

**Öğretmenlik Mesleğinde İş Doyumu, Stres ve Tükenmişlik Durumları
Arasındaki İlişki**

Yıldız ERDOĞMUŞ

yldzrdgms4203@gmail.com

Orcid: 0009-0002-8200-8382

Milli Eğitim Bakanlığı

Seydi GELMİŞ

seyber09@gmail.com

Orcid:0009-0004-0976-9876

Milli Eğitim Bakanlığı

Yusuf KATAR

yusufkatar0333@gmail.com

Orcid: 0000-0002-5750-861X

Milli Eğitim Bakanlığı

Süleyman GÜRFİDAN

fencim3232@gmail.com

Orcid: 0009-0001-3499-503X

Milli Eğitim Bakanlığı

Özet

Ülkemizde, öğretmen tükenmişliği konusunda yeterince farkındalık oluşturulmamış ve bu önemli meseleyle başa çıkabilmek için gerekli adımlar atılmamıştır. Öğretmenlerin duygusal kaynaklarının tükenmesi, sadece bireysel bir sorun değil, aynı zamanda eğitim sistemimizin verimliliği açısından da kritik bir faktördür. Ne yazık ki, bu soruna yönelik etkili önlemler alınmamış ve öğretmenlerin mesleki tatmini ile ilgili destek mekanizmaları yeterince sağlanmamıştır. Bu eksiklik, eğitim kalitesini olumsuz etkileyebilir ve uzun vadede öğrenci başarısını da etkileyebilir. Öğretmen tükenmişliği ile başa çıkabilmek için acil bir şekilde politika ve uygulama düzeyinde çözümler üretilmeli, öğretmenlerin duygusal ve profesyonel ihtiyaçlarına daha fazla odaklanılmalıdır. Tükenmişlik ve stres arasındaki ilişki, birçok çalışmanın odak noktası olmuştur. Stres, uzun veya kısa vadeli, olumlu veya olumsuz etkilere sahip bir gerilim durumunu ifade ederken, tükenmişlik ise uzun bir süre boyunca devam eden ve tamamen olumsuz etkilere sahip olan bir durumu tanımlar. Tükenmişlik, özellikle insanlarla yoğun bir şekilde ilgilenmekten kaynaklanan kronik duygusal gerginliğin bir tepkisi ve ele alınamayan stresin sonucudur. Öğretmenlerin kişilik özellikleri ve öğrencilerle kurdukları zayıf ilişkilerin, öğrenci suçları ve disiplin sorunlarıyla ilişkili olaylarda stres faktörü oluşturduğu, ücret yetersizliği, adaletsizlik ve düşük statünün ise yoğun stresin ana kaynakları olduğu belirtilmektedir. Öğretmenlik mesleği ve stres arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalarda ortaya çıkan bulgular, stresin tükenmişlik düzeyini etkileyerek bu olgular arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğunu göstermektedir. Ancak, bu duruma yönelik yapılan çalışmalara rağmen, ülkemizde bu konuda yeterli önlemlerin alınmamış olması, öğretmenlerin mesleki yaşamlarını olumsuz etkileyebilir ve eğitim sistemimizin sağlıklı işleyişini zorlayabilir. Öğretmenlik mesleği tabiatı gereği tükenmişlik sendromunun görülme ihtimalinin yüksek olduğu bir meslektir. Öğretmenlikte mesleki doyumun yeterli düzeyde olması, okullarda verilen eğitim-öğretim kalitesini artırmaktadır. Öğretmenlerin tükenmişlik yaşamaları ise, mesleki verimlerini, ailelerini, öğrencilerini, velilerini ve dolayısıyla da tüm toplumu ilgilendirip etkilemektedir. Öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi ve bu kapsamda tedbirlerin alınması Türk eğitim sisteminin gelişmesi açısından oldukça önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Öğretmenlik, İş Doyumu, Stres, Tükenmişlik.

The Relationship Between Job Satisfaction, Stress and Burnout in the Teaching Profession

Abstract

In our country, sufficient awareness has not been raised about teacher burnout and the necessary steps have not been taken to deal with this important issue. The depletion of teachers' emotional resources is not only an individual problem, but also a critical factor for the effectiveness of our education system. Unfortunately, effective measures have not been taken to address this problem and support mechanisms regarding teachers' professional satisfaction have not been adequately provided. This deficiency can negatively impact the quality of education and impact student success in the long term. In order to deal with teacher burnout, solutions must be urgently produced at the policy and practice level, and more focus should be placed on the emotional and professional needs of teachers. The relationship between burnout and stress has been the focus of many studies. While stress refers to a state of tension that has long or short-term, positive or negative effects, burnout describes a situation that continues for a long time and has completely negative effects. Burnout is a

response to chronic emotional strain and the result of unaddressed stress, especially from dealing with people intensely. It is stated that teachers' personality traits and their weak relationships with students create stress factors in events related to student crimes and disciplinary problems, and insufficient wages, injustice and low status are the main sources of intense stress. Findings from research on the relationship between the teaching profession and stress show that there is a significant relationship between these phenomena by affecting the level of burnout. However, despite the studies carried out on this situation, the fact that adequate measures have not been taken in this regard in our country may negatively affect the professional lives of teachers and challenge the healthy functioning of our education system. The teaching profession is, by its nature, a profession in which the possibility of burnout syndrome is high. Adequate level of professional satisfaction in teaching increases the quality of education and training provided in schools. When teachers experience burnout, it concerns and affects their professional productivity, their families, students, parents and therefore the whole society. Determining the burnout levels of teachers and taking measures in this context are very important for the development of the Turkish education system.

Key Words: Teaching, Job Satisfaction, Stress, Burnout.

Giriş

Bu çalışmada, öğretmenlerin tükenmişlik seviyeleri ile stres düzeyleri arasındaki ilişkiler üzerine odaklanılmaktadır. Literatürde tükenmişlik ve stresle ilgili birçok çalışma bulunmasına rağmen, bu değişkenler arasındaki karmaşık ilişkilere odaklanarak araştırmanın literatüre yeni bir katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Çalışma, öğretmenlerin tükenmişlik seviyeleri üzerindeki algılarını belirlemek bakımından önem taşımaktadır. Aynı şekilde, öğretmenlerin stres düzeyleri ile ilgili algılarının da belirlenmesi, elde edilen bulguların kullanılarak söz konusu kavramlarla ilgili yeni çıkarımların oluşturulmasına katkı sağlayabilir.

Bu çalışmanın elde edeceği bulgular, öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerine ilişkin algılarını belirleyerek, tükenmişlik kavramının kişisel ve mesleki gelişimlerini nasıl etkilediğine dair daha derinlemesine tartışmalara ve araştırmalara katkı sağlayabilir. İlköğretim okulu öğretmenlerinin, sahip oldukları bilgi, birikim ve yetenekleri tam olarak kullanma düzeylerini etkileyen tükenmişlik olgusu ile stres kavramına ilişkin bulguların ortaya konması, bu araştırmanın önemli bir amacını oluşturmaktadır.

