): Sınıf yönetimi güçleşiyor. Öğrencilerin sorularına cevap vermekte isteksizlik oluyor. (K3): Mümkün olduğunca öğrencilere yansıtılmaya çalışıyorum. (K6): Yetersiz hissetmemize zaman zaman ses kontrolünde

zorlanmaya etkin ve ilgili dinleme yönünde başarısızlıklara neden oluyor. (K8):  
Gün içinde uzun süreli gürültüye maruz kaldığımızdan sese karşı duyarsızlaşıyoruz ve sürekli yüksek sesle konuşmak zorunda kalıyorum.

**Tablo 2:**Katılımcıların Gün İçerisinde Yaşadıkları Yorgunluğun Öğrencilerle İletişimine ve Sınıf Yönetimine Etkileri Sorusuna İlişkin Bulgular

Temalar	Alt Temalar
Fiziksel ve Beyinsel Yorgunluk	Ses altında kalmanın ve mola eksikliğinin beyin yorgunluğu yaratması Gün içinde uzun süreli gürültüye maruz kalmanın olumsuz etkileri
Sınıf Yönetimi Zorlukları	Sınıf yönetiminin güçleşmesi ve öğrencilerin sorularına cevap vermekte isteksizlik
Psikolojik ve Ruhsal Etkiler	Sınıf mevcutları arttıkça bireysel ilginin zorlaşması Tahammül sınırının zayıflaması ve iletişim kalitesinin düşmesi
İletişim ve Odaklanma Sorunları	Yetersiz hissetme ve dinleme yönünde başarısızlık Yorgunluk nedeniyle odaklanma gücü ve iletişim kalitesinin düşmesi
Motivasyon ve Enerji Düşüklüğü	Sürekli yüksek sesle konuşmak zorunda kalma Beyin yorgunluğunun motivasyon düşüklüğüne yol açması Enerji yüksek olduğunda sınıf yönetiminde zorlanma

Tablo 2'ye göre, öğretmenlerin molasız çalışması beyin yorgunluğuna yol açarak, fiziksel ve mental olarak tükenmelerine sebep oluyor. Sınıf yönetiminde ve öğrencilerin sorularına cevap vermekte isteksizlik yaşıyorlar. Psikolojik olarak tahammül sınırlarının zayıflaması, iletişim kalitesinin düşmesine neden oluyor. Sürekli gürültüye maruz kalmak ve yüksek sesle konuşmak zorunda kalmak, odaklanma ve dinleme başarısızlıklarına yol açıyor. Motivasyon ve enerji düşüklüğü, sınıf yönetimini ve öğrenci ilişkilerini olumsuz etkiliyor. Sonuç olarak, öğretmenlerin molasız çalışması onların hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını ve iş performanslarını ciddi şekilde olumsuz etkilemektedir.

Araştırmada katılımcılara “**teneffüs süresinin olmamasının fiziksel sağlıklarını nasıl etkilediği**” sorulmuştur. Katılımcıların verdiği cevaplar aşağıda sıralanmıştır:

“(K1): Tuvalete gidemediğimizden böbreklerimiz, yemek yiyemediğimizden midemiz ve enerjimiz, beş dakika bile sessiz bir molanın olmayışından beynimiz her geçen gün iflas ediyor (K5): İnsani bir ihtiyaç olan tuvalet ihtiyacımızı zamanında gideremediğimiz için ilerleyen yaşlarda bununla ilgili sıkıntılar ortaya çıkacaktır. Ayrıca kısa bir mola ile halle bileceğim stres yönetimini sağlayamadığım için ruh sağlığım da olumsuz etkileniyor. (K7): Teneffüs olmadığı için dinlenme fırsatımız hiç olmuyor. Beş saat aktif olarak neredeyse hiç oturmadığımız için sırt ağrısı ve yorgunluk problemim oluyor. (K9): Okul öncesi öğretmenin çalışırken oturması mümkün olmadığı için ya da küçük sandalyelerde oturduğu için duruş bozuklukları sırt ve bel ağrıları gibi bedensel sağlığı olumsuz etkileyecek rahatsızlıklar zamanla çıkıyor.”



