

Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir

Ana yazarlar:

Prof. Dsc Snezhana Ilieva, Bulgarian Inclusion Support Team, Sofia, Bulgaria

Kristina Boyadzhieva, Bulgarian Inclusion Support Team, Sofia, Bulgaria

Andrean Lazarov, Bulgarian Inclusion Support Team, Sofia, Bulgaria

Stanislav Georgiev, Bulgarian Inclusion Support Team, Sofia, Bulgaria

Latinka Kovacheva, 94 SU "Dimitar Strashimirov", Sofia, Bulgaria

Nevena Apostolova, 94 SU "Dimitar Strashimirov", Sofia, Bulgaria

Penka Nikolova, 94 SU "Dimitar Strashimirov", Sofia, Bulgaria

Prof. PhD Pilar Gutiez Cuevas, Asociación Madrileña De Profesionales De La Atención Temprana, Madrid, Spain

Prof. Vivana S. Sanchez Bobadilla, Asociación Madrileña De Profesionales De La Atención Temprana, Madrid, Spain

José M. Ruiz Rodríguez, Asociación Madrileña De Profesionales De La Atención Temprana, Madrid, Spain

Petar Kalpakchiev, 94 SU "Dimitar Strashimirov", Sofia, Bulgaria

Velislava Nikolova, 94 SU "Dimitar Strashimirov", Sofia, Bulgaria

Violeta Guyzeleva, 94 SU "Dimitar Strashimirov", Sofia, Bulgaria

Vladislava Ubina, 94 SU "Dimitar Strashimirov", Sofia, Bulgaria

Zlatka Yaneva, 94 SU "Dimitar Strashimirov", Sofia, Bulgaria

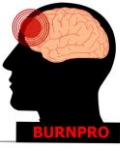
Prof. Crisálida Rodríguez Serna, Asociación Madrileña De Profesionales De La Atención Temprana, Madrid, Spain

Prof. Castellar López Guinea, Asociación Madrileña De Profesionales De La Atención Temprana, Madrid, Spain

Javier Alonso Gutiez, Asociación Madrileña De Profesionales De La Atención Temprana, Madrid, Spain

Delyan Plachkov, Bulgarian Inclusion Support Team, Sofia, Bulgaria

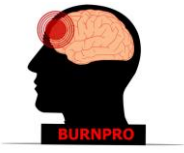
Figen Sekin, World Innovative Sustainable Solutions, Istanbul, Turkiye



Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir

İçindekiler

Giriş.....	4
1. Tükenmişliğin Tanımı.....	6
2. Tükenmişlik, zihinsel sağlık ve refah.....	7
2.1. Öğretmenin işindeki stres etkenleri	8
2.2 Öğretmenler arasında ruh sağlığı sorunlarının belirtileri	10
2.3. Tükenmişliğin Aşamaları – aşamalarına göre belirtiler.....	15
2.4 Öğretmenlerin ruh sağlığı öz bakımı.....	21
2.4.1. Duygusal zeka becerilerinin geliştirilmesi	21
2.4.2. Stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik dayanıklılık.....	22
2.4.3. Ruh sağlığı öz bakım faaliyetleri ve uygulamaları.....	24
Çözüm	29
Referanslar	30



Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir

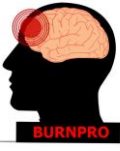
Giriş

Öğretmenlik dünyadaki en stresli mesleklerden biridir. Öğretmenlerin çoğunluğu stres ve tükenmişlikten şikayetçi olup ayrıca ruh sağlığı sorunları da bildirmektedir. COVID-19 salgınının başlangıcından bu yana birçok çalışma, çok fazla öğretmen yükünün olduğunu ortaya çıkardı. Ek yüklerden biri de çevrimiçi öğretmek zorunda kalmalarıydı. Ayrıca yüz yüze derslere döndüklerinde, COVID-19 virüsünün yayılmaması için tüm hijyen kurallarına uymaları gerekiyordu. Bu nedenle, bu salgın döneminde öğretmenler arasında yüksek düzeyde psikolojik belirtilerin bildirilmesi şaşırtıcı değildir. Afrika, Asya, Avrupa ve Kuzey ve Güney Amerika'daki sekiz farklı ülkeden toplam dokuz çalışma incelendi ve öğretmenler arasında Tükenmişliğin toplu yaygınlığı %52 idi; bu, sağlık profesyonelleri için rapor edilen Tükenmişlik oranlarından daha yüksekti. . Önleyici ve bilgilendirici çalışmalar, bir önleme yöntemi olarak esastır. Bu nedenle öğretmenlerin ruh sağlığının iyileştirilmesi için farklı ülkelerdeki farklı okullarda iyi uygulamaların hayata geçirilmesinin önemli olduğuna inanıyoruz.