Stres günlük hayatta zaman zaman karşılaşılan duygusal bir olgudur. Stresle başa çıkabilen bireyler sorunların üstesinden gelebilirken, stresle başa çıkamayan diğer bireyler için sorunlar büyümekte ve aşılamayacak durumlara yol açabilmektedir. Stresin uzun zaman hissedilmesi ve aşılama durumu bireylerin tükenmişlik hissetmesine sebep olabilmektedir. Fedakâr olmayı gerektiren, insan ilişkilerinin ve iletişiminin yoğun olduğu bir meslek olan öğretmenlik stresin en yoğun olduğu işlerden birisidir. Uzun zaman stres yaşayan öğretmenlerde zihinsel, fiziksel, duygusal yönden yorgunluk oluşmakta ve öğretmenlerde tükenmişlik meydana gelebilmektedir. Günlük hayatta ailesiyle, öğrencileriyle, velileriyle ve okul yönetimiyle sürekli iletişim halinde olan öğretmenin yaşadığı tükenmişlik içinde yaşadığı toplumu doğrudan etkilemektedir.

Öğretmenlerin mesleklerinde daha fazla bilgi ve etkinlik talep edilmesi her geçen gün artmaktadır. Bununla birlikte, öğretmenlerden akademik uzmanlıklarının ötesinde birçok sorumluluk beklenmektedir. Bu sorumluluklardan biri, devlet sınavlarında öğrenci başarısının öğretmenlere yüklenmesidir. Bir diğeri, öğretmenlerin duygusal ve davranışsal sorunlara sahip öğrencilerle çalışması gerekliliğidir. Üstelik, öğrencilerin bireysel gereksinimlerini karşılamak için yeterli kaynakların sağlanmaması da cabasıdır. Başka bir deyişle, öğretmenlerin tüm bu zorluklarla başa çıkmaları için gerekli destek ve kaynaklar sağlanmadan önce mesleki tükenmişlik yaşamaları hiç de şaşırtıcı değildir. Öğretmenlerin mesleklerini fedakarlıkla sürdürdüğü ancak kalabalık sınıflar, yetersiz materyaller ve maddi kısıtlamalar gibi zorlayıcı faktörlerle karşılaştığı bir gerçektir. Bu bağlamda, tükenmişlik durumunun bu öğretmenler arasında gözlemlenmesi, oldukça anlaşılır bir durumdur.

Tükenmişlik sadece öğretmenleri değil, aynı zamanda okul ortamındaki diğer personeli ve öğrencileri de etkileyen bulaşıcı bir hastalık gibi işlev görebilir. Bu durum, okulun etkililiği ve verimliliğini önemli ölçüde azaltabilir. Dolayısıyla, öğretmen tükenmişliği, ciddi bir şekilde ele alınması gereken ve birçok sorunun temelinde yatan önemli bir kavramdır.

Tükenmişliğin Kişi Üzerindeki Etkileri

Yoğun stres altında çalışan bireyler, duygusal ve fiziksel tükenme deneyimleyebilirler. Bu durum, hayattan zevk almanın azalması, enerjinin azalması ve amaçsızlık hissi gibi olumsuz etkilere yol açabilir. Bu tükenme, kronik baş ağrıları, uykusuzluk, genel yorgunluk, dikkat dağınıklığı, bıkkınlık, bellek sorunları, depresyon, karar verme zorlukları, ani tepkilerde bulunma ve aşırı sinirlilik gibi belirtilerle kendini gösterebilir. Bu nedenle, aşırı stresin yönetilmesi ve bu olumsuz etkilerin azaltılması, bireylerin genel yaşam kalitesini artırmak adına önemli bir konu haline gelmektedir (Yetimoğlu, 2014: 62).

Tükenmişliğin Çalışma Hayatı Üzerindeki Etkisi

Goppelt ve Maslach gibi araştırmacılar, tükenmişliğin en önemli etkilerinden birinin iş performansının düşmesi olduğunu belirtmişlerdir. Bu, işin niteliği ve kalitesinde gerçekleşen bir azalmayı ifade eder, iş miktarında değil. Bireyler işlerine dikkat etmeyi bırakır ve müşterilere daha az zaman ayırarak iletişim seviyelerini düşürürler. Azalan motivasyonla birlikte, bireyler daha saldırgan davranışlar sergileyebilirler. İş sonuçlarına olan ilgileri azalır ve bu da karar alma süreçlerinde daha dikkatsiz olmalarına yol açar. Bu tür bireyler kendilerini geliştirmekten kaçınırlar ve yenilikçi yaklaşımlar benimsemezler (Izgar, 2001).

Tükenmişlik, bireyin işle ilgili ilgisinin ve iş doyumunun azalmasına yol açabilir. Yapılan araştırmalar, iş tatminsizliği ile tükenmişlik sendromu arasında doğrudan bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır. Tükenmişlik yaşayan bir çalışan, işe karşı duyarsızlık gösterebilir ve işteki meslektaşları veya görevleri birer nesne olarak görmeye başlayabilir. Bu durumda, zaman içinde bireyin performansı düşebilir, işten kaçınma eğiliminde olabilir veya işe devamsızlık gösterebilir. Bu tür davranışlar, bireyin örgüt içindeki etkinliğini ve verimliliğini olumsuz yönde etkileyebilir (Örmen, 1993).

Tükenmişliğin Aile Hayatına Etkileri

Tükenmişlik, sadece bireyin iş hayatını değil, aynı zamanda çevresindeki ilişkileri de etkiler. Aile içinde tükenmişlik yaşayan bireyler, çatışmaların artmasına ve aile bireyleri arasında mesafe oluşmasına neden olabilirler. Evlilikte yaşanan problemler, çocuklar üzerinde olumsuz etkiler yaratırken, eşler arasında duygusal soğukluk, cinsel isteksizlik ve özel günlerde bir araya gelmemeye kadar varan davranışlarla aile birliğini zedeler (Tuğrul ve Çelik, 2002).

Birey, bazı durumlarda iş hayatındaki başarılar için aile hayatından ödünler vermişse, zaman içinde bu durum aile hayatında huzursuzluklara neden olabilir. Kişi, iş hayatı ile aile hayatı arasında denge kuramadığında sorunlar yaşama eğilimindedir. Pozitif sonuçlar, aile ve iş hayatındaki gelişmelerin birbirine paralel olduğu durumlarda ortaya çıkar (Yetimoğlu, 2014: 63).

