Turkish Studies

Volume 14 Issue 4, 2019, p. 2043-2069

DOI: 10.29228/TurkishStudies.23437

ISSN: 1308-2140

Skopje/MACEDONIA-Ankara/TURKEY

INTERNATIONAL
BALKAN
UNIVERSITY

EXCELLENCE FOR THE FUTURE
IBU.EDU.MK

Research Article / Araştırma Makalesi

Article Info/Makale Bilgisi

✍ Received/Geliş: 30.06.2019

✓ Accepted/Kabul: 10.08.2019

✍ Report Dates/Rapor Tarihleri: Referee 1 (26.07.2019)-Referee 2 (28.07.2019)

This article was checked by iThenticate.

ÖĞRETMENLERİN MESLEKİ YORGUNLUĞU

Türkan ARGON* - Serdar KOÇAK**

ÖZ

Araştırmanın amacı okul öncesi, ilkökul, ortaokul ve lise kademelerinde görev yapan öğretmenlerin mesleki yorgunluk durumlarına yönelik görüşlerini tespit ederek, mesleki yorgunluğun sebeplerini, etkileyen faktörleri ve üstesinden gelmek için neler yaptıklarını ortaya koymaktır. Nitel araştırma yönteminde yürütülen çalışmada olgu bilim deseni kullanılmıştır. Veriler nitel araştırma görüşme tekniklerinden yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmış, çözümlenmesinde içerik ve betimsel analiz yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu okul öncesi, ilkökul, ortaokul ve liselerde görev yapan toplam 70 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların büyük çoğunluğu mesleki yorgunluk yaşamakta, yorgunluk durumunun yaşanma sıklığı en çok genellikle sonra ise sürekli olarak belirtilmiştir, yorgunluk kaynağı olarak fiziksel, ortamsal ve duygusal faktörler etkili olmaktadır. En çok yaşanan ve yıpratıcı olan yorgunluk kaynağı ise duygusal yorgunluktur sonra sırasıyla ortamsal ve fiziksel yorgunluk gelmektedir. Mesleki yorgunluk iş hayatına en fazla performans ve motivasyon düşüklüğü, kendini yenileyememe ve monotonluk şeklinde yansırken, kişisel hayatta etkisine ilişkin olarak ise öğretmenlerin çoğunluğunda aile fertlerine özellikle çocuklarına nitelikli vakit ayıramama, bitkinlik ve agresiflik şeklinde kendini göstermektedir. Öğretmenlerin büyük çoğunluğu görev yaptığı okullarda kurumsal olarak mesleki yorgunluğa yönelik destek almamakta, ancak kendi kişisel çabalarıyla azaltmaya çalışmaktadırlar. Mesleki yorgunluğa okul türü ve branşın etkisi olduğu, meslekteki olumlu durumlara ilişkin çoğunluğunun tatil imkânı ve öğrencilerin hayatına dokunarak onlara katkıda bulunması şeklinde belirttiği ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öğretmenler, Mesleki Yorgunluk, Nitel çalışma,

* Prof. Dr., Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, E-posta: turkanargon@hotmail.com

** Öğretmen, MEB, E-posta: srd1423@gmail.com

TEACHERS' OCCUPATIONAL FATIGUE

ABSTRACT

This study aimed to determine pre-school, primary, secondary and high school teachers' views on their occupational fatigue, to identify the causes of professional fatigue, the relevant factors and what teachers did to overcome professional fatigue. Phenomenological design was used in the study conducted with the qualitative research method. The data were collected through semi-structured interview form; an interview technique used in qualitative studies and content and descriptive analyses were performed. The study group consisted of 70 teachers employed in pre-school, primary, secondary and high schools. According to study results, the majority of the participants experienced occupational fatigue whose frequency was reported to be "usual" followed by "continuous" and occupational fatigue were found to be related to physical, affective and contextual factors. Affective factors were the most experienced and frustrating source of fatigue followed by contextual and physical fatigue, respectively. While occupational fatigue was mostly reflected in professional life in the form of low performance and motivation, inability to renew oneself and monotony, personal lives of these teachers demonstrated a lack of quality time spent with family members, especially with children, exhaustion and aggression. The majority of teachers reported lack of support from their institutions in terms of fatigue and stated they made personal efforts to reduce the impact of fatigue. It was found that school type and subject matter affected occupational fatigue and teachers considered holiday periods and the ability to contribute to students' lives by touching their hearts and mind as the positive attributes of the profession.

STRUCTURED ABSTRACT

Introduction

In the same vein it is difficult to live without stress and fatigue, today it is impossible to stay away from fatigue at schools, the basic texture of social life, where human relations is a continuous process (Aslan, 1995). Occupational fatigue originates from the task at hand and seems like an ordinary situation at work environment; however it is a process that requires to be accepted as a part of social and organizational life and necessitates the development of methods and strategies for dealing with it because in the short term, it may cause extreme fatigue with negative effects on job performance, concentration, analytical thinking and control of emotions and in the long term it can lead to depression, excessive anxiety and burnout (Victorian Work Cover Authority, 2008).

Occupational fatigue in teachers who are expected to realize certain goals and perform specific roles will affect not only them as a professional group, but also their students, families and even the whole community (Usta, 2012). Identifying the concept and investigating the ways to cope with occupational fatigue of teachers who have an important role in the development and upbringing of children, the

future of society, is not only important for the teaching profession, but also for enrichment of social life. This research, conducted in line with the rationale stated above, investigated teachers' views on situations that led to occupational fatigue, identified the causes and the factors related to the concept and provided suggestions to overcome fatigue.

Method

Phenomenological design was used in this study which was conducted by qualitative research methods. The study group, determined by criterion sampling, consisted of 70 teachers (12 pre-school, 12 primary, 34 secondary and 12 high school teachers) employed in Bolu central district public schools in 2018-2019 academic year. Data were collected through a semi-structured interview form and descriptive and content analyzes were conducted. Data collection tool included items to gather information about whether teachers felt tired while performing their professions and frequency of experiencing fatigue; sources of professional fatigue at school and the most important source of fatigue; effects of fatigue on professional and personal life; effect of school type and subject matter taught; personal measures taken against fatigue; whether teachers received external support and the practices used to relieve professional fatigue at schools.

Conclusion and Suggestions

Experiencing fatigue and its frequency

According to the study, almost all teachers working at all educational levels experienced occupational fatigue. While the majority of pre-school and primary school teachers were constantly and often tired; more than half of secondary school teachers were found to "sometimes" experience fatigue. On the other hand, the prevalence of occupational fatigue in high school teachers was found to vary from "continuous" fatigue to fatigue experienced "sometimes".

Sources of teachers' professional fatigue

Physical, affective and contextual factors were identified to cause professional fatigue in teachers. While preschool and primary school teachers mostly stated affective factors as the cause of occupational fatigue, secondary school teachers mentioned contextual factors as much as affective factors. Preschool teachers experienced emotional fatigue due to reasons such as children's lack of self-care skills, problems with parents, inability to complete activities on time and students requiring special education, while they also experienced fatigue originating from physical causes such as back and neck pain, exertion of extreme effort and need for one on one child care with students. They also experienced contextual fatigue due to extremely high sounds in the environment, excessive number of children in classes and necessity of repeating themselves as a result of students' failure to follow teachers' instructions.

Primary school teachers were found to experience more intense affective fatigue due to parents' apathy-disrespect, low academic achievement in students, communication problems and negative attitudes of administrators. Apart from those, hall duty and need to speak continuously during their tasks were physical causes of their fatigue while dealing with in-class and out-of-class problems and with

inclusion students were the factors of contextual fatigue. Secondary school teachers emphasized affective and contextual fatigue more. Hall duty, need for speaking continuously in crowded classrooms and need for standing all day were the factors that caused physical fatigue; decrease in professional respect towards teachers, problems with students, parents and administration, pressure and anxiety, high expectations and complaints to CIMER were found to be affective factors while crowded classrooms, constant noise, difficulty in classroom management, MONE impositions and frequent curriculum changes were identified as the causes of fatigue created by contextual factors. On the other hand, high school teachers were found to experience fatigue based on physical factors such as need for standing up most of the day, need to speak a lot and doing hall duty while defaming of the profession and negative communication with parents were affective factors and course overload along with intense curriculum were found to create fatigue in contextual sense.

Effects of fatigue on professional and personal life

Occupational fatigue negatively affected the professional and personal lives of all teachers in the study. For preschool teachers, this fact was reflected in low performance and motivation, difficulty in coming to work, constant headaches in personal life; desire to sleep more, tension, disinterest in family and isolation from social life. Primary school teachers experienced feelings of burnout, job dissatisfaction, psychological exhaustion and unwillingness towards school tasks while in their personal lives, they experienced unhappiness, tension, nervousness, delaying their own needs and inability to allocate time to their families. While the effects of fatigue in secondary school teachers' professional lives were low performance and low motivation, burnout, nervousness, tension, lack of initiation for self-development and feelings of worthlessness to help students; the effects on their personal lives were manifested in negative family and social relations, intolerance, aggressiveness, headaches, low morale and sore throat and hoarseness. In high school teachers, fatigue was manifested in professional life with poor performance, loss of motivation, inability to renew themselves professionally, aloofness and unwillingness to the profession and low energy levels, while in personal life fatigue was reflected as physiological problems, lack of time spent on private life and family time, sadness, nervousness and tension.

Effect of school type and subject matter taught

Half of pre-school and primary school teachers were found to think that school type and branch had an impact on professional fatigue. According to pre-school teachers, it was difficult to work with very young students and primary school teachers stated that their profession required more effort. According to most secondary and high school teachers, fatigue was caused by crowded classrooms and noise while some subject matters such as science classes and foreign languages were more difficult to teach.

Personal measures taken against fatigue

Half of pre-school and primary school teachers and the majority of secondary and high school teachers that participated in this study cited some personal measures against fatigue. Among these, pre-school

teachers mentioned using antidepressants, participating in courses-trips and playing with children; primary school teachers cited listening to music, reading books, not thinking about problems and staying away from meeting with parents; secondary school teachers stated sleeping earlier, reading books, listening to music and sharing problems with colleagues and high school teachers mentioned having good communications with students, doing sports, reading books and participating in social activities as the measures taken against feelings of fatigue.

Institutional support against fatigue

According to majority of teachers, institutional support was not provided for professional fatigue. According to teachers who mentioned receiving institutional support, this support was mostly in the form of school administration's positive attitude. In terms of institutional support, primary school teachers cited moral support; secondary school teachers mentioned receiving free days in their curriculum with no classes and being heard about their problems and high school teachers mentioned the cooperation of colleagues in their subject matter groups. On the other hand, some of the pre-school teachers stated that the school administration did not provide material and moral support; did not meet their needs in terms of breaks and classroom assistants and did not give sufficient materials and enough space for activities. Primary school teachers stated that activities and tasks allocated to teachers increased their fatigue and that environment of trust and cooperation did not exist. Secondary school teachers mentioned the lack of social practices, excessive number of classrooms, classes with no attending teachers, their course loads prepared with no thought on free time and uncomfortable teacher rooms which did not provide relaxation or rest. For this item, high school teachers stated that teachers were not treated equally, disciplinary penalties were not applied, parents were not consulted or met, values-morality education and social activities were insufficient and the workload of teachers was not distributed fairly.

Practices that help relieve occupational fatigue

In terms of practices to relieve professional fatigue, all teachers in this study had similar thought related to improvements in working hours, semester and summer holidays. In addition, teacher statements focused on one common condition to relieve fatigue: feelings of love for the profession resulting from the love felt for children and the pleasure and satisfaction gained from teaching children useful things.

Recommendations based on the research results can be listed as follows:

1. In order to reduce the professional fatigue of teachers, it is crucial to appoint school administrators who want to serve with high quality, who listen, understand, empathize and have high levels of foresight,
2. To increase social, cultural and sports activities for teachers to relieve their fatigue and stress, ensuring that they spend quality time feeling team spirit and to provide effective communication, conflict resolution and classroom management skills for those in need,

3. To organize seminars, in-service trainings on psychological support and problem-oriented solutions for teachers along with students,
4. To transform the school environment, especially the teachers' rooms, into relaxing, spacious areas,
5. To conduct parent training activities to raise parents' awareness of parents and arrange periodic meetings with parents,
6. To carry out the extracurricular projects and activities by forming teams with the participation of willing teachers in exchange for additional courses fees.

Keywords: Teachers, Occupational Fatigue, Qualitative Study.

1. Giriş

Her çağın kendine has hastalıkları vardır. Nihai olarak antibiyotiğin keşfiyle sona eren bakteriyel hastalıklar çağı gibi gribal salgın karşısında duyulan muazzam endişeye rağmen insanlar bugün, sa de ce viral bir çağda yaşamamaktadır. Geliştirilen bağışıklık yöntemleri sayesinde çoktan geride bırakılan pek çok hastalık yönüyle bakılacak olursa, yaşanan 21. yüzyıl, ne bakteriyel ne de viral, aksine pek çok sinirsel ve psikolojik sorunlara daha uyumlu bir çağdır. Depresyon, yorgunluk, dikkat eksikliği, hiper aktivite bozukluğu, sınırdaki kişilik bozuklukları ve tükenmişlik sendromu gibi pek çok sinirsel hastalık, yaşanan bu çağın patolojik durumunu ortaya koymaktadır. Aşırı üretim, aşırı performans veya aşırı iletişim gibi pek çok nedenden doğan gelişmişliğin negatif etkisine, bağışıklık erişim sağlayamadığı zaman tepki, savunmadan ziyade sinirsel ve psikolojik olarak aşırı yorgunluk ve takatsizlik şeklinde kendini ortaya koymaktadır. İçinde yaşanan toplumda artık Foucault'un değindiği hastaneler, tımarhaneler, hapishaneler, kışlalar ve fabrikalardan oluşan disiplin toplumu değil, bunların yerine uzun zamandır fitness salonları ve ofislerden oluşan gökdelenler, bankalar, hava alanları, alış veri ş merkezleri ve gen laboratuvarları gibi farklı yapılanmaların yer aldığı performans toplumdur. Bireyler de çağın itaatkâr öznesi değil, performans öznesi haline gelmiştir (Han, 2015). Bütün bu yaşanan karmaşık ve zor süreç, gün geçtikçe daha fazla insanın iş yaşamında kendisini daha yorgun ve yalnız hissetmesine neden olmaktadır. Nitekim 2016 Genel Sosyal Raporunda sadece yirmi yıl öncesiyle kıyaslandığında, günümüz toplumunda kendisini aşırı derecede yorgun ve bitkin hisseden kişi sayısının iki kat arttığı ve çalışanların neredeyse yarısının iş nedeniyle kendisini genellikle veya sürekli yorgun hissettiği ve bu miktarın yirmi yıl öncesinin %32'lik oranıyla mukayese edildiğinde kulağa oldukça yüksek geldiğinin altı çizilmektedir (http://www.yeniisfikirleri.net/mesleki-tukenmislikle-mucadele-etmenin_yollari/). Görüldüğü gibi yorgunluk günümüzde insan hayatının içinde vazgeçilmez bir olgu haline gelmiştir.