**Tablo 3:**Katılımcıların Teneffüs Süresinin Olmamasının Fiziksel Sağlıklarını Nasıl Etkilediği Sorusuna İlişkin Bulgular

Temalar	Alt Temalar
Fiziksel Sağlık ve Dinlenme	Tuvalet ve yemek ihtiyacının karşılanamaması nedeniyle böbrek ve mide sorunları
Ses ve Gürültü	Teneffüs olmadığından dinlenememe ve sırt ağrıları Uzun süreli gürültüye maruz kalma ve sürekli yüksek sesle konuşmaktan faranjit
Fizyolojik ve Ruhsal Sorunlar	Ses altında ve yüksek sesle çalışmanın beyin ve vücut yorgunluğuna etkisi Fizyolojik ihtiyaçların karşılanamamasının ruh sağlığı ve stres yönetimine etkisi
Duruş ve Fiziksel Aktivite	İlerleyen yaşlarda ortaya çıkabilecek sağlık sorunları Küçük sandalyelerde oturmanın ve sürekli ayakta kalmanın duruş bozuklukları Yoğun fiziksel aktivite gerektiren işin teneffüs olmadan sağlık açısından negatif etkileri

Tablo 3'e göre, öğretmenlerin molasız çalışması, temel fiziksel ihtiyaçlarını karşılayamamalarına ve bu nedenle böbrek, mide sorunları ile sırt ağrılarına yol açıyor. Sürekli yüksek sesle konuşma ve gürültüye maruz kalma, ses problemleri ve beyin yorgunluğunu artırıyor. Fizyolojik ihtiyaçların karşılanamaması, ruh sağlığına ve stres yönetimine olumsuz etki yapıyor. Küçük sandalyelerde oturma ve sürekli ayakta durma, duruş bozuklukları ile bedensel sağlığı tehdit ediyor. Yoğun fiziksel aktivite gerektiren işin, teneffüs olmadan yapılması, uzun vadeli sağlık sorunlarına neden oluyor.

Araştırmada katılımcılara “**teneffüs süresinin olmamasının okul içi diğer görev ve sorumluluklarınızı (evrak işleri, toplantılar vb.) nasıl etkilediği**” sorulmuştur. Katılımcıların verdiği cevaplar aşağıda sıralanmıştır:

*“(K3): Okul öncesi öğretmenlerinin öğretmenler odasını ve toplantıları görmeden seneyi bitirmişliği çoktur. Dolayısıyla tüm bu iş ve işlemleri mesai saatleri dışında halletmeye çalışıyorum (K5): Tüm bu işler için sınıfta yerime sınıfta duracak birini bulmam gerekiyor. Her okulda yeterli personel olmayabiliyor. Toplantılar için ise ders saati dışında kendime ve çocuklarıma ayırmam gereken zamandan taviz vererek mesai saati dışına kadar sarkan toplantılar olabiliyor. (K8): Evrak işlerimiz genellikle mesai sonrasına kalıyor. Evde yapmak zorunda kalıyoruz. Toplantılarımızı da mesai sonrasında yapmak zorunda kalıyoruz.”*

**Tablo 4:**Katılımcıların Teneffüs Süresinin Olmamasının Okul İçi Diğer Görev ve Sorumluluklarınızı (Evrak İşleri, Toplantılar vb.) Nasıl Etkilediği Sorusuna İlişkin Bulgular

Temalar	Alt Temalar
Aile Hayatına Etkileri	Aile ile vakit geçirme süresinin kısalması Mesai saatleri dışında okul işleri yapmak zorunda kalma Teneffüs olmadığından ders öncesi veya sonrası hazırlıkları tamamlamada zorluk
Hazırlık ve Planlama	Okul saatleri dışında işlerin tamamlanması için zaman yaratma ihtiyacı Okulda diğer öğretmenlerle etkileşim eksikliği
Sosyal ve Profesyonel Etkileşim	Mesai saatleri dışında sürekli artan ve tamamlanması gereken işlerin varlığı
Personel ve Kaynak Eksikliği	Sınıfta yerime duracak birini bulma zorluğu Her okulda yeterli personelin olmayışı
Görev ve Sorumluluk Yönetimi	Ders sürecinin yanı sıra yürütülmesi gereken görev ve sorumlulukların aksaması Toplantılar ve evrak işleri için sınıf dışında zaman harcama ihtiyacı

Tablo 4'e göre, aileleriyle vakit geçirme süresini kısaltıyor ve okul işlerini mesai saatleri dışında yapmalarına neden oluyor. Hazırlık ve planlama işlerini teneffüs olmadığı için ders öncesi veya sonrası tamamlamada zorlanıyorlar. Diğer öğretmenlerle etkileşimleri azalıyor ve sürekli artan iş yükü ile başa çıkmak zorunda kalıyorlar. Personel eksikliği nedeniyle sınıfta yerlerine bakacak birini bulmakta zorlanıyorlar. Sonuç olarak, bu durum profesyonel ve kişisel hayatlarını olumsuz etkiliyor ve öğretmenlerin iş tatminini düşürüyor.