Öğretmenlik Mesleği ve Tükenmişlik

Çağımızda, birçok meslek alanında insanlarla yakın ve doğrudan iletişim kurma gerekliliği bulunmaktadır. Mesleki tükenmişlik üzerine yapılan araştırmalar, iş stresinin bir sonucu olarak kabul edilen tükenmişliğin, insanlarla sık sık yüz yüze temas halinde olan ve hizmet sunan meslek gruplarında daha yaygın olduğunu ortaya koymaktadır. Bu mesleklerde çalışanlar genellikle daha fazla mesleki tükenmişlik yaşamaktadır (Erdem, 2014: 27).

Günümüzde, öğretmenlik mesleği büyük beklentilerin hedefi haline gelmiştir. Bu durum, öğretmenleri beklentilerini karşılayamayacakları düşüncesiyle stres altına sokabilir. Bu sebeple, stresin neden olduğu tükenmişlik, araştırmacıların dikkatini çeken bir konu haline gelmiştir. Öğretmenlerde gözlemlenen tükenmişlik sadece öğretmeni değil, aynı zamanda sosyal ve kişisel yaşamını da etkileyebilir ve diğer kişileri, meslektaşlarından öğrencilere ve öğrenci ailelerine kadar, olumsuz yönde etkileyebilir. Bu etki, geniş bir kitleyi etkileyerek ve yayılarak toplumun tamamını etkileyebilir (Toraman, 2019: 23).

Son zamanlarda yapılan araştırmalara göre, öğretmenlerin tükenmişlik hissiyatlarına odaklandığımızda, bireylerin genellikle okul ve sosyal çevreleri üzerinde yoğunlaştıklarını gözlemliyoruz. Bu araştırmalar, özellikle ortaokul ve lisede görev yapan, 40 yaş altındaki, işlerine idealist bir tutumla yaklaşan ve evli olmayan öğretmenlerin tükenmişlik sendromuna daha yatkın olduklarını ortaya koymaktadır. Bu grup, yaşanan olayların etkisi altında kalarak, mesleklerinde daha fazla tükenmişlik hissi yaşamaktadır (Oruç, 2007).

Tükenmişlik yaşayan bir öğretmen, aile üyelerinden ve arkadaşlarından uzaklaşmış hissedebilir ve günlük sorumlulukları yerine getirmekte zorlanabilir. Tükenmişlik deneyimleyen bir öğretmen, zihinsel ve fiziksel olarak yorgun hissedebilir ve sağlık sorunlarına daha açık hale gelebilir. Takdir edilmeme hissi, kendilerini yetersiz hissetmelerine neden olabilir. Bu durum, mesleğe olan heveslerini kaybetmelerine yol açabilir (Maraşlı, 2005).

Öğretmenlik Mesleği ve Tükenmişlik

Öğretmenlik, 19. yüzyılın başlarından itibaren meslekleşmeye başlamış olsa da zamanla öğretmenlere yüklenen görevler ve sorumluluklar artmıştır. 1960'lardan 1970'lere kadar, eğitimcilerin öğrencilerin eğitimine dair kararlar alma özgürlüğü vardı. Ancak 1970'lerin ortalarından itibaren, değişen ekonomik koşullar ve eğitim sistemine duyulan memnuniyetsizlik nedeniyle kaynakların azaltılmasıyla birlikte öğretmenler okullarda bu tür kararlar alamaz hale gelmişlerdir. Bu değişen şartlar, öğretim sürecini daha stresli hale getirmiş ve birçok öğretmen mesleği bırakma noktasına gelmiştir, diğerleri ise stresle başa çıkmakta zorlanarak tükenmişlik belirtileri göstermiştir (Alkevli, 2021: 20).

Etkili bir öğretmen olmak için sadece kapsamlı bir eğitim almış olmak yetmez, aynı zamanda teknoloji çağının gerektirdiği bilgi ve becerilere de hakim olmak önemlidir. Bu nedenle öğretmenler, öğretecekleri konuların ötesinde, bireysel ve mesleki gelişimleri için sürekli olarak kendilerini güncellemek durumundadırlar. Öğretmenlik mesleği, hızla değişen toplum dinamiklerine ayak uydurabilen bireylerin yetişmesi açısından stratejik bir rol oynamaktadır.

Öğretmenlik, sadece alan bilgisi ve mesleki uzmanlıkla sınırlı kalmaz, aynı zamanda özveri, hoşgörü, sürekli öğrenme ve işini sevgiyle yapma gibi özellikleri de içerir. Ancak, bazı stres kaynakları nedeniyle öğretmenlik, özellikle duygusal ve ruhsal sağlıklarını olumsuz etkileyebilecek riskli bir meslek olarak da görülebilir. Öğretmenler, yetersiz çalışma koşulları, örgütsel sorunlar, sınırlı kaynaklar, meslektaşlarından yeterince destek alamama, çalışma ortamıyla ilgili sorunlar, gürültü, kalabalık sınıflar ve idarecilerin yeterli destek sağlamaması gibi çeşitli çevresel ve bireysel stres faktörlerinden etkilenmektedir (Cordes & Dougherty, 1993; Hasting & Bham, 2003). Ek olarak, bazı araştırmalara göre, öğretmenlik mesleğinin ekonomik, politik ve sosyo-kültürel değişimlere maruz kalmasının bir sonucu olarak stres ve memnuniyetsizlik kaynağı olarak algılandığı belirtilmektedir (Clipa & Boghean, 2015).

Tükenmişlik terimi ilk olarak sağlık çalışanları gibi yoğun insan etkileşimine sahip meslek gruplarında incelenmiştir; daha sonra ise öğretmenler, polis memurları gibi benzer etkileşimlere sahip meslek gruplarında da araştırılmıştır (Gündüz, 2004). Amerikan Stres Enstitüsü'nün yaptığı bir araştırmaya göre, öğretmenlik, stres seviyesinin yüksek olduğu meslek grupları arasında öne çıkmaktadır. Bu meslek dalındaki bireylerde görülen yüksek stres düzeyi, tükenmişlikle sıkı bir ilişki içindedir. Stres, kişinin fiziksel ve sosyal çevresindeki uyumsuz koşullar nedeniyle fiziksel ve psikolojik sınırlarını aşan bir çaba harcaması olarak tanımlanabilir (Yoldaş, 2019: 24).

Öğretmen tükenmişliği, zorlu öğrenme koşullarına ve yeterli yönetim desteğinin eksikliğine karşı olumsuz bir tepki olarak ortaya çıkar. Öğrenci disiplin problemleri, aşırı kalabalık sınıflar, öğrenci ilgisizliği ve diğer meslektaşlardan yeterli destek alamama, rol çatışmaları ve rol karmaşaları, tercih edilen bir ortamda çalışamama gibi stres faktörleri, öğretmenler arasında tükenmişliğe neden olabilir (Doğan, 2023: 24). Öğretmen tükenmişliği, sadece öğretmenler için değil, aynı zamanda öğrenciler, okullar, veliler ve öğretmenin yakın çevresi için de önemli bir sorun olabilir. Bu durumda, eğitim ve eğitim hizmetlerinde hem nicelik hem de nitelik açısından ciddi bozulmalar ve aksamalar yaşanabilir (Girgin ve Baysal, 2006). Bu bağlamda, öğretmenlerin tükenmişlik hissini engellemek büyük bir önem taşımaktadır (Cerit, 2008).