Yorgunluk, günlük yaşamda hemen hemen her bireyin yaşadığı, bildiği ve çoğunlukla karşılaşılan genel bir problemi ifade etmektedir (Can ve Polat, 2015). Türk Dil Kurumunda yorgunluk kavramı; çalışma gibi nedenlerle kişinin ruh ve beden aktiviteleri açısından verimlilik seviyesinin azalması şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2018). Fiziksel ve zihinsel bir tükenmişlik olarak tanımlanan yorgunluk; bilişsel ve duygusal bileşenleri olan, tüm bedeni etkileyebilen hafif tükenmiş olmaktan dayanılmaz bitkinliğe varıncaya kadar uzanabilen subjektif bir durumdur (Yurtsever, 1999). Ayrıca bireyler bu durumu günlük yaşam etkinliklerini gerçekleştirebilmelerine ket vuran inatçı, subjektif bir halsizlik hissi olduğu gibi bitkinlik, güçsüzlük, kuvvetsizlik, dikkatini toplamada zorlanma, motivasyon eksikliği ve uykusuzluk gibi değişik sözcüklerle tanımlanmaktadır (Can ve Polat, 2015). Yorgunluk aşırı enerji tüketimi, azalmış oksijen taşıma kapasitesi, azalmış hormonlar veya kas hücrelerinin kasılma işlevinde azalma sonucu ortaya çıkabildiği gibi, azalmış motivasyon, depresyon ve anksiyete, uzun süreli zihinsel aktivite sıkılma sonucu ortaya çıkan bezginlikle de

yaşanabilmektedir. Kontrol altına alınmadığında ise kişinin günlük yaşam etkinliklerini ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyebildiği gibi hastanın yaşam kalitesinin bozulmasına sebep olarak, işlevselliğini azaltabilmektedir (Fishbain, Cole, Cutler, Lewis, 2003). Yorgunluk üzerine yapılmış çalışmalarda sebep olan etkenlerin; çevresel, kişisel ve iş bağımlı faktörler şeklinde üç ana başlık altında toplandığı görülmektedir (Özlü, 2015).

Yorgunluk, insan yaşamında günlük aktivitelerin yoğun olarak yaşandığı iş ortamında daha fazla yaşanmaktadır. İnsan hayatında çok önemli bir yere sahip olan iş, kişilere toplum hayatında belirli rol, konum ve ekonomik yarar sağlayan, insanın uyanık kaldığı günlük zamanın çok büyük bir kısmını alan bir meşguliyet ve uğraştır (Serinkan ve Barutçu, 2006). Bu yönüyle iş, sadece ekonomik getirisi olan uğraş değil, kişinin sahip olduğu potansiyeli dış ortama yansıtabildiği, yaşadığı toplumda bir konum ve rol sahibi olabilmesini ve saygınlık kazanmasını sağlayan (Soysal, 2009), gereksinim duyduğu sosyo-psikolojik ihtiyaçlarına cevap veren, kişilik gelişimi ve mesleki sosyalleşmesine imkân veren temel toplumsal kurumların başında gelmektedir (Barutçu, 2003). Yaşamlarına devam ettirecek ihtiyaçlarına karşılamak için insanlar, hayatlarının büyük bir bölümünü iş ve işiyle alakalı faaliyetler düşüncesiyle geçirmektedir (Sökmen, 2005). Bu durum ister istemez çalışan kişinin, iş yaşamı süreci içerisinde veya sonucunda oluşacak olumlu fiziksel ve psikolojik etkenler kadar olumsuz etkenlere de maruz kalmasına sebep olmaktadır. Bilhassa kötü yönetim, ekonomik olumsuzluklar, işyeri koşullarının yetersizliği, çalışanlar arasındaki çıkar çatışmaları, kişisel problemler, örgüt sistem ve yapısından kaynaklanan bozukluklar gibi faktörler çalışanın iş hayatında verimliliğinin azalmasına, işe devamsızlığının artmasına ayrıca çeşitli hastalıklarla karşı karşıya kalmasına neden olabilmektedir. Bu bağlamda çalışanların, fizyolojik, psikolojik, duygusal ve sosyal yönden sağlığını olumsuz etkileyerek onları işten ayrılmaya kadar götürebilecek olan yorgunluk ve strese bağlı olarak yaşayabilecek tükenmişlik, örgüt ve birey açısından ağır ve ciddi sonuçlar yaratabilecek, önlem alınması gereken bir durum olarak kabul edilmelidir (Sökmen, 2005; Albrect, 1988; akt. Soysal, 2011).

Günümüzde kişilerin belli bir işle meşgul olduğu meslek alanlarının çoğu insanlarla yüz yüze ve yakın iletişim kurmayı gerektirmektedir. İnsan ilişkilerinin yoğun yaşandığı mesleklerde, çalışan bireylerde duygusal tükenmişliğe neden olabilecek düzeylerde, duygusal tepkiler daha fazla gözlenmektedir. Çünkü hizmet sektöründe çalışan bireyler, vakitlerinin büyük bir kısmını toplumdaki diğer insanlarla içi içe ve onlara hizmet vererek geçirmek durumunda olup, çalışan ile hizmet verdiği kişi arasında oluşan ilişkide, hizmet alacak olanın fiziksel, psikolojik ve sosyal problemleri dikkate alınmak durumundadır. Bu durum ise olumlu duygular kadar çalışanın sinirlilik, sıkıntı, şaşkınlık, korku ve umutsuzluk gibi duygular yüklenmesine sebep olabilmektedir. Belirtilen olumsuz şartlar altında çalışma hayatına devam etmek zorunda kalan çalışan ise kronik yorgunluk, stres hatta tükenmişlik riskiyle karşı karşıya kalabilmektedir (Maslach ve Jackson, 1981; Yan ve Jian-xin, 2007; akt. Sağlam, 2011).

Eğitim örgütleri ise insan ilişkilerinin en yoğun yaşandığı, karşılıklı olumlu ve olumsuz etkileşimin en yoğun olduğu kurumlardan biridir. Toplumu oluşturan bireylerin uyumlu ve yararlı kişiler olarak yetiştirilmesini sağlama temel görevini yüklenen eğitim örgütlerinin toplum yaşamı açısından önemli olan bu görevi sağlıklı bir şekilde yerine getirebilmelerinde, çalışanlarının etkili ve verimli çalışmalar yapması gerekmektedir. Eğitim-öğretim faaliyetlerinin amacına ulaşabilmesinde ise en büyük sorumluluk bu hizmetlerin üretilmesi ve yürütülmesinde görevli olan okullara, okulların en önemli aktörlerinden olan öğretmenlere düşmektedir. Diğer yandan iş yaşamının önemli bir etkeni olan stres ve yorgunluk, okullarda daha yoğun şekilde yaşanmaktadır. Zira günümüzde stressiz ve yorulmadan yaşam sürmek ne kadar zor ise toplumsal yaşamın temel dokusu olan okullardaki insani ilişkilerinin hat safhada olduğu kurumlarda yorgunluktan uzak kalınması o denli imkânsızdır (Aslan, 1995). Bu durumda yapılan işten kaynaklanan mesleki yorgunluk, toplumsal ve örgütsel yaşamın bir parçası olarak kabul edilerek onunla başa çıkılması için yöntem ve stratejiler geliştirmesi gerekmektedir. Çünkü belirli amaçları ve rollerin kendisi tarafından karşılanması beklenen öğretmenlerin mesleki yorgunluğa sahip olmalarının sonucu olan verimsizlik, sadece kendilerini değil,

öğrencilerini, ailelerini, hatta giderek tüm toplumu etkileyecek (Usta, 2012) bir unsurdur. İlgili araştırmalar incelendiğinde alan yazında doğrudan öğretmenlere yönelik mesleki yorgunluk üzerine bir çalışmaya rastlanmamıştır. Çoğunlukla araştırmalar öğretmenlerdeki mesleki tükenmişlik kavramı üzerine yapılmış olduğu Tümkiye (1996), Ömeroğlu (2015), Çolak (2017) vb. çalışmalarda mesleki tükenmişlik kaynaklarından biri olarak mesleki yorgunluk sonucuna ulaşmışlardır. Yorgunluk kısa vadede iş performansı düşüklüğüne, konsantrasyon, analitik düşünme, duyuları kontrol etmeye olumsuz etki etmekte bunun yanı sıra uzun vadede etkileri depresyon, aşırı kaygı, tükenmişliğe neden olabilmektedir (Victorian Work Cover Authority, 2008). Toplumun geleceği olan çocukların gelişiminde ve yetiştirilmesinde önemli göreve sahip olan öğretmenlerin mesleki yorgunluğunun belirlenmesi ve bununla baş etme yollarının araştırılması önemli görülmektedir. Belirtilen gerekçeler doğrultusunda yapılan bu araştırma ile öğretmenlerin mesleki yorgunluk durumları ele alınarak tartışılmış ve öneriler geliştirilmiştir.

2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı öğretmenlerin mesleki yorgunluk durumlarına yönelik görüşlerini tespit ederek, mesleki yorgunluğu ortaya çıkaran, etkileyen faktörleri belirlemek ve üstesinden gelmek için yapılması gerekenlere yönelik öneriler geliştirmektir.

3. Yöntem

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma “gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama tekniklerinin kullanılarak, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi bir şekilde ve bütüncül olarak ortaya çıkarılmasına yönelik nitel bir sürecin takip edildiği araştırma” olarak tanımlanan nitel araştırma modeli esas alınarak yürütülmüştür. Nitel araştırma desenlerinden de tamamıyla yabancı olunmayan fakat tam manasıyla da anlaşılamayan fenomenleri araştırmayı amaçlayan olgu bilim deseni kullanılmıştır. Olgu bilim araştırmalarında çoğunlukla belirli bir olay ya da duruma yönelik kişilerin tutumlarının, algılarının veya düşüncelerinin gün yüzüne çıkarılması ve yorumlanması amaçlanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2011).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunun belirlenmesinde olasılık dışı örnekleme çeşitlerinden, ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Bu örneklemede esas anlayış, kimlerin seçilebileceği hususunda araştırmacının önceden belirlendiği bir takım ölçütleri karşılayan ve araştırmanın amacına en uygun olan örnekleme kullanılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2005). Bu doğrultuda araştırmada okul kademesi olarak her okul türünden mümkün olduğunca çok katılımcıya ulaşılmasına öğretmenlerin mesleki yorgunluk yaşamaları göz önüne alarak en az 5 yıllık öğretmenlik mesleki kıdemine sahip olmasına ve araştırmaya katılımda gönüllü, istekli olmalarına dikkat edilerek hareket edilmiştir. Belirtilen gerekçeler doğrultusunda araştırmanın çalışma grubunu 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Bolu merkez ilçe kamu okulları olan okul öncesi, ilkököl, ortaokul ve liselerde görev yapan 12 okul öncesi, 12 ilkököl, 34 ortaokul ve 12 lise öğretmeni olmak üzere toplam 70 öğretmenden oluşmaktadır. Çalışma grubunun 45’i kadın 25’i erkek, yaş olarak 21-30 yaş arası 9 kişi, 31-40 yaş arası 32 kişi, 41-50 yaş arası 25 kişi, 50-60 yaş arasında ise 4 kişi vardır. Kıdem açısından 0-5 yıl arası 9 kişi, 6-10 yıl arası 18 kişi, 11-15 yıl arası 19 kişi, 16-20 yıl arası 13 kişi, 20 yıl ve üzeri 10 kişi bulunmaktadır. Öğretmenlerin mezuniyet durumuna göre 55’i lisans, 15’ i lisansüstü mezundur. Medeni durum olarak 11’i bekar, 28’i evli olup çocuk sahibi olan öğretmen sayısı 31 kişidir.