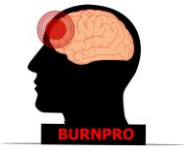
Şu anda çoğu okul bu kaynaklardan yoksundur veya sahip oldukları kaynaklar aşırı doymuş durumdadır. Sonuçta öğretmenlerin zihinsel durumu öğrencilerin zihinsel durumunu etkileyebilir ve bu nedenle bununla ilgilenmek önemlidir.

Psikolojik semptomların genellikle yardım almadan kötüleşme eğiliminde olduğu göz önüne alındığında, öğretmenlerde yaşanan Tükenmişlik durumunun daha da kötüleşmesini önlemek ve öğretmenlerin ruh sağlıklarına dikkat edebilmeleri için kaynakların bir an önce devreye sokulması önemli olacaktır.

Ortak ülkelerdeki (Bulgaristan, İspanya ve Türkiye) ve aynı zamanda AB düzeyindeki öğretmenlerin genel ruh sağlığı dayanıklılığına yardımcı olacak aşağıdaki eylemlerin önemli olduğunu değerlendiriyoruz:



- Tükenmişlik sendromu risklerinin tanınması için [R2 Öz değerlendirme aracı aracılığıyla profesyonellerin öz değerlendirme süreçlerini göz önünde bulundurulması](#)
- Stresin kaynağını ortadan kaldırmaya veya hafifletmeye, bu deneyimin olumsuz sonuçlarını etkisiz hale getirmeye olanak tanıyan bilişsel davranışsal stratejilerin
- eksikliğinden kaynaklanan sorunlar hakkında daha iyi farkındalığın geliştirilmesi.
- Profesyonel ekiplerin sosyal becerilerinin ve sosyal desteğinin oluşumunu teşvik etmek.
- Sendromun gelişmesine yol açan örgütsel çevrenin stres etkenlerinin ortadan kaldırılması veya azaltılması. Stres deneyiminin azaltılması veya bu deneyimin olumsuz sonuçlarını etkisiz hale getirilmesi.
- Profesyonel ekiplerin sosyal becerilerinin ve sosyal desteğinin oluşumunu teşvik etmek.
- Sendromun gelişmesine yol açan örgütsel çevrenin stres etkenlerinin ortadan kaldırılması veya azaltılması.



1. Tükenmişliğin Tanımı

Tükenmişlik, başarıyla yönetilemeyen kronik iş yeri stresinden kaynaklanan bir sendromdur (Dünya Sağlık Örgütü tanımı).

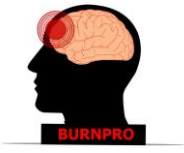
Üç boyutla karakterize edilir:

- enerji tükenmesi veya bitkinlik hissi;
- kişinin işine karşı zihinsel mesafenin artması veya kişinin işiyle ilgili olumsuzluk veya şüphecilik duyguları; Ve
- mesleki etkinliğin azalması.