Branş Öğretmenleri ve Tükenmişlik

Yapılan araştırmaların gösterdiği üzere, okul öncesi eğitim alan çocuklar, eğitim almayanlara kıyasla okul hayatlarında daha başarılı olma eğilimindedir. Bu kritik dönemde eksikliklerle büyüyen çocukların bir sonraki eğitim aşamasında sorunlar yaşama olasılığı bulunmaktadır. Bu nedenle, okul öncesi öğretmenlerinin mesleklerine olan bakış açısı ve tutumları, mesleklerindeki doyum seviyeleri ve tükenme durumları, öğretmenin mesleki sürecini belirleyen kritik unsurlardır. Bu niteliklerin içeriği ve transfer edilebilirlik durumu, okul öncesi öğretmenlerinin performansını büyük ölçüde etkilemektedir. Bu eğitimi verecek kişilerin durumu, çocukların bu önemli eğitim döneminden en iyi şekilde faydalanmalarını sağlamak adına büyük önem taşımaktadır (Demircan, 2008).

İş hayatı, günlük yaşamımızın önemli bir bölümünü kaplayan kritik bir alanı temsil eder. Çoğu zaman, iş yerinde ve iş arkadaşlarımızla geçirdiğimiz zaman, yaşamımızın büyük bir kısmını oluşturur. Eğer birey, iş hayatında ve aile hayatında zorluklarla karşılaşıyorsa, bu iki sorun bir araya geldiğinde, kişi için hem kişisel hem de iş yaşamında dayanılmaz sorunlar ortaya çıkabilir. Stres altında kalan bireyin performansı düşerken, işin kalitesinde de önemli bir azalma görülebilir. Yoğun stres altında çalışmak, hem fiziksel hem de psikolojik olarak bireyi olumsuz yönde etkileyerek ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Tükenmişlik sendromu, farklı meslek gruplarını çeşitli şekillerde etkileyebilen bir durumdur. Bu sendromla başa çıkamayan öğretmenler, yaşadıkları stresin etkisiyle işlerini bırakma noktasına kadar

gelebilirler. Hafta sonu tatillerini iple çekmek, bir tür psikolojik kaçıya dönüşebilir (Akt.Özmen, 2010). Birçok araştırma, öğretmenlerde tükenmişliğe sebep olan faktörler üzerinde detaylı incelemelerde bulunmuştur. Ancak, bu çalışmalarda net bir cevaba ulaşılamamıştır. Bununla birlikte, öğretmenin örgüt düzeni ile bireysel tükenmişlik değerlerinin birleşmesinin, tükenmişliğe yol açabileceği belirtilmektedir (Yetimoğlu, 2014: 61). Araştırmalar, öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerini etkileyen faktörleri incelediğinde, öğretmenlerin yaşları, cinsiyetleri, medeni durumları, meslek deneyimleri, görev yaptıkları okullardaki süreleri, kendilerini idealist öğretmenler olarak algılamaları ve okul müdürlerinden aldıkları destek gibi konuların önemli etkileri olduğunu göstermektedir (Akçamete ve diğ., 2001). Öğretmenlerin öğrencilerine karşı duyarsızlaşması, kendini mesleğinden ve öğrencilerinden uzak tutması duygusal tükenmeye ve öğretmenin tükenmişlik yaşamasına neden olacaktır. Tükenmişlik yaşayan öğretmenlerin, öğrencilerle etkili iletişim kuramadıkları, öğrencilerle olan ilişkilerine not tehdidi eklemeleri, öğrencilere sert tavırlar içinde oldukları, karmaşık problemlere müdahale etmeyip sorunları her zaman okul yönetimine attıkları, öğrencilerin derste gösterdikleri davranış bozukluklarında her zaman başkalarını suçladıkları görülmektedir. Genel bıkkınlık hali içinde olan tükenmiş öğretmenler, iş hayatındaki kontrolün kendilerinde olmadığını düşünmektedirler (Kocakaya, 2023: 23).

Öğretmen Tükenmişliğinin Nedenleri

Öğretmen tükenmişliği, öğrenciler ve aileleriyle olan ilişkileriyle veya okulların örgüt kültürüyle ilgili bir dizi faktörden etkilenir. Bunlardan biri de kişilerarası ilişkilerdeki dengesizliklerdir. Öğretmenler, verdikleri emeğin, aldıklarından daha az olduğunu hissettiklerinde, duygusal, psikolojik ve mesleki sorunlarla karşılaşabilirler. İşin talepkarlığı arttıkça, bu sorunlar daha da derinleşebilir (Mearns ve Cain, 2003). Öğretmenlik, öğrencilerle yakın bir ilişki kurmayı gerektirir. Öğretmen ve öğrenci arasındaki bağın niteliği, öğretmenlik mesleğinin en tatmin edici yönlerinden biri olabilirken, aynı zamanda duygusal tükenmenin de bir kaynağı olabilir (Huberman ve Vanderbergh, 1999).

Okul ortamında, öğretmenlerin en yoğun iletişim kurduğu grubun öğrenciler olduğu bilinmektedir. Velilerle iletişim ise genellikle daha az sıklıkta gerçekleşmektedir. Öğretmenlerin ifadelerine göre, tükenmişliğin en önemli sebeplerinden biri öğrencilerin olumsuz davranışlarıdır. Bu durumu takip eden diğer etkenler ise gürültü, kalabalık sınıflar, disiplin sorunları, motivasyon eksikliği ve derse karşı ilgisizliktir (Çimen, 2007: 58). Ayrıca, tükenmişlik durumunun yeni öğretmenler arasında daha yaygın olduğu belirtilmiş ve bunun nedeni olarak deneyimli öğretmenlerin zorluklarla başa çıkma stratejilerini öğrenmiş olmaları gösterilmiştir (Dworkin, 2001).

Öğretmen Tükenmişliğinin Etkileri

Mesleki tükenmişliğin etkileri, hem işyerini hem de çalışanları derinden etkileyebilir. Bu duruma karşı bir tepki olarak ortaya çıkan davranışlardan biri de çekilmedir. Geri çekilme, sadece işten ayrılmayı değil, aynı zamanda daha uzun aralar verme, işe geç gelme veya hiç gelmeme gibi fiziksel eylemlerin yanı sıra, kişinin kendisiyle işi, meslektaşları ve öğrencileri arasına mesafe koymak gibi psikolojik tepkileri de içerebilir (Çimen, 2007: 59).