3.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada öğretmenlerin görüşlerini belirlemeye yönelik yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Bu formla yapılan görüşmeler, ne tam yapılandırılmış görüşmeler kadar katı özelliğe sahip, ne de yapılandırılmamış görüşmeler kadar esnek olup, iki uç arasında yer almaktadır

(Karasar, 2012).Veri toplama aracı hazırlanırken araştırma konusuna ilişkin literatür incelemesi yapılmış ve konu alanı uzmanları ve öğretmenlerle görüşmeler yapılarak önerilerinden faydalanılmıştır. Elde edilen bilgiler ışığında formda yer alması düşünülen sorular belirlenerek taslak form hazırlanmış, konuyla ilgili uzman üç kişinin görüşleri alınmıştır. Hazırlanan formun araştırma grubu dışında 5 öğretmene ön uygulaması yapılmıştır. Uygulama sonucunda soruların katılımcılar tarafından anlaşıldığı görülmüştür. Elde edilen verilerin literatürle karşılaştırması yapıp, doğruluğu kontrol edilerek forma son şekli verilmiştir. Katılımcıların sorulara rahat cevap verebilmelerini sağlamak için her bir katılımcıya isimlerinin araştırmada kullanılmayacak olup, kodlamalar yapılacağı, elde edilen verilerin araştırma amacı dışında kullanılmayıp kimseyle paylaşılmayacağı belirtilerek iletilmiştir. Veri toplama aracında katılımcılara sorulan sorular şu şekildedir:

- a) Okulda mesleğinizi yaparken kendinizi yorgun hissettiğiniz oluyor mu? Hissediyorsanız bu durumu ne sıklıkla yaşıyorsunuz?
- b) Okuldaki mesleki yorgunluk kaynakları sizce nelerdir? Bu kaynaklardan en etkilisi sizce hangisidir?
- c) Yaşanılan mesleki yorgunluğun mesleki ve kişisel hayatınıza etkileri var mı? Varsa nelerdir?
- d) Mesleki yorgunluğunuza okul türü ve branşınızın etkisi olduğunu düşünüyor musunuz? Düşünüyorsanız sebepleri nelerdir?
- e) Mesleki yorgunluğa yönelik aldığınız kişisel önlemler var mı? Varsa nelerdir?
- f) Mesleki yorgunluğa yönelik destek alıyor musunuz? Almıyorsanız ne tür destek almak isterdiniz?
- g) Okulda mesleğinizde yorgunluğunuzu gideren sizi memnun eden uygulama ve durumlar nelerdir?

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analiz sürecinde katılımcıların görüşlerinin tahlil edilmesinde nitel veri analiz yöntemlerinden olan betimsel ve içerik analizlerinden yararlanılmıştır. Betimsel analiz; elde edilen verilerin daha önceden belirlenen temalara göre özetlenip yorumlandığı, görüşülen bireylerin görüşlerinin çarpıcı bir biçimde yansıtmak amacıyla sık sık doğrudan alıntılar kullanıldığı ve elde edilen sonuçların neden sonuç ilişkileri çerçevesinde yorumlandığı analiz tekniğidir (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Bu kapsamda araştırma analizinde verilerin kodlanması, kodlanmış verilerde temaların belirlenmesi, kodların ve temaların düzenlenmesi, bulguların tanımlanması ve yorumlanması olmak üzere 4 aşama izlenmiştir. Analiz sürecinde öncelikli olarak, görüşme kayıtları ile yazılı formların çözümlenmesi yapılmıştır. Katılımcı görüşlerinin analizinde ifadelerin benzerliğine göre gruplamalar yapılmıştır. Bu esnada çözümlemelerde görüşüne başvuru alan öğretmenlere okul öncesi öğretmenlerine (OÖ), sınıf öğretmenlerine (SÖ), ortaokul öğretmenlerine (ORÖ), lise öğretmenlerine (LİÖ) şeklinde kodlar verilmiştir. Bulgular sunulurken bir kavramın veya düşüncenin kaç kez tekrar ettiği görüş sıklığıyla ve çarpıcı görüşlerle birlikte tablolaştırılarak ifade edilmiştir. İçerik analizinde güvenilirliğin belirlenmesi amacıyla genellikle kodlayıcılar arası tutarlılık hesaplanmaktadır. Veriler her iki araştırmacı tarafından öncelikle ayrı ayrı analize tabi tutulmuştur. Araştırma sonucunda ulaşılan verilerin güvenilirliğini kontrol etmek için birey bazında analizlerin sonuçlarında görüş birliğine ulaşan araştırmacılar, görüş birliği oranını hesaplayabilmek için “Görüş Birliği/(Görüş Birliği+Görüş Ayrılığı)x100” (Miles ve Huberman, 1994) formülünü kullanarak, öğretmen görüşlerine ilişkin analizlerde %85 oranında görüş birliğine ulaşmışlardır. Yıldırım ve Şimşek'e (2011) göre, güvenilirlik hesaplamasındaki uyuşum yüzdesi %70 olduğunda güvenilirlik yüzdesine ulaşılmış kabul edilir. Araştırmanın dış güvenilirliğini (teyit edilebilirliğini) artırmak için araştırmacıların konuları, çalışılan durumla ilgili ön deneyimleri, araştırmada veri kaynağı olan katılımcılar, araştırmanın yapıldığı sosyal

ortam, elde edilen verilerin analizinde kullanılan kavramsal çerçeve, analiz yöntemleri ile ilgili ayrıntılı açıklamalara yer verilmiştir (Altunay, Oral ve Yalçinkaya, 2014).

4. Bulgular ve Yorum

Araştırmanın bu bölümünde görüşme formlarından ulaşılan veriler doğrultusunda, mesleki yorgunluk durumu ve sıklığı, yorgunluk kaynakları, bu durumun kişisel ve mesleki hayata etkileri, okul ve branşın etkisi, mesleki yorgunluğa sağlanan destek, mesleki yorgunluğa yönelik alınan önlemler, memnun edici uygulamalara yönelik katılımcı görüşleri tablolaştırılarak sırasıyla sunulmuştur.

4.1. Mesleki Yorgunluk Durumu ve Sıklığına İlişkin Katılımcı Görüşleri

Tablo 1: Mesleki Yorgunluk Durumu ve Yaşanma Sıklığına Yönelik Görüşler

Görüşler	Yorgunluk durumu		Yorgunluk durumu sıklığı			
	Var	Yok	Sürekli	Genellikle	Bazen	Nadiren
Okul öncesi	10	2	3	4	2	1
İlkokul	10	2	3	4	2	1
Ortaokul	33	1	6	6	19	2
Lise	11	1	3	3	4	1

Tablo 1’de katılımcıların mesleki yorgunluk durumu ve sıklığına ilişkin olarak görüşleri incelendiğinde, bütün okul kademelerinde çalışan öğretmenlerin neredeyse tamamının yorgunluk yaşadığı söylenebilir. Katılımcı görüşleri okul türü açısından ayrıntılı incelendiğinde; yorgunluk durumu yaşayan okul öncesi ve ilkokuldaki öğretmen sayıları 10 iken, bu sayı ortaokul öğretmenlerinde 33, lise öğretmenlerinde ise 11’dir. Bütün kademelerde yorgunluk yaşamadığını belirten öğretmen sayısı sadece 1 ya da 2 kişi şeklindedir. Yorgunluğun yaşanma sıklığına yönelik bulgular incelendiğinde ise okul öncesi ve ilkokul öğretmenlerinde benzer şekilde yorgunluğu sürekli (n=3) ve genellikle (n=4) yaşadığını belirtenler çoğunlukta; bazen (n=2) ve nadiren (n=1) yaşayanlar azınlıktadır. Okul öncesi ve ilkokula karşı, ortaokul ve lise öğretmenlerinde yorgunluğa yönelik sıklık durumu en fazla “bazen” seçeneğinde yığılma göstermiştir. Buna göre ortaokul öğretmenlerinde yorgunluk durumunun sürekli ve genellikle olduğunu belirten öğretmen sayıları 6 iken, bazen olduğunu belirten öğretmen sayısı 19’dur. Lise öğretmenlerinde ise yorgunluk durumu sürekli ve genellikle şeklinde belirten 3 öğretmenken, bazen şeklinde görüş belirten öğretmen sayısı 4’dir. Elde edilen bulgular öğretmenlerin büyük çoğunluğunun mesleki yorgunluk yaşadığını, çok az kişinin yaşamadığını göstermektedir.

4.2. Mesleki Yorgunluk Kaynaklarına İlişkin Katılımcıların Görüşleri

Tablo 2: Yorgunluk Kaynaklarına Yönelik Görüşler

	Fizyolojik	n	Duygusal	n	Ortamsal	n	En fazla yaşanan yorgunluk kaynağı*	n
Okulöncesi	Sırt ve boyun ağrısı	2	Çocuklarda öz-bakım beceri yetersizliği	3	Aşırı yüksek ses	2	Duygusal	8
	Çocuklar ile bire bir ilgilenme	1	Velilerle yaşanan problemler	2	Çocuk sayısının fazlalığı	1	Ortamsal	5
	Fazla efor sarf etmek	1	Etkinlikleri bitirememesi	1	Çocukların söz dinlememesi	1	Fizyolojik	4
			Özel eğitilmiş öğrenciler Hedeflere ulaşamama	1	Fiziksel eksiklikler	1		
İlkokul	Nöbet tutma	3	Veli ilgisizliği, saygısızlığı	3	Sınıf dışı aktörler	3	Duygusal	11
	Çok konuşma	1	Akademik başarı düşüklüğü	3	Sınıf içi ve dışı problemler	2	Ortamsal	6
	Ev okul mesafesi uzaklığı	1	Emeğin karşılığını alamama	2	Kaynaştırma öğrencileri	1	Fizyolojik	5
			İletişim problemleri	1				
Ortaokul			Müdürün olumsuz tutumu	1				
			Herkesi memnun etme çabası	1				
	Nöbet tutma	8	Mesleki saygının azalması, değer görmeme	9	Gürültü	9	Duygusal	33
	Çok konuşma	6	Öğrencilerin saygısızlığı	5	Ders yoğunluğu	8	Ortamsal	33
	Ayakta durma	5	Öğrenci, veli, idareyle yaşanan sorunlar	5	Sınıf yönetimi	5	Fizyolojik	20
	Ev okul mesafesi	1	Psikolojik baskı ve kaygı	3	Olumsuz öğrenci davranışları	4		
			İdarenin tutumu	3	Kalabalık sınıflar	3		
			Cimer şikâyetleri	2	Müfredat değişikliği	1		
			Öğretmenden beklentinin yüksekliği	2	Proje ve ders dışı etkinlikler	1		
			Düşük öğrenci başarısı	2	Fiziksel eksiklikler	1		
Lise			Yarış ortamı	2	MEB dayatmaları	1		
	Ayakta durma	2	Öğrencilerin ilgisiz, isteksizliği	3	Ders yükünün fazlalığı	4	Duygusal	10
	Sürekli konuşma	1	Mesleğin itibarsızlaştırılması	2	Olumsuz öğrenci davranışları	3	Ortamsal	9
	Nöbet tutma	1	Velilerle olumsuz iletişim	2	Müfredat yoğunluğu	1	Fizyolojik	4
			Okuldaki fikir ayrılıkları	1	Öğrencilerin konuşma ve anlama güçlüğü	1		
			Meslekten doyum elde edememe	1				
			Eğitim eksikliğinin öğretmene yıkılması	1				

(*Görüş sıklıkları doğrultusunda oluşturulmuştur)

Tablo 2 incelendiğinde katılımcı görüşleri doğrultusunda mesleki yorgunluk kaynaklarının fizyolojik, duygusal ve ortamsal temaları altında toplandığı görülmektedir. Yorgunluk kaynaklarından en fazla yaşananlara ilişkin görüşleri incelediğinde okul öncesi öğretmenlerinde duygusal (n=8), ortamsal (n=5), fizyolojik(n=4); ilkököl öğretmenlerinde duygusal (n=11), ortamsal (n=6), fizyolojik (n=5); ortaokul öğretmenlerinde duygusal (n=33), ortamsal (n=33), fizyolojik (n=20); lise

öğretmenlerinde ise duygusal (n=10), ortamsal (n=9) ve fizyolojik (n=4) şeklinde görüşler belirtildiği görülmektedir.

Bütün kademe öğretmenlerinde duygusal olarak yaşanan yorgunluk türünün diğer yorgunluk türünden fazla olduğu görülmektedir. Duygusal olarak yaşanan yorgunluğu okul öncesi ve ilkokulda ortamdaki kaynaklanan yorgunluk izlerken; ortaokulda ortamında duygusal yaşananlar kadar ortamsal sebeplerin etkili olup ardından fizyolojik kaynaklı yorgunluğun geldiği, lisede ise duygusal kaynaklı yorgunluğu ortamsal nedenlerin izlediği görülmektedir.

Katılımcıların yorgunluğa sebep teşkil eden kaynaklar ilişkin görüşleri ayrıntılı incelendiğinde duygusal sebeplere ilişkin olarak okul öncesi öğretmenleri çocukların öz bakım becerilerinin düşük olmasını, velilerle yaşanan problemleri, etkinlikleri tam yapamamayı, özel eğitilmiş öğrencileri, hedeflere ulaşamamayı belirtmişlerdir. Okul öncesi öğretmenleri ortamsal kaynaklara ilişkin olarak çocuk sayısının fazla olmasını, aşırı yüksek sesi, söz dinlemeyen çocukları ve fiziksel eksiklikleri belirtirken, fizyolojik kaynaklarına yönelik olarak sürekli yerde ve etkinliklere bizzat katılmadan dolayı sırt ve boyun ağrıları yaşadıklarını, çocuklarla birebir ilgilenmeyi ve fazla efor sarf etmeyi dile getirmişlerdir. İlkokul öğretmenleri ise duygusal olarak yorgunluğa sebep olan durumları velilerin ilgisizliği ve saygısızlığı, akademik başarı düşüklüğü, verilen emeğin karşılığını alamama, iletişim problemleri, okul müdürünün olumsuz tutumunu ve herkesi memnun etme çabası şeklinde belirtirken ortamsal kaynaklar sınıf dışı aktörler, kaynaştırma öğrencileri, sınıf içi ve dışı yaşanan problemler şeklinde, fizyolojik olarak yorgunluğa sebep olan durumları da nöbet günlerinin yoruculuğu, çok konuşma, okul ve ev mesafesinin uzak olması şeklinde dile getirmişlerdir. Ortaokul ve lise öğretmenlerinin yorgunluğa sebep olan kaynaklara yönelik daha fazla ve farklı görüş belirttikleri görülmektedir. Buna göre ortaokul öğretmenleri duygusal yorgunluğun nedenleri olarak, mesleki saygının azalarak değer görmemesini, öğrencilerin saygısızlığını, öğrenci, veli ve idareyle yaşanan sorunları, psikolojik baskı ve kaygıyı, idarenin tutumunu, cimer şikâyetlerini, beklentinin yüksekliğini, düşük öğrenci başarısını, yarış ortamını belirtirken, ortamsal kaynaklar olarak gürültü, ders yoğunluğu, sınıf yönetimi, olumsuz öğrenci davranışları, kalabalık sınıflar, müfredat değişikliği, okulun fiziksel eksiklikleri, MEB dayatmaları, proje ve ders dışı etkinlikleri; fiziksel kaynaklar olarak da nöbet tutma, çok konuşma, ayakta durma, ev okul mesafesini dile getirmişlerdir. Lise öğretmenleri de ortaokul öğretmenlerine benzer görüşler sunmuştur. Duygusal nedenler olarak öğrencilerin ilgisiz ve isteksizliği, mesleğin itibarsızlaştırılması, velilerle olumsuz iletişim, okuldaki fikir ayrılıkları, meslekten doyum elde edememe, eğitim eksikliğinin öğretmene yıkılması; ortamdaki kaynaklara neden olarak ders yükünün fazla olması, olumsuz öğrenci davranışları, müfredat yoğunluğu, öğrencilerin ahlak ve bilgi yoksunluğu ile konuşma ve anlama güçlüğü; fizyolojik nedenler olarak ayakta durma, sürekli konuşma, nöbet günleri şeklinde görüşler belirtmişlerdir.