Araştırmada katılımcılara “**okul öncesi öğretmenlerine yönelik teneffüs düzenlemesi nasıl olması gerektiği**” sorulmuştur. Katılımcıların verdiği cevaplar aşağıda sıralanmıştır:

“ (K3): Nefes almalık bir on dakikaya bile razıyız tabii ki ama sistemli bir şekilde yemek, tuvalet gibi ihtiyaçlarımızı görebileceğimiz bir süreye ihtiyacımız var. Ama bunun ne şekilde olacağı öğrencilerin o süre zarfında güvende olmalarına bağlı. (K6): Kırk dakika ders on dakika teneffüs şeklinde olabilir. Bu on dakika öğrencilerin yalnız kalmamasına özen gösterilmeli ya da kırk dakika sürekli olup zamandan kısaltılabilir.

**Tablo 5:**Katılımcıların Okul Öncesi Öğretmenlerine Yönelik Teneffüs Düzenlemesi Nasıl Olması Gerektiği Sorusuna İlişkin Bulgular

Tema	Alt Tema
Fiziksel Yorgunluk ve İhtiyaçlar	Uzun sürenin ve molasızlığın fiziksel ihtiyaçları karşılayamama durumu Gün boyunca dinlenme olanağının olmaması nedeniyle performansın düşmesi
Mental Yorgunluk ve Motivasyon	Fiziksel yorgunluğa eklenen mental yorgunluk Yoğun dikkat ve fokuslanmanın olumsuz etkilenmesi Mola olmamasının psikolojik ve ruhsal olumsuz etkileri
Psikolojik ve Ruhsal Etkiler	Yorgunluk nedeniyle ses tonundaki düşüklük ve bitkin surat ifadesi Yorgunluk ve isteksizlik En temel ihtiyaçların karşılanamaması nedeniyle motivasyonun düşmesi

Tablo 5'e göre, öğretmenlerin dinlenmeden çalışmasının çözüm önerileri, ders sürelerinin 40 dakikaya indirilmesi ve 15 dakikalık molalar verilmesi gerekliliğini vurguluyor. Yardımcı personel alımıyla öğretmenlerin dinlenebilmesi sağlanabilir. Fiziksel ihtiyaçları karşılamak için düzenli molalar şart. Farklı yaş grupları ve özel eğitim öğrencileri için yardımcı personel gerekliliği belirtiliyor. Ayrıca, görevli personel sayısının artırılması ve stajyer öğrenci uygulamasının yaygınlaştırılması öneriliyor.

Araştırmada katılımcılara “**teneffüs süresinin olmamasının mesleki gelişimlerini (hizmet içi eğitimler, meslektaşlarla bilgi paylaşımı vb.) nasıl etkilediği**” sorulmuştur. Katılımcıların verdiği cevaplar aşağıda sıralanmıştır:

“(K1): Genelde whatsapp üzerinden paylaşımlar yapıyoruz. Okulda yüz yüze görüşme imkânımız olmuyor. Bu da sağlıklı iletişim kurmamıza ve birbirimize bilgi aktarımımıza engel olabiliyor. Teneffüs olmadığı için öğretmenler arası yüz yüze iletişimi de mesai dışında kurmak zorunda kalıyoruz Mesleki gelişim üzerinde bir etkisi olduğunu düşünmüyorum. (K5): Gün içinde bilgi akışı ve paylaşımı meslektaşlarımla yapamıyorum. (K10): Okulda yapılacak olan bilgi paylaşımlarının kısıtlanmasına, öğretmenlerin mesleki gelişiminin etkilenmesine sebep oluyor.”