Farber (1984), öğretmen tükenmişliğini şu şekilde tanımlar: Yorulmuş öğretmenler, öğrencilere karşı daha az ılımlı bir tutum sergiler, sınıftaki olaylara daha az duygusal tepki verir, daha az ve dikkatsiz planlar yapar, mesleklerinden ayrılmayı düşünürler ve sık sık duygusal, fiziksel olarak yorgun, gergin ve depresif hissederler. Genel olarak, işlerine daha az bağlı ve az adanmış bir durumda olabilirler (Çimen, 2007: 59). Tükenmişlik yaşayan ve işlerine devam eden öğretmenlerin, öğrenciler üzerinde olumsuz etkiler yarattığı vurgulanmıştır (Dorman, 2003).

Öğretmen Tükenmişliğinin Önlenmesi

Taris ve diğerleri (2004), 920 Hollandalı öğretmenle gerçekleştirdikleri araştırmada, olumsuz iş çıktılarının öğretmen ve öğrenci arasındaki eşitsiz ilişkilerle ilişkilendirildiğini keşfetmiştir. Bu bağlamda, eşitsizliğin tükenmişlik üzerinde en güçlü etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Öğrenci ilişkilerini geliştirmenin ise bu etkiyi azaltabileceği sonucuna varılmıştır.

Wood ve MacCarthy (2002), öğretmen tükenmişliğinin sendrom oluşmadan önce tanımlanıp ortadan kaldırılmasının, oluştuğunda tedavi edilmesinden daha etkili olduğunu ifade etmektedir. Bu amaçla, üç aşamalı bir strateji önermektedirler. İlk aşama, tükenmişliğe neden olan koşulları ortadan kaldırmayı içerir. İkinci aşamada, belirtilerin erken teşhisi ve tedavisi üzerine odaklanılır. Son aşamada ise tükenmiş öğretmenin işe devam etmeyi düşünüp düşünmediği konusunda bir karar verme gerekliliği vurgulanır. Bu strateji, öğretmen tükenmişliği ile mücadelede etkili bir yaklaşım sunmaktadır. Farber (2000), stres azaltıcı tekniklerin, özellikle meditasyon gibi, tek başına azalan adanmışlık ve işe katılımı yeniden güçlendiremeyeceğini vurgulamıştır. Ona göre, tükenmişlik belirtilerini ve sorunlarını çözenin en etkili yolu, okulun doğasını ve işleyişini değiştirmektir. Okulların, sadece öğrencilere değil, aynı zamanda öğretmenlere de daha destekleyici bir ortam sunmasıyla, bu tür bozuklukların oluşmasını önlemek veya en azından sıklığını ve şiddetini azaltmak mümkün olabilir.

Öğretmenlik Mesleği ve Stres

Öğretmenlik, stresle baş etme konusunda yüksek risk taşıyan meslek gruplarından biridir (Baltaş ve Baltaş, 2000). Öğretmenler, görevlerini yerine getirirken, öğrencilerle, velilerle, meslektaşlarla, yöneticilerle, okul personeliyle ve çevreleriyle çok yönlü ve yoğun ilişkiler içerisinde. Bu ilişkiler zaman zaman çatışma, eleştiri, baskı ve yetersizlikleri beraberinde getirebilmektedir. Okullardaki disiplin sorunları, fiziki koşullardaki yetersizlikler ve kalabalık sınıflar, öğretmenlerin yaşadığı stresi artırmaktadır (Sandıkcı, 2010). Öğretmenlerin maruz kaldığı stres, çevresel ve etkileşimsel faktörlere dayalı olabilir; örneğin, sınıfların küçük, kalabalık veya yetersiz materyallerle donatılmış olması öğretmenlerde strese neden olabilmektedir. Bu nedenle, öğretmenlerin karşılaştığı stresle baş etmelerini destekleyici önlemler almak önemlidir (Öztürk, 1995). Bir sınıfta stres kaynağının varlığı normal karşılanabilirken, birden çok stres faktörüyle başa çıkmak öğretmenlerde daha fazla strese yol açabilmektedir (Erdem, 2014: 53).

Öğretmenlerin bu tür olumsuz duyguları, öğrencilere yansımakta ve mesleklerinde başarısızlığa neden olabilmektedir (Kocakaya, 2023: 22-23).

Etkili ve verimli örgütler genellikle sağlıklı örgütler olarak kabul edilir. Bu sağlamlık, örgüt üyelerinin beklentilerinin karşılanması ve fiziksel-duygusal yönden iyi hissetmeleri ile ilişkilidir. Özellikle eğitim örgütlerinde yer alan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin araştırılması büyük önem taşımaktadır. Öğretmenlerin tükenmişlik seviyelerinin nedenleri ortaya konulduğunda, çözüm önerileri geliştirilebilir ve öğretmenlerin çalışma koşulları iyileştirilebilir.

Stres ve Tükenmişlik Arasındaki İlişki

Stres ve tükenmişlik sıklıkla karıştırılan ancak farklı kavramlardır. Stres genellikle günlük taleplerle ilişkilendirilirken, tükenmişlik uzun süreli ve çözümsüz strese maruz kalındığında ortaya çıkar. Tükenmişlik, umut ve motivasyonun kaybıyla karakterize edilirken, stres genellikle enerji ve performans düşüklüğüyle ilişkilendirilir (Erdem, 2014: 54).

E.C. Christenson'un perspektifine göre, tükenmişlik, uzun süreli ve aşırı stresin neden olduğu duygusal ve fiziksel yorgunluktan kaynaklanan bir durumdur. Tükenmişlik ve stresten kaçınmanın en önemli yollarından biri duygusal, psikolojik ve manevi sağlığını korumaktır. Kişisel gelişim, kendi sınırlarınızı tanıma, zaman ayırma, işte yeni görevler talep etme, iş tanımınızı gözden geçirme, sosyal çevrenizi genişletme, keyif aldığınız insanlarla vakit geçirme gibi aktiviteler, bu olumsuz etkilerden korunmanıza yardımcı olabilir (Christenson 2008, 18).