Mesleki yorgunluk kaynaklarından duygusal nedenlere ilişkin görüş bildiren katılımcılara ait bazı ifadeler şu şekildedir: “Ailenin okul çağına gelinceye kadar çocuğa yeterli öz bakım becerileri, tuvalet eğitimi, değerler eğitimi vermemesi algılama seviyelerinin düşük olmasından dolayı istediğim seviyeye ulaşamadığım için üzülüyorum duygusal anlamda yorgun hissediyorum (OÖ3)”, “Velilere laf anlatamamak ve onlarla yaşanan olumsuzluklar beni duygusal olarak yoruyor (OÖ5)”, “Sınıfa girdiğimde tek düşüncem sınıf ve öğrenciler oluyor. Ama büyük bir hevesle ve öz veriyle verdiğim emeğin karşılığını başarı olarak alamadığımda motivasyonum düşüyor (SÖ8)”, “Fiziksel yorgunluk en çabuk giderilen, sürekli bir şeyler öğretme çabasında olan biz öğretmenlerin gidermekte en çok zorlandıkları yorgunluk türü psikolojik ve duygusal yorgunluktur. Aileleri memnun etmek, öğrencileri memnun etmek, idareyi yöneticileri memnun etme kaygısı, çabası ve zorunluluğu sürekli yorgunluğa daha kötüsü tükenmişliğe götürüyor (SÖ4)”, “Emeklerimizin ve çabalarımızın takdir edilmemesi ve değer görmemek duygusal olarak etkilemektedir (ORÖ2)”.

Mesleki yorgunluk kaynaklarından ortamsal nedenlere ilişkin görüş bildiren katılımcılara ait örnek ifadeler şu şekildedir: “Küçük yaş grubunun olmasından dolayı gürültü ve yüksek ses ile

konuşmanın yüksek seviyede olması genel olarak yorgunluğa sebep olmaktadır (OÖ3)”, “Gün boyu ayakta kalmak, sürekli konuşmak, bağırarak, sınıf yönetimini sağlamak zorunda kalmak sonuç boğaz ağrısı bacak ağrısı...(ORÖ13)”, “Sürekli gürültü ve kargaşa içinde olmak, mesai bitiminden sonra bile evde ders hazırlık, etkinlik, planlama, sınavlar vb. öğrenci, veli, idare ya da meslektaş ile okulda yaşanan bazı sorunlar (ORÖ29)”, “Öğretmenlik mesleğinin itibarının kalmaması, öğrencilerdeki vurdumduymazlık ve başıboş tavırlar, veli ile uğraşma eğitimin maalesef görmezden gelinerek sadece öğretmen üzerinde durulması (ORÖ15)”, “Öğrencilerin saygısız ve edepsiz davranışları (ORÖ9).”, “Meslektaşlarımla yaşanan fikir ayrılıklarının yıkıcı şekilde tartışılması, öğrencilerin giderek daha zor iletişim kurulur hale gelmeleri (LİÖ1)”.

Mesleki yorgunluk kaynaklarından fizyolojik nedenlere ilişkin görüş bildiren katılımcılara ait örnek ifadeler ise şöyledir: “Eğilerek ya da yerlere oturarak çalışmaktan dolayı sırt ve boyun ağrıları çok çekmekteyim(OÖ 2)”, “Teneffüs hakkımızın olmaması ayrıca sınıf yaş düzeyinin küçük olmasından dolayı sürekli ilgi istemeleri her çocuk ile ayrı ayrı ilgilenme büyük sorumluluk ve fiziksel yorgunluğa neden oluyor(OÖ3)”, “Nöbet günleri çok yorgun ve bitkin oluyorum (SÖ5)”, “Gün boyu ayakta kalmak, sürekli konuşmak, bağırarak, sınıf yönetimini sağlamak zorunda kalmak sonuç boğaz ağrısı bacak ağrısı...(ORÖ13)”.

4.3. Mesleki Yorgunluğun Mesleki Ve Kişisel Hayata Etkisi

Tablo 3: Mesleki Yorgunluğun Mesleki Ve Kişisel Hayata Etkisine İlişkin Görüşler

	Mesleki hayata etkileri	n	Kişisel hayata etkileri	n
Okulöncesi	Performans düşüklüğü	2	Kendi çocuklarıyla ilgilenememe	2
	İşe gelmede zorlanma	2	Evde bitkin olma	1
	Motivasyon düşüklüğü	1	Sürekli baş ağrısı	1
			Sosyal hayattan kendini soyutlanma	1
			Daha gergin olma	1
			Sürekli uyuma ve mutsuzluk	1
İlkokul	Tükenmiş	1	Mutsuzluk	2
	İş tatminsizliği	1	Kendi çocuklarına vakit ayıramama	2
	Yıpranma	1	Gergin ve sinirli olma	2
	Okula karşı isteksizlik	1	Bitkinlik	2
			Kişisel hayatı erteleme	1
Ortaokul	Performans-motivasyon düşüklüğü	16	Aile ve sosyal ilişkilerin olumsuzlaşması	13
	Mesleki tükenmişlik	5	Tahammülsüz ve agresiflik	7
	Kendini geliştirme hissi yaşamama	3	Moral bozukluğu	3
	Öğrencilere faydasız olduğunu düşünme	2	Baş ağrısı	2
	Sinirlilik ve gerginlik	2	Sorumlulukları yerine getirememe	1
			Ses kısıklığı	1
			Sosyal faaliyetleri yapmama	1
Lise	Performans düşüklüğü	2	Özel hayata ve aileye vakit ayıramama	5
	Motivasyon kaybı	1	Fizyolojik sorunlar	1
	Kendini yenileyememe	1	Üzüntü	1
	İşe karşı soğukluk ve ilgisizlik	1	Sinirlilik ve gerginlik	1
	Enerji düşüklüğü	1		

Tablo 3’ de katılımcıların mesleki yorgunlukların mesleki ve kişisel hayata etkilerine ilişkin görüşleri yer almaktadır. Bu görüşler ayrıntılı incelendiğinde şu bulgulara ulaşılmıştır. Okul öncesi öğretmenlerin mesleki yorgunluğun mesleki hayata yönelik olarak performans düşüklüğü, işe gelmede zorlanma, motivasyon düşüklüğü, kişisel hayata yönelik ise çocuklarla ilgilenememe, evde bitkin olma, sürekli baş ağrısı, sosyal hayattan kendini soyutlama, daha gergin olma, sürekli uyuma ve mutsuzluk şeklinde etkileri olduğunu belirtirken; ilkökul öğretmenleri mesleki hayata yönelik olarak tükenmiş, iş tatminsizliği, yıpranma, okula karşı isteksizlik, kişisel hayatı erteleme, kendi

çocuklarına vakit ayıramama, gergin ve sinirli olma, bitkinlik, kişisel hayatı erteleme şeklinde olduğunu dile getirmişlerdir. Ortaokul öğretmenlerinin görüşleri incelendiğinde mesleki hayata yönelik olarak performans ve motivasyon düşüklüğü, tükenmişlik, kendini geliştirme hissi yaşamama, öğrencilere faydasız olduğunu düşünme, sinirli ve gergin olma görüşleri belirtilirken, kişisel hayata etkileri olarak aile ve sosyal ilişkilerin olumsuzlaşması, tahammülsüz ve agresiflik, moral bozukluğu, baş ağrısı, sorumlulukları yerine getirememe, ses kısıklığı, sosyal faaliyetleri yapamama şeklinde görüşler ortaya çıkmıştır. Lise öğretmenleri ise yorgunluğun mesleki hayata etkilerinin performans düşüklüğü, motivasyon kaybı, kendini yenileyememe, işe karşı soğukluk ve isteksizlik, enerji düşüklüğü; kişisel hayata etkilerinin ise özel hayat ve aileye vakit ayıramama, fizyolojik sorunlar, üzüntü, sinirlilik ve gerginlik olduğunu belirtmişlerdir.

Mesleki hayata etkilerine yönelik görüş bildiren katılımcılara ait bazı görüşler; *“Performansımızın daha düşük olmasına sebep oluyor(OÖ1)”, “Okula gitmek zorlaşıyor okula daha isteksiz geliyorum (SÖ5)”, “İş tatminsizliği, yabancılaşıma, sinizm (SÖ 2)”, “Mesleki anlamda biraz monotonluğa itebiliyor. Kendimi geliştirme ve yeni şeyler araştırma konusunda geride bırakıyor (ORÖ33)”, “Karamsarlık ve kaygı yaratmakta buda mesleğe olumsuz yansımaktadır (ORÖ21)”, “Motivasyon kaybı, işlerin zamanında bitmemesi, geleceğe yönelik beklentilerden vazgeçme dolayısıyla verimli olamama (LİÖ2)”* şeklindedir. Kişisel hayata etkilerine yönelik görüş bildiren katılımcılara ait bazı görüşler; *“Evde daha bitkin oluyoruz. Tüm enerji sınıfa aktarılınca çoluk çocuk ve eş sizden mahrum kalıyor sürekli uyumak istiyorum (OÖ6)”, “İletişime kapalı hayal kırıklıkları yaşamış bir insana dönüşebiliyorum (SÖ5)”, “Daha sinirli ve sabırsız olabiliyorum. Çok fazla gürültüye ve kalabalığa maruz kaldığımızdan sessizliği ve yalnızlığı tercih ediyorum. Yapmam gereken işlere odaklanmakta zorlanıyorum (ORÖ29)”, “Zaman zaman fizyolojik sorunlara dönüşen bu yorgunluk hissi özel hayatımda da huzursuzluğa neden olmaktadır. Sabahları daha zor uyanmak, arkadaşlık, annelik, ev hanımlığı gibi görevlerimi ertelemek gibi davranışlar sergiliyorum (LİÖ1)”, “Aktif çalışma yoğunluğu sebebiyle yapmak istediklerime zaman kalmıyor (LİÖ6)”* şeklindedir.

4.4. Mesleki Yorgunluğa Okul Türü Ve Branşın Etkisi

Tablo 4: Mesleki Yorgunluğa Okul Türü ve Branşın Etkisine İlişkin Katılımcıların Görüşleri

Etkisi var (okul öncesi:4; ilkokul:5; ortaokul:24; lise:9)			Etkisi yok (okul öncesi:6; ilkokul:5; ortaokul:9; lise:2)		
Okul öncesi	Küçük yaş grupları ile çalışma zorluğu	4	Her okulun kendine göre probleminin olması	6	
İlkokul	Sınıf öğretmenlerinin daha fazla efor sarf etmesi	5	Etkisi olduğunu düşünmeme	5	
Ortaokul	Ortaokulun akademik zorluğu	5	Etkisi olduğunu düşünmeme	6	
	Sınavlara öğrenci yetiştirmenin zorluğu	5	Her okulun kendine göre probleminin olması	3	
	Taşımalı okulların yoruculuğu	4			
	Kalabalık ve gürültülü okullar	4			
	Sayısal derslerin öğretiminin yoruculuğu ve zorluğu	4			
	İngilizce öğretiminin yoruculuğu	2			
Lise	Disiplin problemi	3	Etkisi olduğunu düşünmeme	2	
	Akademik zorlama	3			
	Meslek lisesi olma	2			
	İngilizce öğretmenin zorluğu	1			

Tablo 4’ de katılımcıların mesleki yorgunluğa okul türü ve branşın etkisi olup olmadığına yönelik görüşleri incelendiğinde; etkisi olduğunu belirten öğretmen sayısı okul öncesi öğretmenlerinde 4, ilkokul öğretmenlerinde 5, ortaokul öğretmenlerde 24, lise öğretmenlerinden 9 kişiye; etkisi

olmadığını belirten öğretmen sayıları okul öncesi öğretmenlerinde 6, ilkokul öğretmenlerinde 5, ortaokul öğretmenlerde 9, lise öğretmenlerinden 2 kişidir. Mesleki yorgunluğa okul türü ve branşın etkisi olduğunu belirten katılımcı görüşleri incelendiğinde bu duruma gerekçe olarak okul öncesi öğretmenleri küçük çocuklar ile uğraşmanın zor olması belirtmişlerdir. İlkokul öğretmenlerinin sınıf öğretmenliğinin daha fazla efor sarf etmeyi gerektirmesini; ortaokul öğretmenleri ortaokulun hem akademik olarak zorluğunu hem de sınavlara öğrenci yetiştirmenin zorluğunu, taşımaları okulların yoruculuğunu, kalabalık ve gürültülü okulları, sayısal derslerin öğretiminin yoruculuğunu söylemişlerdir. Lise öğretmenlerinin ise disiplin problemlerini, akademik zorlamayı, meslek lisesi olmayı gerekçe olarak gösterdikleri görülmektedir. Okul türü ve branşın mesleki yorgunluğa neden olmadığını belirten öğretmen görüşleri incelendiğinde ise hemen hemen bütün kademelerde görev yapan öğretmenlerin birbirine benzer gerekçe olarak ya etkisi olmadığını ya da her okulun kendine yönelik problemlerinin olduğunu belirttikleri görülmektedir.