**Tablo 6:** Katılımcıların Teneffüs Süresinin Olmamasının Mesleki Gelişimlerini (Hizmet İçi Eğitimler, Meslektaşlarla Bilgi Paylaşımı vb.) Nasıl Etkilediği Sorusuna İlişkin Bulgular

Tema	Alt Temalar
Yüz Yüze İletişim Eksikliği	Okulda yüz yüze görüşme imkanının olmaması Öğretmenler arası yüz yüze iletişimin mesai dışına kalması Gün içinde meslektaşlarla bilgi akışı ve paylaşımının yapılamaması
Mesleki Gelişim ve Bilgi Paylaşımı	Okulda meslektaşlarla bilgi alışverişi ve deneyim paylaşımının kısıtlanması
Online İletişim ve Etkileşim	Bilgi paylaşımlarının genelde WhatsApp ve online platformlar üzerinden yapılması Online çalışma ve eğitimlerin tercih edilmesi
Motivasyon ve İşbirliği	Meslektaşlarla yüz yüze etkileşimin olmaması nedeniyle motivasyon düşüklüğü Meslektaşlarla ortak çalışma ve işbirliğinin sınırlı olması

Tablo 6'ya göre, okulda yüz yüze iletişim kurmalarını ve mesleki bilgi paylaşımını zorlaştırıyor. Meslektaşlarla bilgi akışı, genellikle WhatsApp ve online platformlar üzerinden sağlanıyor. Bu durum, öğretmenlerin motivasyonunu düşürüyor ve işbirliğini kısıtlıyor. Meslektaşlarla ortak çalışma ve deneyim paylaşımı mesai saatleri dışında yapılmak zorunda kalınıyor. Okul içinde yapılan bilgi paylaşımlarının kısıtlanması, öğretmenlerin mesleki gelişimini olumsuz etkiliyor. Sonuç olarak, yüz yüze etkileşimin eksikliği, öğretmenlerin iş tatminini ve verimliliğini düşürüyor.

Araştırmada katılımcılara “**teneffüs süresinin olmamasının mesleklerine yönelik genel tutumlarının nasıl etkilediği**” sorulmuştur. Katılımcıların verdiği cevaplar aşağıda sıralanmıştır:

“(K2): Yorgunluk, zümrelerimle iletişim en önemlisi de özel ihtiyaçlarımı giderme konusunda beni zorluyor.(K3): Birçoğu kişinin acıyarak baktığı bir alan gurubuyuz maalesef .(K6): Okul öncesi öğretmenlerinin ihtiyaçlarının görmezden gelindiğinin ve sosyalleşme konusunda yalnızlaştırıldığını düşünüyorum (K8): Aralıksız çalıştığım için kendimi çocukların bakıcısı olarak görüyorum artık. İnsani haklarından mahrum bırakılmış bir öğretmenlik mesleği. Bu konuda en kısa sürede bir çalışma yapılması gerektiğini düşünüyorum.(K9): Diğer branşlara göre daha yıpratıcı olduğunu görürken mesleğimizin dışındaki beklentilerinde çok severek yaptığımız mesleğimizi itibarsızlaştırdığını düşünüyorum.”

**Tablo 7:**Katılımcıların Teneffüs Süresinin Olmamasının Mesleklerine Yönelik Genel Tutumlarını Nasıl Etkiledi Sorusuna İlişkin Bulgular

Tema	Alt Temalar
Beyin ve Fiziksel Yorgunluk	Beyin yorgunluğu ve aile ile iletişimde zorlanma Aralıksız çalışma ve kalabalık sınıflar nedeniyle fiziksel yorgunluk
Psikolojik ve Sosyal Etkiler	Psikolojik dayanıklılığın artması ancak mola şansının olmaması Meslektaşlar tarafından bakıcı olarak görülme ve eşit haklara sahip olma isteği
Mesleki Değer ve İtibar	Diğer branşlara göre daha yıpratıcı olması ve mesleğin itibarsızlaştırılması Okul öncesi öğretmenlerinin ihtiyaçlarının görmezden gelinmesi
İş ve Sosyal Hayat Dengesi	Sürekli yorgunluk ve özel ihtiyaçların giderilmesinde zorlanma Teneffüs süresinin olmaması nedeniyle meslekten olumsuz etkilenme ve çalışma koşullarının zorluğu

Tablo 7’ye göre, öğretmenlerin sürekli çalışması beyin ve fiziksel yorgunluklarını artırarak aile ve mesleki iletişimlerini zorlaştırıyor. Psikolojik olarak dayanıklılık kazanmalarına rağmen, diğer branşlardan ayrılmış ve değersiz hissetmelerine neden oluyor. Mesleklerinin itibarsızlaştırılması ve ihtiyaçlarının görmezden gelinmesi onları olumsuz etkiliyor. Teneffüs süresinin olmaması, iş ve sosyal hayat dengesini bozarak mesleki memnuniyetsizliğe yol açıyor.