Öğretmenlik Mesleğinde İş Doyumu ve Tükenmişlik Arasındaki İlişki

Öğretmenlik, günümüzün en kritik meslek gruplarından biri olarak kabul edilir, çünkü ülkenin geleceği için nitelikli bireyler yetiştirme sorumluluğunu üstlenir. Bu nedenle, öğretmenlerin çalışma ortamlarının ve koşullarının geliştirilmesi, daha etkili ve yüksek motivasyonlu bir çalışma ortamı sağlamak için gerekli düzenlemelerin yapılması büyük önem taşımaktadır (Akman, 2019: 44). Verimli, üretken ve motivasyonu yüksek bir çalışma ortamı oluşturmak için, kişisel ve örgütsel düzeyde olumsuz etkilere neden olan faktörlerin incelenmesi ve gerekli önlemlerin hızla alınması gerekmektedir. Turan'a (2004) göre, öğretmenler işlerinin değerini ve önemini anlarsa, çalışma ortamları daha etkili hale gelir ve işlerinde anlam bulurlar. Bu nedenle, motivasyonu düşüren ve kişisel gelişimi engelleyen unsurların belirlenip ortadan kaldırılması büyük önem taşır (Balcı, 2004: 28).

Tunahan ve Çetin (2009: 151) tarafından ifade edildiği üzere, öğretmenlerin iş ortamından aldıkları memnuniyet seviyesi yükseldikçe, motivasyon ve performans artar ve bu da eğitim kalitesi ile verimliliğinin artmasına neden olur. Çam (1995: 43) tükenmişlik ve iş doyumu arasındaki ilişkiyi incelediğinde, bazı davranışların bu durumu tetiklediğini gözlemlemiştir. Bu davranışlar arasında, izinsiz işe gelme, hizmet kalitesinin düşmesi, uzun soluklu izin talepleri ve bu taleplerin rapor olarak uzatılma çabaları, iş ortamına uyumsuzluk, ikili ilişkilerin bozulması, sık sık hastalanma eğilimleri ve iş doyumsuzluğu gibi faktörler tükenmişlik ile iş doyumu arasındaki ilişkiyi yansıtmaktadır. Sucuoğlu, Akçamete ve Kaner (1998) tarafından yapılan araştırmaya göre, iş doyumu olmayan çalışanlar genellikle motivasyon eksikliği ve performans düşüklüğü gibi sorunlarla karşılaşmaktadır. Başaran'ın (1991) çalışmasına göre ise, zorunlu olarak işlerinde kalan kişilerde işe devamsızlık, gereksiz hastalık izinleri, savurganlık ve kazalara yol açan davranışlar gibi belirtiler, tükenmişlik seviyesinin arttığını göstermektedir.

Öğretmen Tükenmişliğinin Tespit Edilmesinin Önemi

Tükenmişlik yaşayan öğretmenlerin çoğu işlerini bırakmayı seçmektedir, bu da meslek için büyük bir kayıp olarak değerlendirilmektedir. Bu öğretmenler genellikle idealist ve mesleklerine bağlı bireylerdir, bu nedenle onların ayrılması kurumlar için önemli bir kayıptır. Ancak daha büyük zarar, tükenmişlik yaşayan ancak mesleği bırakmayıp sınıfta kalmaya devam eden öğretmenlerdir. Bir ilkokul öğretmeni her yıl 30 ile 50 arasında öğrenciyle etkileşim halindedir, lise seviyesinde ise bu rakam 300-400'e kadar çıkmaktadır. Öğretmenler, öğrencilere örnek teşkil eder ve öğretmenlerin psikolojik durumu doğrudan öğrencilere yansır (Hock, 1988).

Öğretmen tükenmişliği, çalışmayı seven ve sevmeyen öğrenciler üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Çalışmayı seven, öğrenmeye istekli öğrenciler, motivasyon kaybı yaşayarak eğitim olanaklarından yeterince faydalanamayabilir; ilgisiz öğrenciler ise en küçük bir zorlama olmaksızın çalışmaya karşı herhangi bir çaba göstermeyebilirler. Öğretmen tükenmişliğini önlemek veya en aza indirmek için üç temel konunun göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Bu konular; tükenmişliğin tanımlanması, tükenmişlikten kaçınılması ve tükenmişliğin giderilmesidir (Yücel, 2006: 21).

Tükenmişliğin Tespit Edilmesi

Tükenmişlik durumundaki bir öğretmeni tanımlamak her zaman kolay olmayabilir. Ancak, öğrencilerle yapılan görüşmeler sonucunda, tükenmiş öğretmenlerin belirgin özelliklerini gözlemlemek mümkündür. Bu öğretmenler genellikle ilgisiz, erişilemez, yaratıcı olmaktan uzak, donuk bir tutum sergilerler. Ayrıca, sınıfta sürekli oturup öğrencilerle iletişim kurmaktan kaçınırlar. Öğrenciler, bu tür öğretmenler yüzünden eğitim hayatlarının zarar gördüğünü belirtmişlerdir. Özellikle öğrencilerin motivasyonunu ve öğrenme isteğini olumsuz yönde etkilediği gözlemlenmiştir.

Tükenmişlik, genellikle öğretmenin kendisi tarafından fark edilmelidir ve bu durumla başa çıkabilecek kişi yine öğretmendir. Öğretmenler, kendi performanslarını sürekli gözden geçirmeli ve gerektiğinde önlemler almalıdır. Tükenmişlik yaşayan öğretmenlerle yapılan görüşmeler, genellikle yoğun bir yorgunluk ve umutsuzluk hissiyatının hakim olduğunu ortaya koymuştur. İşleri hayatlarının merkezine yerleşmiş ve zaman yönetimi konusunda sıkıntı yaşamaktadırlar. Bu da sürekli olarak yüksek düzeyde stres ve bitkinlikle sonuçlanır. Tükenmişlik problemi genellikle ya fiziksel yorgunluk belirtileri ya da yakın çevrenin uyarılarıyla fark edilir. Bu durum, çözülmediği takdirde ciddi psikolojik ve fizyolojik hasarlara yol açabilir. Bu nedenle, öğretmenlerin kendi sağlık ve iyi oluşlarına dikkat etmeleri ve gerektiğinde destek almaları önemlidir (Abby ve James, 1993).

Öğretmen Tükenmişliğinin Tedavisi

Tükenmişlik yaşayan öğretmenler, her bireyin farklı kişisel özelliklere sahip olduğunu ve bu nedenle tek bir tedavinin geçerli olmadığını vurgulamaktadırlar. Olumsuz öğrenci tutumları, tükenmiş öğretmenler için kontrolün tamamen kaybedildiği bir noktayı temsil eder. Deneyimli öğretmenlere göre, tükenmişlikle başa çıkmanın bir yolu etkili disiplin ve olumlu pekiştirme stratejilerinin geliştirilmesi ve uygulanmasıdır. Öğretmenler, sınıfta olumlu bir tutum sergilemeye özen göstermeli ve her öğrencinin zamanla olumlu bir tutum geliştirmesine fırsat tanımalıdır. Öğrenciler, olumlu bir tutum geliştirmek için bir modele ihtiyaç duyarlar ve bu model genellikle öğretmenler tarafından sunulmalıdır. Eğer öğrencilerin olumlu bir tutum sergilemelerini istiyorsak, öğretmenlerin sabırla olumlu tutumlarını sürdürmeleri gerekir. Negatif ilişkiler, sonunda her iki tarafı da olumsuz etkileyerek sorunun çözümünü zorlaştırabilir (Yücel, 2006: 22).