Mesleki yorgunluğa okul türü ve branşın etkisi olduğuna ilişkin görüş bildiren katılımcılara ait bazı ifadeler; *“Okul türü ve branş etkili çocukları bırakıp zorunlu ihtiyacımızı bile gidermek için zaman olmuyor sınıf metre karesine 3 çocuk olunca mesleki yorgunluğa neden oluyor (OÖ 4)”*, *“Sınıf öğretmenlerinin daha çok yorulduğunu ve yorgunluk yaşadığını düşünüyorum (SÖ 2)”*, *“Okul türünün etkili olduğunu düşünüyorum ortaokul ergenlik dönemine bir geçiş süreci olduğu için daha hareketli bir süreç olup disiplin ve eğitim açısından daha zor olduğunu düşünüyorum (ORÖ 6)”*, *“Bazı okullar başarıyı ön plana aldığı için öğretmeni de öğrenciyi de yarış atı misali koşturuyor. Branşınızda zor ise doğal olarak çok yıpranıyorsunuz müzik, resim, beden gibi branşlar daha avantajlı durumdalar (ORÖ 4)”*, *“Taşımaları ve yatılı okulların daha yorucu olduğunu düşünüyorum öğrenci sorumlulukları tamamen stres ve yorgunluk kaynağıdır (ORÖ13)”*, *“Akademik ve disiplin açısından problemli okullarda çalışmak kesinlikle her yönden daha yorucudur (LİÖ1)”*, *“Kültür dersi öğretmeni olma ve meslek lisesinde çalışmak ayrıca külfetli ve zor (LİÖ6)”* şeklindedir.

Mesleki yorgunluğa okul türü ve branşın etkisi olmadığına ilişkin görüş bildiren katılımcılara ait örnek ifadeler ise *“Yok bence her okulda öğrenci var her öğrenci farklı özelliklere sahip ve ilgiye muhtaç o ilgiye karşılık vermeye çalışan her öğretmen aynı zorlukları yaşıyordur (OÖ 2)”*, *“Devlet okullarının sınıf mevcutlarının ayarlanması lazım. Bu mümkün olmadığı sürece öğretmen her daim yorgun olacaktır. Branşı ne olursa olsun (OÖ1)”*, *“Mesleki yorgunluğa okul türü ve branşın değil MEB yapılanmasının, eğitim politikalarının temel faktör olduğu inancındayım (LİÖ2)”* şeklindedir.

4.5. Mesleki Yorgunluğa Yönelik Alınan Kişisel Önlemler

Tablo 5: Mesleki Yorgunluğa Yönelik Alınan Kişisel Önlemlere İlişkin Görüşler

Önlem alıyorum (okul öncesi:5; ilkokul:5; ortaokul:13;lise:3)		n	Önlem almıyorum (okul öncesi:5; ilkokul:5; ortaokul:20;lise:8)		n
Okul- öncesi	Doğada gezinti ve sessizlik	2	Önlem almama		5
	Kurslar ve gezintilere katılım	1			
	Antidepresan kullanımı	1			
	Çocukların ilgi-istekleri doğrultusunda oyun oynama	1			
İlkokul	Müzik dinleme vb. aktiviteler yapma	2	Önlem almama		5
	Sorunlar üzerinde düşünmeme	2			
	Veliler ile sık görüşmeme	1			
	Mesleğiyle ilgili kitap okuma	1			
	Velilerle görüşüp ödül ceza kullanma	1			
Ortaokul	Gezme	4	Önlem almama		20
	Kalabalık ortamları tercih etmeme	3			
	Erken uyuma	3			
	Meslektaşlarla sorunların paylaşımı	3			
	Görsel ve işitsel materyal kullanma	2			
	Müzik dinleme	2			
	Kitap okuma (sınıf yönetimi kitapları)	2			
	Problemi yok sayma	2			
	Eve iş götürmeme	1			
Lise	Öğrencilerle iyi iletişim	3	Önlem almama		
	Spor yapıp, kitap okuma	2			
	Dinlenme ve sosyal faaliyetlere katılma	2			

Tablo 5’ incelendiğinde mesleki yorgunluğa yönelik katılımcıların bir kısmının kişisel önlem alırken, bir kısmının almadığı görülmektedir. Ayrıntılı olarak görüşler incelendiğinde okul öncesi ve ilkokul öğretmenlerinde bu sayının yarı yarıya olduğu ortaokul öğretmenlerinde ise önlem alanlar 13 kişiye, almayanlar 20; lisede önlem alanlar 3 kişiye, almayanlar 8 kişidir. Ortaokul ve lise öğretmenlerinde mesleki yorgunluğa karşı kişisel önlem almayanların sayısı çoğunluktadır. Alınan önlemler ayrıntılı incelendiğinde okul öncesi öğretmenlerinin antidepresan kullandıkları, kurslar ve gezintilere katıldıkları, doğada gezinti yaptıkları, açık hava ve sessizliği seçtikleri ve çocuklarla oyun oynarken onların isteklerine dikkat ettikleri anlaşılmaktadır; ilkokul öğretmenleri müzik dinleme vb. aktiviteler yapma, sorunlar üzerinde düşünmeme, veliler ile sık görüşmeme, mesleğiyle ilgili kitap okuma, velilerle görüşüp ödül ceza kullanmayı tercih ettikleri anlaşılmaktadır. Ortaokul öğretmenlerinin ise önlem olarak gezme, kalabalık ortamları tercih etmeme, erken uyuma, meslektaşlarla sorunları paylaşma, derste görsel ve işitsel materyal kullanma, müzik dinleme, kitap okuma (sınıf yönetimi kitapları), problemi yok sayma, eve iş götürmeme; lise öğretmenlerinde öğrencilerle iyi iletişim kurma, hobilere vakit ayırma, spor yapıp kitap okuma, dinlenme ve sosyal faaliyetlere katılma şeklinde görüşlerini dile getirmişlerdir.

Mesleki yorgunluğa yönelik kişisel olarak alınan önlemlere ilişkin görüş bildiren katılımcılara ait bazı ifadeler şu şekildedir: “Bir dönem antidepresan kullandım faydalı oldu (OÖ1)”, “Boş zamanlarımda doğada zaman geçirerek olumsuz insan ve koşullardan kendimi soyutlayarak kafamı dinlemeyi tercih ediyorum (OÖ4)”, “Genel olarak tek yapabildiğim değişik geziler düzenlemek ya da değişik etkinlik bulma amacı ile kurslara katılmak (OÖ2)”, “Yok benim tek terapim çocuklarım (SÖ4)”, “Veliler ile çok görüşmüyorum ve resmi tavrımı koyuyorum (SÖ6)”, “Mesleki yorgunluğa önlem olarak daha az karar verme yolunu seçiyorum problemleri yok saymaya çalışmak zihinsel ve psikolojik olarak daha az yıpratıyor (ORÖ35)”, “Eve iş getirmemeye, idareci arkadaşların telefonlarını açmamaya özen gösteriyorum (ORÖ19)”, “Mesleki anlamda kitap okuyarak, bu mesleğin

ulviyetini düşünerek, bu alanda mihenk taşı olan kişi ve öğretmenleri anımsayarak (ORÖ20)”, “Düzenli uyuma dinlenme ve beslenmeye dikkat ederek önlem almaya çalışıyorum (ORÖ12)”, “Yaşadığım sorunlara değil de beni mutlu eden işimin güzel yanlarına odaklanmak, işimi sevmek, kendimi geliştirmek, hedefler koymak, her şeyin daha güzel olacağına inanmak beni iyi hissettiriyor (ORÖ29)”, “Hobilerime daha çok zaman ayırarak içerisinde bulunduğum psikolojik-duygusal gerilimi azaltmaya çalışıyorum (LiÖ4)”, “Öğretimden çok eğitime dikkat ederek öğrencileri dinleyerek ve beni de dinlemelerini sağlayarak (LiÖ9)”.

4.6. Mesleki Yorgunluğa Sağlanan Kurum Desteği

Tablo 6: Mesleki Yorgunluğa Yönelik Sağlanan Kurumsal Desteğe İlişkin Görüşler

Kurumun desteği var (okul öncesi:2; ilkokul:3; ortaokul:7;lise:2)		n	Kurumun desteği yok (okul öncesi:8; ilkokul:7; ortaokul:26;lise:9)		n
Okul-öncesi	Olumlu tutum sergileme	2	Güven, maddi-manevi destek sağlanmaması		3
			Rahatlatıcı öğretmen odası olmaması		3
			Mola ihtiyacı, yardımcı anne, materyal, geniş alan sağlamama		2
			Sınıf dağılımlarının adil olmaması		2
			Öğretmen-veli-öğrenci işbirliğini sağlayamama		5
İlkokul	Moral desteği	1	Güven vermeme		5
			Yorgunluğu arttıracak etkinlik-aktivite verme		4
			Velilerin eğitilmemesi		3
			Psikolojik destek sağlamama		2
Ortaokul	Ders programı (boş gün oluşturma)	4	Sosyal uygulamaların yetersizliği		5
	Sorunları dinleme	3	Şube sayısının fazlalığı		5
			Öğretmene desteğin azlığı		4
			Kaynaştırma öğrenci desteğinin azlığı		4
			Öğretmenler odasının rahatlatıcı olmaması		4
			Adil olunmaması		3
			Prosedür ve kağıt işlerinin çokluğu		3
			Boş derslerde boş kalınmaması		3
			Veli eğitimlerinin yetersizliği		3
			Düzensiz ders programı		2
Lise	Zümre arkadaşlarının iş birliği	1	Her öğretmene eşit davranılmaması		3
	İdarenin çözüm odaklı olması	1	Öğretmenler odasının fiziksel yetersizliği, samimiyetsizliği		3
			Disiplin cezalarının uygulanmaması		3
			Öğrenci motivasyonu çalışmalarının yetersizliği		2
			Veliler ile sık görüşülmemesi		2
			Değerler ve ahlak eğitiminin yetersizliği		2
			Sosyal etkinliklerin olmaması		2
			Ders programlarının adil olmaması		1

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların çoğunluğunun mesleki yorgunluğa yönelik kurumca sağlanan destek olmadığına yönelik görüş belirttikleri görülmektedir. Görüşleri ayrıntılı incelendiğinde; okul öncesi öğretmenlerin 2’si, ilkokul öğretmenlerinin 3’ü, ortaokul öğretmenlerinin 7’si, lise öğretmenlerinin ise 2’si kurum desteği aldığını belirtirken; diğer öğretmenlerin tamamı kurumun destek sağlamadığına yönelik görüş belirtmişlerdir. Kurumun mesleki yorgunluğa yönelik desteğinin olduğunu belirten öğretmen görüşlerine göre bu destek, ilkokul öğretmenlerinde olumlu

tutum sergileme ve moral desteği, ortaokul öğretmenlerinde ise ders programı oluşturma (boş gün bırakılan) ve sorunları dinleme lise öğretmenlerinde de işbirliği ve idarenin çözüm odaklı olması şeklindedir. Kurum desteği olmadığını belirten öğretmenler bu duruma gerekçe olarak şu görüşleri belirtmişlerdir. Okul öncesi öğretmenleri güven, maddi-manevi destek sağlanmadığını, sosyal anlamda rahatlatıcı öğretmen odası olmadığını, mola ihtiyacı, yardımcı anne, materyal ve geniş alan sağlamamayı, sınıf dağılımlarının adil olmadığını belirtirken; ilkökul öğretmenleri veli ve öğrenci işbirliğini sağlayamamayı, güven vermemeyi, yorgunluğu arttıracak etkinlik ve aktiviteler vermeyi, velilerin eğitilmemesini, psikolojik destek sağlamaması şeklinde belirtmişlerdir. Ortaokul öğretmenlerinin ise sosyal uygulamaların yetersizliğini, şube sayısının fazlalığını, öğretmene desteğin azlığını, kaynaştırma öğrencileri ile ilgili desteğin azlığını, öğretmenler odasının rahatlatıcı olmamasını, adil olunmamasını, prosedür ve kağıt işlerinin çok olmasını, boş derslerde boş kalınmamasını, veli eğitimlerinin yetersizliğini, düzenli ders programının olmamasını destek sağlanmayan konular olarak dile getirmişlerdir. Lise öğretmenlerinin görüşleri incelendiğinde de her öğretmene eşit davranılmaması, öğretmenler odasının fiziksel yetersizliği ve samimiyetsizliği, disiplin cezalarının uygulanmaması, öğrenci motivasyonuna yönelik çalışmaların yetersizliği, veliler ile sık görüşülmemesi, değerler ve ahlak eğitiminin yetersizliği, sosyal etkinliklerin olmaması, ders programlarının adil olmaması şeklinde yorgunluğa yönelik konularda kurum desteğinin olmadığını belirtmişlerdir.