Psikolojik stres dışsal ve çevreyle ilişkili olabileceği gibi, bireyin kaygı yaşamasına veya bir durumu çevreleyen baskı, rahatsızlık vb. gibi daha sonra stresli olduğunu düşündüğü diğer olumsuz duyguları deneyimlemesine neden olan içsel algılardan da kaynaklanabilir *"Stresinizi iyi yönetmek, fiziksel ve psikolojik olarak daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir ve elinizden gelenin en iyisini yapma yeteneğinizi etkileyebilir."*

Stres ve Tükenmişlik	
Stress	Tükenmişlik
Aşırı katılımla karakterize edilir	Ayrılma ile karakterize edilir
Duygusal olarak aşırı tepki verir	Duygular körelir
Aciliyet ve hiperaktivite üretir	Çaresizlik ve umutsuzluk yaratır.
Enerji kaybı	Motivasyon, idealler ve umut kaybı
Anksiyete bozukluklarına yol açar	Ayrılmaya ve depresyona yol açar
Birincil hasar fizikseldir	Birincil hasar duygusaldır
Seni vaktinden önce öldürebilir	Hayatın yaşanmaya değer görünmemesine neden olabilir

Öğretmenlerin stres ve Tükenmişliğinin nedenleri, belirtileri ve sonuçları hakkında daha iyi bilgi sahibi olmaları ve işyerinde streslerini yönetme becerilerini geliştirmeleri



Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir

gerekmektedir. Kişisel bakımın sorumluluğunu almalı, iş verimliliğini ve ruh sağlığını sürdürmelidirler.

2. Tükenmişlik, zihinsel sağlık ve refah

Ruh sağlığı, psikolojik iyilik halinin düzeyi veya akıl hastalığının yokluğudur. Bu, "tatmin edici düzeyde duygusal ve davranışsal uyum sağlayan birinin psikolojik durumudur". Ruh sağlığı, bireylerin nasıl düşündüğünü, hissettiğini ve tepki verdiğini etkiler ve stresle nasıl başa çıktıklarını, başkalarıyla nasıl ilişki kurduklarını ve seçimler yaptıklarını belirler.

Olumlu ruh sağlığı, akıl hastalığının yokluğundan daha fazlasıdır. Pozitif psikoloji açısından bakıldığında ruh sağlığı, bireyin hayattan keyif alması, faaliyetler ve çabalar arasında denge kurabilmesi ve psikolojik dayanıklılığı geliştirebilmesi yeteneğini içerebilir.

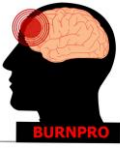
Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre ruh sağlığı, "diğerlerinin yanı sıra öznel refahı, algılanan öz yeterliliği, özerkliği, yeterliliği, nesiller arası bağımlılığı ve kişinin entelektüel ve duygusal potansiyelinin kendini gerçekleştirmesini" içerir.

Ruhsal iyilik sağlığın ayrılmaz bir parçası olup, "bireyin kendi yeteneklerinin farkına vardığı, normal stresle baş edebildiği, verimli ve verimli çalışabildiği ve yaşamına katkıda bulunabildiği bir iyilik durumu" olarak tanımlanmaktadır. onun topluluğu" (WHO).

Ruh sağlığı üç ana bileşenden oluşur: duygusal, psikolojik ve sosyal refah **Duygusal iyilik**, olumlu etkiyi ve mutluluğu, hayata ilgiyi ve tatmini içerir.

Psikolojik iyi oluş, kendini kabullenmeyi, yaşam amacını, kişisel gelişimi, kişisel ustalığı, özerkliği ve başkalarıyla olumlu ilişkileri içerir.

Sosyal refah, olumlu işleyişi ifade eder ve topluma katkıda bulunacak bir şeye sahip olmayı (sosyal katkı), bir topluluğun parçası hissetmeyi (topluluğun tüm insanlar için



daha iyi bir yer haline gelmesini (sosyal gerçekleşme) ve toplumun çalışma şeklinin onlar için anlamlı olmasını içerir.(sosyal tutarlılık).

İyi bir zihinsel sağlığa sahip insanlar, stres ve olumsuz deneyimlerle başa çıkabilir, günlük yaşamın sorumluluklarını yönetebilir, başkalarıyla iyi ilişkiler kurabilir ve kendi hayatından memnun olabilir. Daha iyimser olmaya eğilimlidirler ve olumlu duygusallığa sahiptirler, bu da zihinsel sağlıklarını korur ve artırır. Olumlu duygulanım düzeyi ne kadar yüksek olursa kişi o kadar neşeli, aktif, kendine güvenen, coşkulu ve enerjik olur. Olumlu duygulanım düzeyi yüksek olan kişiler işlerinde daha üretken, motive, doyumlu, amaç odaklı ve daha sağlıklı başa çıkma tarzlarına sahiptirler.