### Tartışma, Sonuç Ve Öneriler

Öğretmenlerin molasız çalışması, fiziksel yorgunluk ve temel ihtiyaçlarını karşılayamamaları nedeniyle performanslarını düşürmektedir. Mental yorgunluk ve motivasyon eksikliği, derslerin son saatlerinde belirgin hale gelerek, psikolojik ve ruhsal sağlığı olumsuz etkiler. Öğretmenlerin yorgunluk ve isteksizlik yaşaması, iş verimliliklerini ciddi şekilde etkiler. Sonuç olarak, molasız çalışma düzeni, öğretmenlerin fiziksel, mental ve ruhsal sağlığını bozarak, iş performanslarını ve mesleki memnuniyetlerini azaltmaktadır.Asar, Civan, Tonbul Akkurt (2023) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda, okul öncesi öğretmenleri ile yöneticiler arasında uyumsuzluk olduğu ve çalışma koşullarının diğer öğretmenlerden belirgin şekilde farklı olduğu ortaya çıkmıştır. Bu koşullar, öğrencilerin yanından ayrılamama, kesintisiz çalışma, dinlenme eksikliği ve diğer öğretmenlerle iletişim

kuramama gibi olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Bu sorunların çözülmesi ve verimliliğin artırılması amacıyla, okul öncesi öğretmenlerin çalışma koşullarının iyileştirilmesi ve yardımcı personel sayısının artırılması gerektiği önerilmiştir.

Öğretmenlerin sürekli çalışması, beyin yorgunluğu ve fiziksel tükenmeye neden olarak performanslarını olumsuz etkiliyor. Sınıf yönetiminde isteksizlik ve tahammül sınırlarının zayıflaması, iletişim kalitesinin düşmesine yol açıyor. Sürekli gürültüye maruz kalma ve yüksek sesle konuşma, odaklanma sorunları yaratıyor. Bu durum, öğretmenlerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını bozarak iş verimliliklerini ciddi şekilde azaltıyor. Er ve Ergen (2020) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda öğretmenlerin teneffüs ihtiyaçları, ikili öğretimdeki sabah ve öğleye öğrencilerin dengesiz dağılımı, velilerin okul öncesi eğitime dair bilgi eksikliği ve öğretmenler arasında yapılan kıyaslamalar gibi sorunlarla karşılaştıkları belirlenmiştir. Ayrıca, velilerin okul öncesi eğitimi kadın işi ve bakım hizmeti olarak görmeleri, özellikle erkek okul öncesi öğretmenleri için daha büyük bir sorun teşkil etmektedir. Bu durum, velilerin okul öncesi eğitimi hakkındaki algılarının ve bilgi düzeylerinin yetersiz olduğunu göstermektedir. Öğretmenler, velilerin bu konudaki tutumları ve kıyaslamaları nedeniyle mesleki anlamda zorluklar yaşadıklarına ulaşılmıştır.

Öğretmenlerin durmadan çalışması, temel fiziksel ihtiyaçlarını karşılayamamalarına neden olarak böbrek, mide sorunları ve sırt ağrılarına yol açmaktadır. Sürekli yüksek sesle konuşma ve gürültüye maruz kalma, ses problemleri ve beyin yorgunluğunu artırmaktadır. Fizyolojik ihtiyaçların karşılanamaması, ruh sağlığı ve stres yönetimini olumsuz etkilerken, küçük sandalyelerde oturma ve sürekli ayakta durma, duruş bozukluklarına neden olmaktadır. Sonuç olarak, yoğun fiziksel aktivite gerektiren işin teneffüs olmadan yapılması, uzun vadeli sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Ak, Yıldırım, Ateş (2016) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda okul öncesi öğretmenlerince mesleki yeterliliğin mesleki yönden yeterli teorik bilgi ve uygulama becerisine sahip olma anlamı taşıdığı sonucuna ulaşılmıştır. Ersoy (2020) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda öğretmenlerin tam gün eğitim modelini tercih ettikleri ancak teneffüs sürelerinin uzunluğu ve öğle arası uygulaması konusunda zorluklar yaşadıkları tespit edilmiştir. Katılımcılar, uzun teneffüs sürelerinin öğrencilerin fazla hareket etmelerine ve yorucu oyunlara yönelmelerine neden olduğunu, bu durumun ders sonrasında uyum sağlamalarını zorlaştırdığını belirtmişlerdir. Ayrıca, öğle arası uygulamasının okulda kalan öğrenciler için uzun, servisle giden öğrenciler için kısa olduğundan çeşitli dezavantajlar yarattığı ifade edilmiştir. Katılımcılar, teneffüs süresinin 10 dakikaya indirilmesini ve öğle arasının kaldırılarak yerine 20 dakikalık uzun bir teneffüs yapılması önerilmiştir.