Tükenmişlikten Kaçınma

Uzman eğitimcilerin perspektifine göre, tükenmişlikten kaçınmanın en etkili yolu, bu duruma hiç düşmemek için önlemler almaktır. Deneyimli öğretmenler, derslere her zaman hazır olma ve içeriği baştan sona kusursuz bir planlama üzerine odaklanmanın önemini vurgularlar. Bu sayede öğretmen, ders sırasında yapılacakları önceden bilir, eğitim sürecine odaklanır ve zamanı etkili bir şekilde değerlendirir. İyi planlanmış bir öğrenme ortamı, disiplin problemlerini minimumda tutar ve öğrencilere etkili bir eğitim sunar. Bir diğer öneri ise öğretmenlerin kariyerlerini düzenli olarak gözden geçirip gelişmeye açık olmalarıdır. Kendilerini sürekli olarak yenilemeye ve geliştirmeye odaklanan öğretmenler, mesleklerinde daha başarılı olma ve tükenmişlikle başa çıkma konusunda avantaj elde ederler. Olumlu düşüncelere sahip olmanın da önemli olduğu vurgulanır; meslektaşlarından alınan olumlu destek, öğretmenin kendine ve yaptığı işe duyduğu güveni artırır.

Öğretmenlerin, mesleklerine olan inançlarını korumaları gerektiği üzerinde durulur. Yeni başlayanlar veya deneyimli öğretmenler, gerçek bir öğretim sevgisiyle yaklaştıklarında, tükenmişlikle mücadele etme şanslarını artırabilirler (Abby ve James, 1993). Öğretmen tükenmişliğini azaltma konusunda, yöneticilere düşen önemli bir rol bulunmaktadır. Yöneticiler, personel arasındaki uyumu ve morale katkı sağlayarak olumlu bir çalışma ortamı

oluşturmalıdır. Öğretmenlerin değer verdiği konuları küçümsememeli ve sadece olumsuzluklara odaklanmamalıdır. Aynı zamanda, olumlu çalışmalarını göz ardı etmeyerek, öğretmenlerini motive etmeli ve başarılarını takdir etmelidir. Yöneticiler, sadece eleştiriye odaklanmak yerine, zaman zaman takdir ve desteklerini de göstererek öğretmenlerine olumlu bir geri bildirim sağlamalıdır. Ayrıca, öğretmenlere örgüt içinde önemli bir rol oynadıklarını hissettirerek, performanslarını artırmalarına ve tükenmişlik yaşamalarını engellemelerine yardımcı olmalıdır (Yücel, 2006: 24).

Sonuç

Öğretmenlik mesleğindeki stresin ölçülmesi, değerlendirilmesi ve bu stresin örgütsel kaynaklarını araştırmayı amaçlayan çalışmalar, büyük öneme sahiptir. Mevcut literatürde yapılan araştırmalara göz attığımızda, elde edilen bulguların ve sonuçların kendi çalışmamızın sonuçlarıyla uyumlu olduğunu gözlemliyoruz.

Eğitim seviyesine odaklanıldığında, mesleki tükenmişlik düzeyinde belirgin farklılıklar olduğu; eğitim düzeyinin yükseldikçe mesleki tükenmişlik düzeyinin arttığı gözlenmiştir. Stres, duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarı arasındaki ilişki üzerine yapılan incelemede, stresin, duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarı düzeyleri arasında anlamlı ve olumlu bir bağlantıya sahip olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın bulgularına göre, altı hipotezin doğruluğu kanıtlanmıştır, bu da stres, duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda azalma hissi boyutları arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Stres ve tükenmişliğe yol açan şartların düzeltilmesi, öğretmenlerin stres, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda azalma hissi düzeylerinin belirlenmesiyle mümkündür. Bu araştırmanın ilkökul öğretmenlerinin stres ve tükenmişlik düzeylerini ve sebeplerini ortaya koyarak ilgililere bilgi sunabileceği, öğretmenlerin başarısını artırmaya yönelik önlemlerin alınmasına yardımcı olabileceği ve böylelikle eğitimde kaliteyi artırmaya yönelik çalışmalara ışık tutabileceği umulmaktadır.

- Okulların fiziki imkanları artırılmalı ve öğretmen dağılımı gerçekçi ve adil bir şekilde yeniden düzenlenmelidir.
- Öğretmenlere, kariyerlerine uygun pozisyonlar sunulmalıdır.
- Başarılı çalışmalar yapan öğretmenler maddi ve manevi olarak takdir edilmelidir.
- Öğretmenlerin verimliliklerini artırmak için eğitimden başlayıp çalışma ortamlarına kadar düzenlemeler ve iyileştirmeler yapılmalıdır.
- Öğretmen yetiştiren yüksek öğrenim kurumlarında sınıf yönetimi ve psikoloji gibi konulara daha fazla önem verilmeli, kişisel gelişimlerine katkı sağlayacak eğitim programlarına daha fazla yer verilmelidir.
- Stres, tükenmişlik ve başa çıkma yöntemleri gibi konularda eğitimler düzenlenmelidir, çünkü bunlar günümüzün en önemli sorunları arasında yer almaktadır.
- Yöneticiler, veliler, çalışanlar ve öğretmenler arasında sağlıklı bir iletişim ortamı oluşturulmalıdır.
- Öğretmenlerin kişisel çabaları arasında, stres ve tükenmişlikle başa çıkmak için kitaplar okumaları, eğitimlere katılmaları ve sosyal ilişkilerini güçlendirmeleri yer alabilir.
- Eğitim kalitesi üzerine yapılan araştırmalarda, öğretmenlerin iş doyumunu ve tükenmişlik düzeylerinin değerlendirilmesi önemlidir. Bu tür çalışmaların farklı coğrafi bölgelerde, değişen zaman aralıklarında ve çeşitli demografik değişkenlerle karşılaştırılması oldukça faydalı olabilir. Ancak, şu ana kadar yapılan araştırmalar

genellikle öğretmenlerle sınırlı kalmıştır. Dolayısıyla, mesleki tükenmişlik ile stres arasındaki ilişkiyi farklı okul türleriyle veya karşılaştırmalı olarak inceleyen çalışmalara ihtiyaç vardır.

- Bu çalışmanın örneklemini Diyarbakır'ın merkez ilçelerinde yer alan orta sosyo-ekonomik düzeydeki okullardan seçilmiştir. Ancak benzer araştırmalar, farklı sosyo-ekonomik seviyelerdeki okullarla karşılaştırmalı olarak yürütülebilir.