Mesleki yorgunluğa yönelik kurum tarafından destek sağlandığına ilişkin görüş bildiren katılımcılara ait bazı ifadeler şöyledir: *“Okul idaresinin okuldan ve velilerden kaynaklanan bir sıkıntımızı ve herhangi bir eksikimiz olup olmadığını soruyor ve her konuda yardımcı olmaya çalışıyorlar (OÖ3)”, “Okul yönetimi ellerinden geldiğince bizi dinliyor ve moral vermeye çalışıyorlar bu bile manevi anlamda rahatlatıyor insanı (SÖ6)”, “Branş öğretmeni olduğum için benim için öncelikli bakıp kontrol ettiğim ders programıdır. Ders programının düzenli ve aralarda çok fazla boşluk olmaması, boş gün olması biraz beni rahatlatmaktadır. Bunu da okul idaresi dikkat etmektedir benim için önemli bir destektir bu tutum (ORÖ12)”, “Kalabalık bir okul olduğumuz için zümre sayısı fazla oluyor. Zümre arkadaşlarımızla ilişkilerimiz iyi olduğu için bu buna iş konusun da ve manevi anlamda rahatlatıyor (Lİ5)”*.

Mesleki yorgunluğa yönelik destek sağlanmadığına ve ne tür destek sağlanması gerektiğine ilişkin görüş bildiren katılımcılara ait bazı ifadeler ise *“Teneffüs ve mola ihtiyacımız var ama bunu karşılamıyoruz. İki dakika çocukları yalnız bıraksak başlarına bir şey gelir korkusu var yardımcı anne olması bizim için çok iyi olurdu. (OÖ4)”, “Kurum öğretmenine güvenmeli ona maddi ve manevi anlamda destek sağlamalıdır (OÖ1)”, “Sosyal anlamda kafamızı rahatlatacağımız öğretmenlere yönelik donanımlı bir öğretmenler odası yoktur. Daracık odada 60 kişi bir de stajyerler gelince 80’i geçiyor sınıftan ilk koşan yer buluyor bulamayan tekrar sınıfa gidiyor (OÖ1)”, “Sadece yapılan doğrularda arkamızda duracak yöneticilerimiz olsun bize yeter. Tabi öğretmenleri okul yoğunluğu içinden arındıracak her türlü etkinlik vs bizler için olumlu olacaktır (SÖ3)”, “Velilere bilinçlendirme amacıyla eğitim ve seminerler verilebilir (ORÖ10)”, “İdarenin angarya işleri özellikle evrak kâğıt işlerini azaltmasını isterdim (ORÖ14)”, “Okullarımız öğretmenlere yönelik sosyal uygulamalar gerçekleşirse hem kendimizi daha değerli hisseder hem de aidiyet duygusu gelişerek mesleki yorgunluk ve deformasyonun önüne birazda olsa geçilebilir (ORÖ35)”, “Öğretmenini takdir eden ve herhangi bir olumsuzlukta öğretmenin arkasında duran ona güvenen, okul içinde ve dışında birlikte eğlenerek vakit geçirebileceğimiz etkinlikler düzenleyen, öğretmenin açığını aramayan, sorundan çok çözüm üreten, pozitif bir okul iklimi oluşturarak destek sağlanabilir (OÖ29)”, “Disiplin cezalarının uygulanması ve takip edilmesi gerekmektedir (Lİ5)”, “Okul içi sosyal etkinliklerin yapılması ve ders programının herkes adil olarak düzenlenmelidir (Lİ7)”* şeklindedir.

4.7. Mesleki Yorgunluğu Gideren Uygulama Ve Durumlar

Tablo 7: Mesleki Açıdan Memnun Edici Uygulama Ve Durumlara İlişkin Katılımcıların Görüşleri

	Memnun edici durum var (okul öncesi:7; ilkokul:8; ortaokul:28;lise:8)	n	Memnun edici durum yok (okul öncesi:3; ilkokul:2; ortaokul:5;lise:3)	n
Okul öncesi	Çocukları sevme	4	Memnun eden bir durumun olmaması	3
	Yarım gün çalışma	3		
	Çocuklara bir şeyler kazandırma	3		
	Serbest kıyafet uygulaması	2		
	Bahçe oyunları oynama	1		
İlkokul	Tatil imkanı	5	Memnun eden bir durumun olmaması	2
	Öğrencilerin güler yüzü olması	3		
	Yetişmiş öğrencilerin olması	3		
Ortaokul	Manevi doyum sağlama	9	Memnun eden bir durumun olmaması	5
	İnsan hayatına dokunma, öğretmenin güzelliği	7		
	Sömestr ve yaz tatili	7		
	Çocukları sevme	5		
Lise	Öğrencilerin öğrendiğini görme	4	Memnun eden bir durumun olmaması	3
	Mesleğe olan sevgi	3		
	Tatil imkanı	3		

Tablo 7 incelendiğinde, katılımcıların çoğunun mesleki açıdan yorgunluğu giderici memnun edici durum ve uygulamaların olduğuna yönelik görüş belirttikleri görülmektedir. Okul öncesi öğretmenlerden 7'si, ilkokul öğretmenlerinin 8'i ortaokul öğretmenlerinin 28'i lise öğretmenlerini ise 8'i okullarında yorgunluğu gideren memnun edici uygulamaların olduğuna yönelik görüş belirttiği görülmektedir. Mesleki açıdan memnun eden durum ve olaylar ilişkin olarak okul öncesi öğretmenleri çocukları sevme, yarım gün çalışma, çocuklara bir şeyler kazandırma, serbest kıyafet, bahçe oyunları oynama görüşlerini belirtirken; ilkokul öğretmenler tatil imkanı, öğrencilerin güler yüzü olmasını, yetişmiş öğrencilerin olmasını belirtmişlerdir. Ortaokul öğretmenlerinin görüşleri incelendiğinde manevi doyum sağlama, insan hayatına dokunma ve bir şeyler öğretmenin güzelliği, sömestr ve yaz tatili olması, çocukları sevme görüşlerini belirtirken lise öğretmenlerinin öğrencilerin öğrendiğini görme, mesleğe olan sevgi, tatil imkanı görüşlerini belirttikleri görülmektedir.

Mesleki açıdan memnun edici durum ve uygulamaya ilişkin görüş bildiren katılımcılara ait bazı ifadeler şu şekilde yer verilmiştir; “Çocukların verilen bilgiyi öğrenmek için hevesli olmaları mesleki açıdan beni çok memnun ediyor (OÖ4)”, “Onların bir gülüşü, göz göze gelip gülümsemesi, gelip sarılması ve emeğimizin karşılığını aldığımız durumlarda çok mutlu oluyorum (OÖ8)”, “Serbest giyinmemiz, yarım gün çalışmamız ve tatiller (OÖ5)” görüşleri okul öncesi öğretmenlerine; “Öğrencilerim ile geçirdiğim zaman diliminde yaptıklarımız beni memnun ediyor (SÖ5)” görüşleri ilkokul öğretmenlerine; “Çocuklarla beraber olmak, onların duygusal tepkilerini almak, başarılarını gözlemlemek mutluluk veriyor (ORÖ5)”, “Sömestr ve yaz tatili bence en büyük artısı, bunlar bence kendimizi yenilememiz için çok önemli ve enerjimizi yeniden topluyoruz (ORÖ4)”, “Her şeye rağmen mesleğimi seviyorum. Aynı bir bahçıvan gibi bilgi ve sevgi tohumları ektiğim bahçemde %100 başarı sağlayamasam da emeklerimin karşılığını görmek her geçen gün sayıları azalsa da sevgiyle ve merakla beni izleyen o gözlerin içine bakmak beni mutlu ediyor (ORÖ29)” görüşleri ortaokul öğretmenlerine; “MEB’in teknolojik anlamda oldukça destekçi olduğunu düşünüyorum (LİÖ1)”, “Öğrenmeye istekli öğrencilerin olması (LİÖ 10)” görüşleri lise öğretmenlerinin örnek görüşlerdir.

5. Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Öğretmenlerde yaşanan mesleki yorgunluk durumu ve sıklığı

Öğretmenlerin mesleki yorgunluklarına yönelik yapılan bu araştırmada şu sonuçlar elde edilmiştir. Bütün kademelerde görev yapan öğretmenlerin nerdeyse tamamına yakını mesleki yorgunluk yaşamaktadırlar. Yaşanılan yorgunluğun sıklık durumuna bakıldığında, okul öncesinde ve ilkokullarda görev yapan öğretmenlerin çoğunluğu sürekli ve genellikle yorgunluk yaşarken, çok az bir kısmı nadiren ve bazen yaşamaktadır. Ortaokul öğretmenlerinin ise yarıdan fazlası mesleki yorgunluğu bazen düzeyinde yaşamaktadır. Lise öğretmenlerinde ise yaşanan mesleki yorgunluk sıklığı sürekliden, bazen düzeyine birbirine yakın oranlarda dağılım göstermiştir. Alan yazına bakıldığında da yorgunluk, stres ve tükenmişlik gibi mesleki sorunların daha çok doktorluk, hemşirelik, öğretmenlik gibi insanlarla birebir yüz yüze iletişim gerektiren mesleklerde daha fazla görüldüğü belirtilmektedir (Hablemitoğlu ve Özmete, 2012). Bununla birlikte öğretmenlik mesleğini diğerlerinden ayıran ve zorlaştıran faktörlerden en önemlisi reşit olmayan küçük yaş gruplarındaki bireyler ile çalışılmasıdır. Bu yaş grubundaki bireylerde sorumluluk bilincinin tam olarak kazanılmamış olması iş yaptırmanın zorluğu mesleki açıdan öğretmenleri daha çok yormaktadır. Bunun yanında farklı sosyo-ekonomik ve kültürel çevreye sahip farklı ailelerden gelen çocuklarda olumlu tutum kadar olumsuz tutumlarında sergilenmesi, buna karşın öğrenciler öğretmeni ne kadar çileden çıkarırsa çıkarsın sürekli sakinliğini koruması, dikkatli ve sabırlı olunması gerekliliği öğretmenlerin farklı duygular yaşamasına ve buna bağlı olarak mesleki yorgunluğu daha fazla yaşamalarına neden olduğu söylenebilir.

Öğretmenlerin yorgunluk kaynakları

Mesleki yorgunluğa sebep veren nedenler olarak araştırmada fizyolojik, duygusal ve ortamsal nedenler olmak üzere üç temel kaynağa ulaşılmıştır. Okul öncesi ve ilkokul öğretmenleri mesleki yorgunluğa sebep olarak duygusal nedenleri daha çok belirtirken, ortaokul öğretmenleri duygusal sebepler kadar ortamsal nedenleri de belirtmişlerdir.

Okul öncesi öğretmenler çocuklarda öz bakım becerisi yetersizliği, velilerle yaşanan problemler, etkinlikleri tamamlamama, özel eğitim gerektiren öğrencilerden dolayı duygusal kaynaklı olarak yorgunluk yaşarken, sırt-boyun ağrısı, fazla efor sarf etme ve çocuklarla birebir ilgilenmeleri nedeniyle fizyolojik kaynaklı, aşırı yüksek ses, çocuk sayısının fazlalığı ve söz dinlemelerinden dolayı ortamsal nedenli mesleki yorgunluk yaşamaktadırlar. Okul öncesi sınıflarında öğrenci sayısının fazlalığına karşın fiziksel mekan olarak yetersizliği, öğretmenlerin öğrencilerle birebir ilgilenip onlarla yerde ve minderde etkinliklere katılmaları fiziksel anlamda yorgunluklarına neden olabileceği gibi, bu yaş grubu çocukların gelişim dönemi açısından işlem öncesi dönemde olmaları onların verilen direktifleri anlamalarını zorlaştırıp sorumluluklar alıp üstesinden gelmelerini zorlaştırmaktadır. Diğer yandan kalabalık sınıflarda yüksek ses fazla olup, çocukların arkadaşlarına ve ortam uyum göstermelerine sağlamak oldukça güçtür. Bütün bunların yanında çocuklara etkinliklerini tamamlamak için daha çok çaba sarf etmek gerektiği gibi öğretmenlerin içerisinde öz bakım becerisi yetersiz olanlar ve özel eğitim gerektiren öğrencilerin bulunması öğretmenlerde yorgunlukla birlikte üzüntü kaynağı olabilmektedir. Öğrencileriyle fazla ilgilenememesinden dolayı öğretmenin vicdan azabı çekmesi, üstüne velilerle yaşanan problemlerden dolayı moral bozukluğunun olması duygusal anlamda yıpranmışlığı artırabilmektedir. Bu kademedeki öğrencilerin çoğunun kadın olması ilgi ve destek bekleyen öğrencilerle kurulan duygusal bağın annelik içgüdüsi doğrultusunda daha yoğun yaşanmasına sebep olduğu da söylenebilir.