Öğretmenlerin molasız çalışması, beyin ve fiziksel yorgunluklarını artırarak aile ve mesleki iletişimlerini zorlaştırıyor. Psikolojik dayanıklılık kazanmalarına rağmen, diğer branşlardan ayrılmış ve değersiz hissetmelerine neden oluyor. Mesleklerinin itibarsızlaştırılması ve ihtiyaçlarının görmezden gelinmesi onları olumsuz etkiliyor. Teneffüs süresinin olmaması, iş ve sosyal hayat dengesini bozarak mesleki memnuniyetsizliğe yol açıyor.

Öğretmenlerin okulda yüz yüze iletişim kuramaması ve mesleki bilgi paylaşımının kısıtlanması, motivasyonlarını düşürerek işbirliğini zorlaştırıyor. Bu iletişim eksikliği nedeniyle, meslektaşlarla ortak çalışma ve deneyim paylaşımı mesai saatleri dışında yapılmak zorunda kalıyor. Okul içinde yapılan bilgi paylaşımının sınırlanması, öğretmenlerin mesleki gelişimini olumsuz etkiliyor. Sonuç olarak, yüz yüze etkileşimin eksikliği, öğretmenlerin iş tatminini ve verimliliğini düşürüyor.

## Öneriler

Öğretmenlerin molasız çalışma düzenini iyileştirmek için düzenli molalar verilmelidir. Yardımcı personel alımı ile öğretmenlerin dinlenme süreleri sağlanarak, fiziksel ve mental yorgunlukları azaltılmalıdır. Ayrıca, mesleki gelişim ve işbirliğini desteklemek için yüz yüze etkileşim fırsatları artırılmalıdır.

Öğretmenlerin çalışma koşullarını iyileştirmek için ders süreleri düşürülmeli ve düzenli molalar verilmelidir. Yardımcı personel alımı ile öğretmenlerin dinlenme süreleri sağlanmalı ve fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamaları kolaylaştırılmalıdır. Ayrıca, meslektaşlarla yüz yüze etkileşim fırsatları artırılarak mesleki motivasyonları desteklenmelidir.

Öğretmenlerin motivasyonunu artırmak ve işbirliğini teşvik etmek için yüz yüze iletişim ve mesleki bilgi paylaşımı fırsatları sağlanmalıdır. Mesai saatleri içinde ortak çalışma ve deneyim paylaşımına yönelik düzenlemeler yapılmalıdır. Ayrıca, çevrimiçi platformlar yerine yüz yüze etkileşim için düzenli toplantılar planlanmalıdır.

## KAYNAKÇA

- Ağırbaş, İ.; Çelik, Y.ve Büyükkayıkçı, H. (2005). Motivasyon araçları ve iş tatmini.*Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 8(3), 1-11.
- Ak, G. K., Yıldırım, B., ve Ateş, H. K. (2016). Okul öncesi öğretmenlerinin mesleki yeterlilik algılarının incelenmesi (Başakşehir ilçesi örneği).*Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*(55), 89-108.
- Akbaba, S. (2006). Eğitimde motivasyon. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 0(13), 343-361.
- Asar, R., Civan, D.veTonbul Akkurt, S. (2023). Okul öncesi öğretmenlerinin yaşadığı sorunlar. *TurkishJournal of EducationalStudies*, 10(3), 237-252.
- Blatchford, P. (1998). Social Life in School: Pupils'Experiences of BreaktimeAndRecessFrom 7 to 16 Years. FalmerPress.
- Braun, V. Ve Clarke, V. (2006). Using thematicanalysis in psychology. *QualitativeResearch in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Cemaloğlu, N., ve Şahin, D. E. (2007). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(2), 463-484.
- Creswell, J. W. (2013). *QualitativeInquiryandResearch Design: ChoosingAmongFiveApproaches* (3rd ed.). ThousandOaks, CA: Sage.
- Çetin, G., Sarı, S., ve Karakuş, C. (2022). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri üzerine bir inceleme. *Selçuk Üniversitesi Akşehir Meslek Yüksekokulu Sosyal Bilimler Dergisi* (14), 59-72.