Kaynakça

- Abby, S. & Cox, J. November 1993, Teacher Burnout The Dull Reality, Music Educators Journal, Vol. 80, Issue 3.
- Akçamete, G., Kaner, S. ve Sucuoğlu, B. (2001), Öğretmenlerde Tükenmişlik İş Doyumu ve Kişilik, Ankara: Nobel Yayınları.
- Akman, T. (2019). Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Ve Mesleki Doyumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Alkeveli, S. (2021). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri İle Örgüt İklimi Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
- Balcı, B. (2004). Milli Eğitime Bağlı Meslek Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin İş Tatmini. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2000). Stres ve başa çıkma yolları. (20. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Başaran, E. İ. (1991). Örgütsel Davranış. Ankara: Ef Yayıncılık.
- Baysal, A. (1995), Lise ve Dengi Okul Öğretmenlerinde Meslek Tükenmişliğe Etki Eden Faktörler. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cerit, Y. (2008). İlköğretim okulu müdürlerinin hizmet yönelimli liderlik davranışlarının öğretmenlerin tükenmişliklerine etkisi. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 14(55), 547-570.
- Christenson, E. (2008). The Effect of Stress/Burnout on Health. Inspiration Journal, July/August.
- Clipa, O. & Boghean, A. (2015). Stress factors and solutions fort he phenomenon of burnout of preschool teachers. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 180, 907-915.
- Cordes, C. L. & Dougherty, T. W. (1993). A review and an integration of research on job burnout, Academy of Management Review, 18, 4.
- Çam, Z. (2010). İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin yıldırma eylemleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkisi. Van Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Çimen, S. (2007). İlköğretim Öğretmenlerinin Tükenmişlik Yaşantıları Ve Yeterlik Algıları. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kocaeli.
- Demircan, H. (2008). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Mesleki Doyumları ve Tükenmişlik Durumlarının İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi, Adana.

- Doğan, A. (2023). Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri İle Mesleki Doyumları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Dorman, J. (2003) Testing A Model For Teacher Burnout. Austrain Journal Of Educational & Developmental Psychology. Vol. 3, pp. 35-47.
- Dworkin, A. Gary., (2001) Perspectives on Teacher Burnout and School Reform International Education Journal Vol. 2, No. 2. International Education Journal, Vol. 4 (2)
- Erdem, H. (2014). İlkokul Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri İle Stres Arasındaki İlişki (Diyarbakır İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Zirve Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Gaziantep.
- Eren, E.(1998), Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi, Beta Yayınları.
- Farber, B. (2000) Introduction:Understanding and Treating Burnout in a Changing Culture. Psychotherapy in Practice, Vol. 56 (5), pp. 589-594.
- Guglielmi, R. Sergio., Tatrow, Kristin. (1998) Occupational stres, Burnout and Health in Teachers: A Methodological and Theoretical Analysis.. Review of Educational Research. Vol. 68: pp. 61
- Gündüz, B. (2005), İlköğretim Öğretmenlerinde Tükenmişlik. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt: 1, Sayı: 1, ss. 152- 166.
- Hastings, R., & Bham, M. (2003). The relationship between student behaviour patterns and teacher burnout. School Psychology International, 24(1), 115-127.
- Hock, R. 1988, Professional Burnout Among Public School Teachers, Public Personnel Management, Vol. 17, No. 2.
- Huberman, A. M., Vanderberghe, R. (1999) Introduction: Burnout and the teaching profession.
- Izgar, H. (2001), Okul Yöneticilerinin Tükenmişlik Düzeyleri. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi, Sayı: 27. (335-340).
- Kocakaya, M. (2023). Öğretmenlerin Görüşlerine Göre Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kayseri.
- Maraşlı M.(2005). Bazı Özelliklerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre Lise Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri. Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi, 23 (3), 27-33.
- Mearns, Jack., Cain, E. Jill., (2001) Relationships Between Teachers' Occupational Stress and Their Burnout And Distress: Roles Of Coping And Negative Mood Regulation Expectancies. Anxiety, Stres and Coping, Vol.16, No.1, pp.71-82
- Murat, M. (2003). Üniversite Öğretim Elemanlarında Tükenmişlik. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 19(2), 25-34.
- Oruç, S. (2007). Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Adana ili örneği). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Örmen, U. (1993), Tükenmişlik Duygusu ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Özmen, E. (2010), İzmir İlinde Kaynaştırma Öğrencileri İle Çalışan Okul Öncesi Öğretmenlerinin Empatik Eğilimleri İle Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Öztürk, A. Deniz, E. (2008). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Duygusal Zekâ Yetenekleri İş Doyumları ve Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. İlköğretim Online, 7(3), 578-599.
- Sandıkcı, E. (2010). Stresin tükenmişlik boyutları üzerindeki etkisi: Diyarbakır'da öğretmenler üzerinde bir araştırma (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Sucuoğlu, B. , Akçamete, G. ve Kaner, S. (1998). Engelli ve Normal Çocuklarla Çalışan Eğitim Yöneticilerinin Tükenmişlik ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. 6. Ergonomi Kongresi, Milli Prodöktivite Merkezi Yay. Ankara.
- Taris, W. T., Van Horn, E. J., Schaufeli, B. W., Schreurs J. G. P. (2004). Inequity, Burnout and Psychological Withdrawal Among Teachers: a dynamic Exchange Model Anxiety, Stres and Coping, Vol.17, No. 1, pp.103-122.
- Toraman, G. (2019). Lise Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri Ve İlişkili Faktörler. Yüksek Lisans Tezi. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sivas.
- Tuğrul ve Çelik, (2002), Normal Çocuklarla Çalışan Anaokulu Öğretmenlerinde Tükenmişlik, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. s.12: 1- 11.
- Tunahan, S. , Çetin, C. (2009). Lise öğretmenlerinin iş doyumlarını etkileyen faktörlerin tespitine ilişkin bir araştırma. Eğitim Bilimleri Dergisi. 29(29): 155-173.
- Turan, Ö. (2004). Çağrı merkezlerinde çalışanların iş tatminlerinin performans etkisi ve iletişim sektöründe bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uğurlu, M. (2012). Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Düşünme Stilleri İle Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- Wood, T., McCarthy, C. (2002) Understanding and Preventing Teacher Burnout. ERIC Clearinghouse on Teaching and Teacher Education Washington.
- Yetimoğlu, H.İ. (2014). Öğretmenlerin Yıldırma Yaşama Düzeyleri İle Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Çekmeköy Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Yılmaz Toplu, N. (2012). Okul Öncesi Ve İlköğretim Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Aydın.
- Yoldaş, M.A. (2019). Ortaokul Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri İle Örgütsel Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Gaziantep.
- Yücel, G.F. (2006) Öğretmenlerde Mesleki Tükenmişlik ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışı, Yüksek Lisans Tezi, Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sınıf Öğretmenliği Anabilim Dalı Afyon.