İlkokul öğretmenlerinin en fazla duygusal kaynaklı yorgunluk yaşadıkları görülmektedir. Velilerin ilgisizliği ve saygısızlığı, öğrencilerin akademik başarılarının düşük olması, iletişim problemleri, emeklerin karşılıklarını alamamaları, yöneticilerin olumsuz tutuları bu öğretmenlerin duygusal nedenlere bağlı olarak yorgunluk yaşamalarına neden olmaktadır. Bunun yanında fiziksel

neden olarak nöbet tutumları, sürekli konuşmak zorunda olmaları, evle okul mesafesinin uzak olması, ortamsal nedenler olarak sınıf içi ve dışı problemler, kaynaştırma öğrencileri gibi faktörler bu öğretmenlerin yorgunluk yaşamasına neden olmaktadır. İlkokulların fiziksel mekan olarak büyük olması, öğrenci sayısının fazlalığına karşın öğretmenlerin nöbet günlerinde hem derse girip hem de nöbet tutmaları, sürekli okulda gezmek zorunda kalmaları yorulup bitkin düşmelerine neden olmaktadır. Sabah çok erken saatte kalkıp okula gitmek için bir saate yakın bir süreyi yolda geçirip dönüşte de aynı yolu tekrar kullanmak zorunda olan öğretmenlerde sistemde mevcuttur. Bu durum okulda yaşadıkları yorgunluğa, yol yorgunluğunu da eklemektedir. Fiziksel nedenlerden yaşanan bu yorgunluğa üzerine öğrencilerin akademik anlamda düşük başarı göstermeleri, velilerin öğretmenlere karşı ilgisizliği ve saygısızlığına karşın, yaşanan iletişim problemlerine rağmen herkesi memnun etme çabası ve öğretmenlerin emeklerinin karşılığını alamamaları duygusal olarak da yorgunluk yaşamalarına neden olmaktadır. Ortaokul öğretmenleri ise duygusal ve ortamdaki kaynaklanan yorgunluk sebeplerine daha çok vurgu yapmakla birlikte, fizyolojik kaynaklı sebepler de azımsanmayacak kadar çoktur. Nöbet tutma, kalabalık sınıflarda sürekli konuşma, ayakta durma fizyolojik kaynaklı yorgunluk sebebi olarak; mesleki saygının azalması ve değer görmemesi, öğrencilerin saygısız davranışları, öğrenci, veli ve idareyle yaşanan sorunlar, yaşadıkları baskı ve kaygı, öğretmenlerden beklentilerin yüksek olması ve CİMER şikâyetleri vb. duygusal kaynaklı yorgunluk sebepleri olarak belirlenmiştir. Ayrıca sınıf ortamının kalabalık olması, gürültü, derslerin yoğunluğu, sınıf yönetimi, olumsuz öğrenci davranışlarıyla birlikte MEB dayatmaları, müfredat değişikliği ve proje vb. etkinliklerin de öğretmenlerde ortamdaki kaynaklanan yorgunluk sebep olduğu görülmektedir.

Lise öğretmenlerinde de ortaokul öğretmenlerine benzer şekilde ayakta durma, sürekli, konuşma ve nöbet tutma fizyolojik kaynaklı yorgunluk sebebi olarak ortaya çıkmıştır. Bunların yanında öğrencilerin ilgisizliği ve isteksizliği, mesleğin itibarsızlaşması, velilerle olumsuz iletişim, okuldaki fikir ayrılıkları vb. sebepler ise öğretmenlerin duygusal olarak yorgunluk yaşamalarına sebep olmaktadır. Yaşanılan bu yorgunluğu ortama ait ders yükünün fazlalığı, olumsuz öğrenci davranışları müfredatın yoğunluğu vb. sebepler artırmaktadır. Bu durumlara neden olarak MEB politikasındaki değişimden dolayı özellikle şikâyet hatları, yasa ve yönetmeliklerin katı ve kuralcı olması velilerin her konuda kendilerini haklı görme eğilimine girmelerine sebep olduğu söylenebilir. Velilerin sınıf içi eğitim-öğretim faaliyetlerine, oturma düzenine bile müdahale eder duruma gelmeleri, öğretmenlerin şikâyet ve olumsuz davranışlara maruz kalmamak için bazı durumlara göz yummalarına neden olmaktadır. Ayrıca okullarda ekonomik ve insani nedenlerden dolayı sınıf tekrarın kalkması, her ne kadar olumlu bir gelişme olsa da öğrenciler için ders notunun önemini yitirmesi ilgi ve isteğini azaltmış, öğrenciyi ödev konusunda uyarması bile şikâyet konusu olur duruma gelmesi öğretmenin yaptırım gücünü azaltmış, bu durum hem mesleki yorgunluğa hem de öğretmen veli ve öğrenci arasında çatışmaya neden olduğu söylenebilir.

İlkokul, ortaokul ve lise öğretmenlerinde ortamdaki kaynaklanan sebeplerin tamamı, fizyolojik ve duygusal kaynaklı sebeplerin bir kısmı öğretmenlerin etkili sınıf yönetimi becerilerine sahip olmamalarından kaynaklandığı söylenebilir. Sınıfta gürültü olması, sürekli yüksek sesle konuşma, olumsuz öğrenci davranışları, öğrencilerin isteksizliği, olumsuz iletişim vb. pek çok sorunun üstesinden gelme etkili sınıf yönetimi becerilerini gerektirmektedir. Sınıf yönetimi becerileri öğretmenin öğretimi esnasında öğrencilerinin motive etmesi, daha iyi tanınması ve olumlu iletişim kurmasına yardımcı olduğu gibi sınıftaki çatışma ve disiplin olaylarının çözülmesinde de büyük etkiye sahiptir. Bu bağlamda meslek öncesi üniversitede eğitimi sırasında alınan sınıf yönetimi dersinin teorik olarak yeterli olması ancak uygulamalarının yeterli olmaması, öğretmenin kendi kişilik yapısının etkisi, aday öğretmenken sınıf yönetimi üzerine tecrübeli ve uzman kişilerden yardım alınmaması öğretmenlerin bu konuda zorlanmasına neden olduğu söylenebilir.

Literatürde yorgunluğa yönelik çalışmalar incelendiğinde Çınar ve Olgun'un (2010) da fiziksel, ruhsal ve sosyal fonksiyonların, öğretmenlerin yorgunluğunu etkilediği sonucu bu araştırma ile benzerlik

göstermektedir. Arslan'ın (2018) ise öğretmenlerin yaşadığı stresli durumlar hakkında aileler ile iletişimde problem yaşaması, idareci ya da yöneticilerle yaşanan sorunların olması yapılan bu araştırma bulgularına benzerlik göstermektedir.

Mesleki yorgunluğun mesleki ve kişisel hayata etkisi

Bütün kademelerde görev yapan öğretmenlerde mesleki yorgunluğun mesleki ve kişisel hayata olumsuz etkileri olduğu ortaya çıkmıştır. Okul öncesi öğretmenlerde yaşanan yorgunluk mesleki hayata yönelik performans düşüklüğü, işe gelmede zorlanma ve motivasyon düşüklüğü ortaya çıkarken, kişisel hayata yönelik olarak sürekli baş ağrısı ve uyuma isteği, gerginlik, kendi çocuklarıyla ilgilenememe, evde bitkin olma ve sosyal hayattan soyutlanma şeklinde olumsuzlukları beraberinde getirmektedir. İlkokul öğretmenlerinde ise mesleki hayata yönelik tükenmişlik, iş tatminsizliği, yıpranma ve okula karşı isteksizlik yaratırken, kişisel hayata yönelik mutsuzluğu, gergin ve sinirliliği, kişisel ihtiyaçları ertelemeyi, bitkinliği, kendi çocuklarına vakit ayıramamayı beraberinde getirmektedir. Yorgunluğun etkileri ortaokul öğretmenlerinde mesleki hayatta performans ve motivasyon düşüklüğü, tükenmişlik, sinirlilik ve gerginlik kendini geliştirme hissi yaşamama, öğrencilere faydasız olduğunu düşünmeye neden olmaktadır. Bu durum ortaokul öğretmenlerinde kişisel hayat ile aile ve sosyal ilişkilerin olumsuzlaşması, tahammülsüz ve agresiflik, baş ağrısı, moral bozukluğu, ses kısıklığı olarak kendini göstermektedir. Lise öğretmenlerinde de yorgunluk, mesleki hayata performans düşüklüğü, motivasyon kaybı, kendini yenileyememe, işe karşı soğukluk ve isteksizlik, enerji düşüklüğü olarak yansırken, kişisel hayata fizyolojik sorunlar, özel hayat ve aileye vakit ayıramama, üzüntü, sinirlilik ve gerginlik olarak yansımaktadır. Günlük hayatta farklı yaş gruplarında, farklı kesimlerde pek çok kişinin şikayet ettiği yorgunluk, öğretmenlerin çalışma hayatında iş performansının düşmesinde, motivasyon düşüklüğü, tükenmişlik gibi pek çok olumsuz durumu beraberinde getiren faktör (Kuruoğlu ve Albayrak, 2011) olarak bu çalışmada da kendini göstermiştir. Mesleki yorgunluk ve tükenmişlik gibi olgular aniden meydana gelen durumlar olmayıp, bazı etkenlerle beslenerek yavaş yavaş ortaya çıkmakta ve gelişmektedir. İlerleyen süreçte bireylerin ruhsal dengesini bozarak, iş-aile-sosyal yaşantısında önemli eksikliklerin ve yoksunlukların yaşanmasına sebep olabilmektedir. Bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlığı ile içinde bulunduğu çevresel etmenler, iş hayatı karşılıklı bir etkileşim içindedir. Çalışma yaşamı kişinin sağlığı ve özel hayatını etkilediği gibi bireyin sağlığı da çalışma yaşamını ve ürettiği işin niteliğini etkilemektedir (Naçar, Baykan ve Çetinkaya, 2012). Bu bağlamda araştırma sonucu olan mesleki yorgunluğun kişisel ve mesleki hayat olumsuz etkisi olmasının manidar olduğu söylenebilir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Arslan'ın (2018) da öğretmenlerin okullarda karşılaştıkları sorunları eve taşıdıklarını, ailelerine vakit ayıramadıklarını, sosyal aktivitelere vakit ayıramadıklarını, enerjik hissedemediklerini, baş ağrısı yaşadıklarını belirttiği görülmektedir.

Mesleki yorgunluğa okul türü ve branşın etkisi

Okul öncesi ve ilkokul öğretmenlerinin yarısı mesleki yorgunluğa okul türü ve branşın etkisi olduğunu düşünürken diğer yarısı olmadığını düşünmektedir. Etkisi olduğunu belirten okul öncesi öğretmenlerine göre küçük yaş grupları ile çalışmak zorken, ilkokul öğretmenlerine göre branş gereği daha fazla efor sarf etmeleri gerekmektedir. Bu duruma neden ortaokul ve lise öğretmenlerinin çoğunluğuna göre ise okul türü ve branşın yorgunluğa etkisi bulunmaktadır. Bu duruma gerekçe olarak ortaokul öğretmenlerinin kalabalık ve gürültüyü, sayısal dersler ve İngilizcenin öğretiminin yoruculuğu ve zorluğunu belirtmişlerdir. Öğretmenlik manevi sorumlulukları olan beden ve zihnen yorgunluğun yaşandığı mesleklerin başında gelmektedir. Özellikle küçük yaş grubundaki öğrenciler bedensel, ruhsal ve zihinsel gelişim aşamalarında olduklarından dolayı öğretmenler bu gelişim için zemin hazırlamaya ve bununla birlikte öğrenci davranışlarını da istedik yönde değiştirmeye çalışmaktadır (Yılmaz, 2015). Bu durumun okul öncesi ve ilkokul öğretmenlerinin küçük yaş gruplarıyla uğraşmanın zor olduğu görüşünün dile getirmelerindeki etkenlerden olduğu söylenebilir. Türk eğitim sistemine bakıldığında özellikle ortaokul ve lise düzeyinde sınavlara dayanan ve

yarışmacı bir yaklaşımın benimsendiği görülmektedir. Bu durum öğrenci ve velilerin okulun eğitim boyutunu atlanmalarına sadece hedef olarak sınav kazanılmasına odaklandırmaktadır. İçinde bulunulan bu durumdan dolayı öğretmenler, müfredat yetiştirme konusunda sürekli bir çaba halinde kalmaktadır. Ayrıca sınıf mevcudunun fazla olması hem öğrenen öğrenci için hem de öğretene öğretmen için süreci zorlaştırmaktadır. Öğretmenin oluşan gürültü ve olumsuz durumlardan dolayı enerjisinin azalması, kişisel tutumlarının ve davranışlarının olumsuzlaşmasına sebep olabilmektedir.

Mesleki yorgunluğa yönelik alınan kişisel önlemler

Mesleki yorgunluğa yönelik okul öncesi ve ilkökul öğretmenlerinin yarısının kişisel olarak önlem almadığı, diğer yarısının aldığı; ortaokul ve lise öğretmenlerinin ise büyük çoğunluğunun önlem almadığı ortaya çıkmıştır. Yoğunluğa yönelik okul öncesi öğretmenleri antideprasan kullanımı, kurs ve gezintilere katılma, doğada yürüyüşler ve çocuklarla oyun oynama şeklinde kişisel önlemler alırken, ilkökul öğretmenleri müzik dinleme vb. aktiviteleri yapma, veliler ile görüşmeme, sorunlar üzerinde düşünmeme, kitap okuma, ödül ceza yöntemi uygulama tarzında önlemler almaktadırlar. Ortaokul öğretmenleri ise yorgunluğa yönelik olarak erken uyuma, kitap okuma ve müzik dinleme, gezme, meslektaşlar ile sorunları paylaşma ya da problemleri yok sayma ve eve iş götürmeme tarzında kişisel önlemler alırken, lise öğretmenleri öğrenciler ile iyi iletişim kurma, spor yapma, kitap okuma, sosyal faaliyetlere katılma tarzında önlemler almaktadır. Sonuçlara bakıldığında öğretmenlerin çoğunluğunun mesleki yorgunluğa yönelik bireysel önlem almadığı tespit edilmiştir. Bu durumun nedeni olarak çalışanların mesleki yorgunluğun ne olduğu ve belirtilerinin farkında olmamaları gösterilebilir. Oysa çalışanın yaşadığı durumu tanıması, ona yönelik çözüm yolu aramaya çalışmasını sağlayacaktır. Çalışanların yaşamlarının iş hayatı dışındaki alanlarını geliştirmeleri, hobiler oluşturmaları, sosyal ilişkilerinin zengin olması mesleki yorgunluklarının çözümünde önemli bir kolaylık sağlayacaktır. Bununla birlikte çarpıcı olan sonuçlardan bazıları olan veliler ile görüşmeme, antideprasan kullanma, sorunları düşünmeme, ceza kullanma, problemi yok sayma hem öğretmeni hem de eğitim-öğretim sürecini etkileyecek, önlem sayılmayacak görüşler olması dikkat çekici ve düşündürücüdür. Bu sonuçlar öğretmenlerin yorgunluğu giderme yöntemlerini bilmediklerinin de göstergesi sayılabilir.