- Dede M. Ve Çınar, S. (2008). Dahiliyeyoğun bakım hemşirelerinin karşılaştıkları güçlükler ve doyumlarının belirlenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 1(1), 3-14
- Er, A. ve Ergen, H. (2020). Erkek okul öncesi eğitimi öğretmenlerinin yaşadığı mesleki sorunlar. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (Özel Sayı), 359-383.
- Ersoy, E. (2022). İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin teneffüs süreleri ve öğle arası uygulamasına ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *Siirt Eğitim Dergisi*, 2(2), 76-91.
- Göktepe, A. K. (2016). Tükenmişlik sendromu. Nesil.
- Gürhan, N. ve Okanlı, A. (2017). *Yaşamın sırrı iletişim*. Nobel Tıp Kitabevleri.
- Işık, T. (2018), Dijital bir iletişim kanalı olarak sosyal medya. *Dijital Çağda İletişim*, 137. 45-77.
- Kartaltepe, N. (2010). *Sosyal sorumluluk uygulamalarının kurumsal kuram perspektifinden değerlendirilmesi üzerine bir araştırma*. (Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kasuya, R.T., Polgar-Bailey, P. Ve Takeuchi, R. (2000). Caregiverburdenandburno- ut. A guideforprimarycarephysicians. *PostgraduateMedicine*, 108(7), 119-121.
- Kerman, E. (2007). İş motivasyonu ve sonuçları: bir uygulama. (Dönem Projesi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İnsan Kaynakları Yönetimi Ve Kariyer Danışmanlığı Anabilim Dalı, Ankara.
- Kılıç, T. ve Saygılı, İ. (2019). Örgütsel iletişimin örgütsel sessizliğe etkileri: havacılık bakım merkezlerinde bir uygulama. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 28(1), 111-125.
- Korkmaz, T. (2018). Öğretmen tükenmişliği ve iş performansı üzerine bir araştırma. *Eğitim ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 32(1), 78-89.
- Maslach, C. Ve Leiter, M.P. (2008). Earlypredictors of jobburnoutandengagement. *AppliedPsychology*, 93(3), 498-512.
- Oğuzkan, Ş. ve Oral, G. (1993). *Okul öncesi eğitimi*. Milli Eğitim Basımevi.
- Özdemir, A. (2020). Eğitimde öğretmen refahı ve dinlenme sürelerinin önemi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 45(3), 250-267.
- Öztürk, B. ve Kısaç, İ. (2002). “Bilgiyi İşleme Modeli” Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi. (Edit: Binnur Yeşilyaprak) Pegem A Yayıncılık.
- Patton, M. Q. (2002). *QualitativeResearch& Evaluation Methods* (3rd ed.). ThousandOaks, CA: Sage.

- Rhea, D. (2016). Recess: TheForgottenClassroom. *InstructionalLeaderJournal*, 29(1), 2-6.
- Sanford, K. (2017). Thephenomenon of teacherburnout: Mitigatingitsinfluence on newteachers. (GraduateMaster'sTheses). DominicanUniversity of California.
- Santistevan, A. (2011). Effects of Recess on Children'sCognitive, SocialandPhysical Development. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi*, 2(3), 97-120.
- Smith, J. A. ve Osborn, M. (2007). Interpretativephenomenologicalanalysis. In J. A. Smith (Ed.), *QualitativePsychology: A Practical Guide toResearchMethods*(pp. 53-80). London: Sage.
- Şeker, S. E. (2015). Motivasyon teorisi (motivationtheory). *YBS Ansiklopedi*, 2 (1), 22-27.
- Tekeci, Y. (2018). Çocukların Okulda Fiziksel Aktivitelere Katılımı. G. Bumin içinde, *Çocuklarda Ergoterapi*. Ankara: Hipokrat Yayınevi.
- Tuğrul, B. ve Duran, E. (2003). Her çocuk başarılı olmak için bir şansa sahiptir: Zekanın çok boyutluluğu çoklu zekâ kuramı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24, 224-233.
- Uyanık, Ö. ve Kandır, A. (2010). Okul öncesi dönemde erken akademik beceriler. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 3(2).
- Van Manen, M. (1984). Practicingphenomenologicalwriting. *Phenomenology+Pedagogy*, 2(1), 36-69.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*(12. Baskı). Seçkin Yayınları.

### **Extended Abstract**

This comprehensive research study examines a critical issue in early childhood education: the impact of the absence of break times on preschool teachers' performance and well-being. The study's primary purpose is to investigate, through a qualitative approach, how the lack of break periods affects preschool teachers' physical, mental, and emotional states, as well as their classroom performance and overall job satisfaction. This investigation is particularly significant as preschool teachers often work continuously throughout the day to meet children's educational and care needs, frequently finding themselves deprived of regular rest opportunities that are standard in other teaching positions.

The research methodology employs a phenomenological design, which was carefully chosen to capture the depth and nuance of teachers' lived experiences. This approach, as outlined by Creswell (2013), enables researchers to understand participants' experiences and perceptions about specific phenomena in their daily professional lives. The study gathered data from 15 preschool teachers working across various provinces in Turkey, selected through purposive sampling to ensure participants could provide relevant insights into the research questions. Data collection was conducted through semi-structured interviews, either face-to-face or via online platforms, allowing for both focused inquiry and the emergence of unexpected themes and insights.



The findings reveal a complex web of interconnected impacts on teachers' professional and personal lives. Physical health emerges as a primary concern, with teachers reporting significant challenges related to continuous work without breaks. Many participants described developing chronic health issues, including kidney problems, stomach disorders, and persistent back pain resulting from prolonged standing and sitting in ergonomically inappropriate furniture designed for children. The constant exposure to high noise levels and the necessity to speak loudly throughout the day has led to voice problems and increased physical exhaustion.

Mental and emotional impacts form another crucial dimension of the findings. Teachers consistently reported experiencing severe mental fatigue and motivation deficits, particularly pronounced during the latter parts of the school day. The continuous cognitive demands of managing young children without breaks have led to decreased attention spans and difficulty maintaining consistent educational quality throughout the day. Furthermore, the research indicates that teachers often struggle with emotional regulation due to the lack of recovery periods, which can manifest in reduced patience and compromised classroom management abilities.

The professional impact of working without breaks extends beyond immediate classroom performance. Teachers reported significant challenges in maintaining professional development and collegial relationships due to their inability to interact with peers during the school day. The absence of break times has created a sense of isolation from other teaching branches and limited opportunities for collaborative learning and experience sharing. This isolation is compounded by the fact that any professional development or collaborative activities must be conducted outside of regular working hours, creating additional strain on teachers' work-life balance.

The study also uncovered significant social and organizational impacts. Teachers expressed feeling devalued and marginalized within their educational institutions, particularly when comparing their working conditions to those of teachers in other grade levels. The continuous work schedule has created barriers to maintaining effective work-family communication and has led to decreased job satisfaction. Many participants reported feeling that their profession has been devalued, particularly as their need for breaks is often overlooked or dismissed by administrative staff and policymakers.

The research findings suggest that the absence of break times has created a systemic problem that affects not only teacher well-being but also the quality of early childhood education. Teachers reported developing various coping strategies, but these often proved insufficient to fully address the challenges they face. The continuous nature of their work schedule has led to increased stress levels, decreased motivation, and widespread feelings of burnout, which ultimately impact the quality of education provided to young children.

The implications of this research are far-reaching for educational policy and practice. The study concludes that the current working conditions of preschool teachers are unsustainable and potentially harmful to both teacher well-being and educational quality. There is a clear need for educational policies and school management practices to be reformed to incorporate regular break periods for preschool teachers. Such changes would not only support teacher health and well-being but also enhance the quality of early childhood education through improved teacher performance and job satisfaction.

The study recommends several specific interventions, including the implementation of scheduled break periods, the provision of additional support staff, and the development of policies that recognize and address the unique challenges faced by preschool teachers. These recommendations are based on the understanding that teacher well-being is intrinsically linked to educational quality and student outcomes. Furthermore, the research suggests that addressing these issues requires a systemic approach that involves changes at both the policy and institutional levels.

In conclusion, this research provides compelling evidence for the urgent need to address the lack of break times in preschool teaching schedules. The findings demonstrate that the current situation negatively impacts teacher health, professional performance, and job satisfaction, with potential long-term consequences for the quality of early childhood education. The study calls for immediate action to implement supportive policies and practices that ensure preschool teachers have adequate break times, ultimately benefiting both educators and the young children in their care.