Mesleki yorgunluğa sağlanan kurum desteği

Bütün kademe öğretmenlerinin çoğunluğuna göre, mesleki yorgunluğa yönelik kurum desteği sağlanmamaktadır. Zira kurumların destek verdiğini belirten öğretmen sayısı çok azdır. Kurum desteği aldığını belirten öğretmenlere bu destek daha çok okul idaresinin olumlu tutum sergilemesi şeklindedir. Bunun dışında ilkökul öğretmenlerine moral desteği, ortaokul öğretmenlerine ders programında boş gün oluşturma ve sorunlarını dinlenme, lise öğretmenlerine ise zümre arkadaşlarının iş birliği destek olarak sağlanmaktadır. Kurum desteği olmadığını belirten okul öncesi öğretmenlerine göre okul idaresi maddi ve manevi destek vermemekte, mola ihtiyaçları olduğu gibi yardımcı anne, materyal ve geniş alan sağlanmamakta, sınıf dağılımlarını adil yapmamaktadır.

İlkokul öğretmenlerine yorgunluğu arttıracak etkinlik ve aktiviteler verilirken güven ortamı ve veli öğrenci ile iş birliğinin sağlanmadığı psikolojik destek verilmediği ortaya çıkmıştır. Ortaokul öğretmenlerinde lise öğretmenlerine göre kurumsal destek konusunda da daha büyük sorunlar tespit edilmiştir. Zira ortaokul öğretmenleri okul idaresinin öğretmeni desteklemesinin yanında sosyal uygulamalarının yetersizliğini, şube sayısının fazlalığını, kaynaştırma öğretmenlerine destek verilmediğini, prosedür kağıt işlerinin çok olduğunu, boş dersleri, düzensiz programları ve öğretmen odasının rahatsızlığını dile getirmişlerdir. Lise öğretmenlerinde ise her öğretmene eşit davranılmadığı, disiplin cezalarının uygulanmadığı, velilerle yeterli düzeyde görüşülmediği, değerler ve ahlak eğitiminin yetersiz olduğu sosyal etkinliklerin yapılmadığı, ders programının adil olmadığı ortaya çıkmıştır. Oysa bireyin yaşadığı mesleki yorgunluğun belirlenmesi ve tanınması sadece yorgunluk yaşayan bireyi değil, bireyin hizmet verdiği kişileri, çalıştığı kurumu da olumlu anlamda etkileyecektir. Yaşanılanları görmezlikten gelmek okula ve çalışanlara katkı sağlamayacağı gibi,

okulun etkililiği ve verimliliğini de olumsuz etkileyecektir. Buna karşın çalışan kurumlar genelde işi merkeze alıp, çalışanlardan üstün performans beklemekte ve insani gereksinimle ihtiyaçlarını göz ardı edebilmektedirler. Çalışanların mesleki yorgunlukları aniden gelişen değil süreç içerisinde oluşan işin sosyal ortamından kaynaklanan bir durumdur. Mesleki yorgunluğa yönelik olarak kurumun farkındalığı ve sağlayacağı yardım ve destek çalışanlar için örgütsel aidiyet ve iş motivasyonunu artıracak gibi kişinin yaşayabileceği değersizlik, duyarsızlık, çaresizlik, tükenmişlik durumlarını da azaltabilir. Cemaloğlu ve Şahin (2007), Dolunay (2001), Kırılmaz, Çelen ve Sarp (2000) da çalışmalarında üstlerinden yardım görmenin tükenmişliği azalttığını, Tümkaya (1996) ise yönetimden yeterli desteği görmemenin tükenmişliğe etki eden olumsuz koşullar arasında yer aldığını belirttiği görülmektedir. Belirtilen sonuçlar araştırma sonucunu destekler niteliktedir.

Mesleki yorgunluğu gideren durumlar

Bütün kademelerde çalışan öğretmenler mesleki yorgunluğu gideren uygulama ve duruma yönelik, öğretmenlik mesleğinin kendine has özelliği olan sömestr, yaz tatili ve çalışma saatleri konusunda benzer düşünmektedirler. Bunun yanında ortak olan diğer nokta da çocukları sevmek, onlara bir şeyler öğretmenin verdiği haz ve doyum sonucu oluşan mesleğini sevmek şeklindedir. 14 Haziran 1973 tarihinde yürürlüğe giren 1739 sayılı Milli Eğitim Temel Kanunun da öğretmenliğin “Devletin eğitim, öğretim ve bununla ilgili yönetim görevlerini üzerine alan özel bir ihtisas mesleği” olduğunu belirtmektedir. Ancak bir milletin geleceği olan nesillerin yetiştirilmesi ve şekillendirilmesinde önemli bir etkiye sahip olan öğretmenlik sadece uzmanlık gerektiren değil en az bunun kadar önemli olan insan sevgisi ve fedakârlık gerektiren bir meslektir. Öğretmenlerin görüşlerinde de mesleklerine yönelik insani boyutun ön plana çıktığı tespit edilmiştir.

Araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda;

- 1- Özellikle büyük şehirlerde kalabalık sınıf ortamının azaltılması için yeterli dersliklerin yapılması, ayrıca okullar arasındaki akademik başarının homojenliğinin sağlanarak sadece birkaç okula öğrenci yığılmasının önlenmesi,
- 2- Öğretmenlerin mesleki yorgunluğunu azaltmaya yönelik olarak; okul idaresine mevzuat uygulama ve emretmeye meyilli değil, hizmet etmeye meyilli idarecilerin atanması, okul idaresine dinleme, anlama, empati kabiliyeti, sezgi, öngörü kabiliyeti yüksek kişilerin seçilmesi,
- 3- Okul idaresinin öğretmenle arasına duvar örmeden, iletişim kanallarını açarak sorun istemeyen değil sorun çözen, öğretmeni destekleyici ve yardımcı tutum sergilemesi,
- 4- Ders programı, sınıf dağılımı vb. konular da adilane tavır içinde olunması,
- 5- Okul idaresi tarafından ekip kurularak öğretmenlerin yorgunluk ve streslerini atabilmeleri için sosyal, kültürel ve sportif etkinlikler hazırlayarak, takım ruhu içinde kaliteli zaman geçirmelerinin sağlanması,
- 6- Öğretmen alımlarında yalnız puan usulü ile değil mesleğin olumlu ve olumsuz yönlerinin bilincinde, yeterli bilgi ve kabiliyete sahip kişi ve iş uyumuna göre kişilerin seçiminin yapılması,
- 7- Mesleki rehberliğe önem verilerek öğrencilerle birlikte çalışanlara da okul bazında psikolojik destek ve sorun odaklı çözüme yönelik seminer, hizmet içi eğitim sağlanması,
- 8-Okul ortamının özellikle öğretmenler odası başta olmak üzere rahatlatıcı, ferah ortamlara dönüştürülmesi,
- 9- Çocuk eğitiminde çok önemli etkiye sahip olan velilerin bilinçlendirilmesi için veli eğitimlerinin yapılması ve periyodik görüşmelerin ayarlanması, olumsuzluk ya da çatışmanın birçoğu iletişimsizlik ya da olumsuz iletişimden kaynaklandığı için öğretmenlere etkili iletişim becerilerinin kazandırılması,

10- Bakanlık bazında müfredat gözden geçirilerek ders yükünün hafifletilmesi, öğrenci disiplin mevzuatının gözden geçirilerek etkili hale getirilmesi,

11- Ders dışı proje ve ek etkinliklerin öğretmen yorgunluğuna etki ettiği sonucu kapsamında bu faaliyetlerin istekli olanlardan ek ders karşılığında ekip kurularak gerçekleştirilmesi önerileri getirilmiştir.

KAYNAKÇA

- Altunay, E., Oral, G. ve Yalçinkaya, M. (2014). Eğitim kurumlarında mobbing uygulamalarına ilişkin nitel bir çalışma. *Sakarya University Journal of Education*, 4(1),62-80.
- Aslan, M. (1995). *Öğretmenlerin Örgütsel Stres Kaynakları*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Aslan, N.(2018). Psikolojik danışmanlarda tükenmişlik. *Uluslar Arası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(5), 1005-1021.
- Barutçu, E., (2003). “İş ve İşgören Uyumu Açısından Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi: Bir Uygulama”, 9. Ulusal Ergonomi Kongresi, 16-18 Ekim.
- Bedir, F., Önal, L. ve Mızrak, O. (2018). Animatörlerin yorgunluk hislerinin mesleki tutumlarını etkileme biçimleri. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(2), 7-16.
- Can G. ve Polat C. (2015). *Yorgunluk. İçinde: Onkoloji hemşireliğinde kanıttan uygulamaya konsensus*, Ed: Can, G., (ss.107- 122), İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri Tic. Ltd. Şti.
- Cemaloğlu, N. ve Şahin, D.E. (2007). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(2), 465-484.
- Çınar, S. ve Olgun, N. (2010). Kronik obstrüktif akciğer hastalığı olan hastalarda yorgunluk ve uyku sorunlarının belirlenmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*, 2(1), 24-31.
- Çolak, Y. (2017). *İlkokul ve ortaokullarda görev yapan yönetici ve öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Dolunay, A. B. (2001). *Keçiören ilçesi genel liseler ve teknik- ticaret- meslek liselerinde görevli öğretmenlerde tükenmişlik durumu araştırması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Fishbain, DA, Cole B, Cutler R.B. ve Lewis, J. (2003). Is Painfatiguing? A structure devidence – based review, *PainMedicine*, 4, 51-62.
- Hablemitoğlu, Ş. ve Özmete, E. (2012). Sosyal çalışmacıların yaşam kalitesi: Şefkat yorgunluğu, tükenmişlik, stres kaynakları, iş tatmini ve kariyer olanakları. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 171-204.
- Han, B. C., (2015). Yorgunluk toplumu.(Çev: S. Yalçın). İstanbul: Açılım Kitap
- İlgaz, H., K. (2017). *Masa başı çalışanlarında internet bağımlılık seviyeleri ile boyun ağrısı depresyon ve yorgunluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (Yirmi üçüncü baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.

- Karasaran, G. (2009). *Behçet Hastalarında yorgunluğun ve psikolojik durumun günlük yaşam aktiviteleri üzerine etkisinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Tıpta uzmanlık Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi, Van.
- Kırılmaz, A., Çelen, Y., ve Sarp, N. (2000). İlköğretimde çalışan bir öğretmen grubunda tükenmişlik durumu araştırması. *İlköğretim-Online*, 2(1), 2-9.
- Kuruoğlu, M. ve Albayrak, Y. (2004). Yorgunluk-iş performansına etkileri ve önlemler. *Yapı Dünyası*, Ekim-Kasım, 103-104.
- Miles, M. B. ve Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded Sourcebook*. (2nd ed). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Naçar, M., Baykan Z. ve Çetinkaya, Z. (2012). Erciyes üniversitesi tıp fakültesi birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinde tükenmişlik durumu ve eğitimin etkisi. *Tıp Eğitimi Dünyası Dergisi*, 35, 9-20.
- Oruç, S., (2007). *Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Ömeroğlu, M. (2015). *anaokulu öğretmenlerinin okuldaki stres belirtileri, stres kaynakları, bu stres kaynakları ile başa çıkma yolları ve yaşadıkları örgütsel stresin performanslarına etkisi nedir?* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Özlü, S. (2015). *Yorgunluğun modellenmesi ve sağlık sistemlerinde yorgunluk risk yönetim sisteminin kullanılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sağlam, Ç. A. (2011). Akademik personelin sosyo-demografik özelliklerinin tükenmişlik düzeyleri ile ilişkisi. *Mustafa Kemal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 8(15), 407-420.
- Serinkan, C. ve E. Barutçu, (2006), Şirket yöneticilerinin motivasyon ve tükenmişlik düzeylerine ilişkin bir araştırma, 14. *Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildiriler Kitabı*, ss:959-972, 22-24 Mayıs, Erzurum.
- Soysal, A. (2011), İş yaşamında tükenmişlik, *Çimento Endüstrisi İşverenler Sendikası*, 14-26.
- Soysal, A. (2009). İş yaşamında stres. *Çimento İşveren Dergisi*, 23(3), 17-40.
- Sökmen, A., (2005), Konaklama işletmelerinin yöneticilerinin stres nedenlerinin belirlenmesinde cinsiyet faktörü: Adana’da ampirik bir araştırma. *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Güz:1-27.
- Tümekaya, S. (1996), *Öğretmenlerdeki tükenmişlik, görülen psikolojik belirtiler ve başa çıkma davranışları*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Türk Dil Kurumu. Büyük Türkçe sözlük. http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts, Erişim tarihi: 15.12.2018.
- Usta, N. (2012). *İş stresinin ilköğretim okullarında görev yapan yöneticilerin davranışlarına etkisi (Edirne İli Örneği)*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Yıldırım, A. ve Şimşek H. (2011). *Sosyal Bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (8.baskı)*. Ankara: Seçkin Yayıncılık

Victorian Work Cover Authority (2008). Fatigue prevention in the workplace, Edition No.1, Adres:[http://www.vwa.vic.gov.au/forms-and-publications/forms-and-publications/fatigue-prevention-in-the-work place](http://www.vwa.vic.gov.au/forms-and-publications/forms-and-publications/fatigue-prevention-in-the-work-place).

Yılmaz, M.(2015). **Öğretmenler mesleğin zorluklarını nasıl aşabilirler?**. 15 Mayıs 2019 tarihinde <http://www.muhammetyilmaz.com/content/ogretmenler-meslegin-zorluklarini-nasil-asabilirler/904> adresinden erişildi.

Yurtsever, S. (1999). *Kronik böbrek yetmezliği nedeniyle hemodiyaliz uygulanan bireylerde yorgunluğun değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

<http://www.yeniisfikirleri.net/mesleki-tukenmislikle-mucadele-etmenin-yollari/>) Erişim tarihi 20/11/2019 dur.