İş değişiklikleri gibi stresli olaylar uykusuzluk, uyku bozukluğu ve sağlık şikayetleriyle ilişkilidir. Araştırma, stres etkeninin türünü (akut veya kronik olup olmadığını) ve stres etkeninin başlangıcından önceki yaş ve fiziksel sağlık durumu gibi bireysel özelliklerin, stresin bir birey üzerindeki etkisini belirlemek için bir araya gelebileceğini göstermektedir. Bir bireyin kişilik özellikleri, genetiği ve ana stres etkenleri ve travmalarla ilgili çocukluk deneyimleri de stres etkenlerine vereceği tepkiyi belirleyebilir.

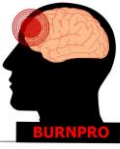
Öte yandan, daha düşük olumlu duygulanım düzeyleri, algılarını ve davranışlarını etkileyen üzüntü, uyuşukluk ve sıkıntıyla ilişkili olabilir ve kaygı ve depresyonu artırabilir.

Öğretmenlik mesleği geleneksel olarak öğretmenlerin sağlığını etkileyen ve işlerinin etkinliğini kötüleştiren yüksek düzeyde stres ve Tükenmişlik ile ilişkilendirilmiştir.

Öğretmenlik mesleğindeki yüksek düzeydeki stres, işin duygusal talepleri ve çok çeşitli insanlarla yoğun etkileşim kurma ihtiyaıyla ilgilidir. Öğretmenlerin stres düzeyiyle baş edememesi, öğrencilerin akademik başarısını, duygularını ve davranışlarını otomatik olarak etkileyecektir. Öğretmenlerin yaşadığı yüksek düzeydeki stresin, iş tatminini önemli lde azalttığı ve sağlık sorunlarıyla doğrudan ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

2.1. Öğretmenin işindeki stres etkenleri

Stres yönetimi işyerindeki stresin kaynaklarının belirlenmesiyle başlar. Mesleki stres için birçok tipik (ortak) faktör vardır:



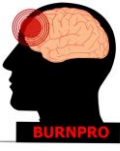
- Sorumluluk, risk derecesi, performansındaki yetersiz özerklik gibi işin özellikleri
- Yüksek talepler ve aşırı yük
- İş yaşam dengesi
- Meslektaşlarla ilişkiler ve sosyo-psikolojik işyeri iklimi
- Etkisiz yönetim modelleri ve liderlik stilleri
- Meslektaşlardan ve yönetimden sosyal destek ve geri bildirim eksikliği
- Organizasyonel politikalar ve uygulamalar
- İşyerindeki çatışmalar
- Sık ve sürekli iş değişiklikleri
- İşin performansında çelişen gereksinimler
- Kötü çalışma koşulları
- Emniyet açığı
- Yetersiz ücret

Öğretmenlerin mesleki stresine ilişkin spesifik faktörler şu şekilde tanımlanabilir:

- Öğrencilerin davranışları ve sınıftaki disiplin
- Yönetim, dokümantasyon ve raporlama gereksinimleri
- Okul müfredatındaki değişiklikler
- Sınıfın ve okulun büyüklüğü ve bileşimi
- Toplumun gereksinimleri ve ebeveynlerle ilişkiler
- Sınıfta çok kültürlü konularla çalışmak
- Sözlü ve sözlü olmayan sorunlardan kaynaklanan iletişim zorlukları ve yanlış anlamalar
- Özel ihtiyaçları olan çocuklarla (engelliler, Roman öğrenciler, mülteciler vb.) çalışma becerilerinin geliştirilmesi gerekiyor.

Strese en yüksek önem, tükenmişliğin ortaya çıkmasını ve öğretmenlerin stresle baş edememesini öngören öğrenci davranışlarına atfedilmektedir. Bu gerilim faktörleri öğretmenlik mesleği için örtüldür ve stres ve stresin nedenleri olarak önlenemez.

Tükenmişlik, bu nedenle eğitim sektöründe insan kaynaklarının yönetimine yönelik özel yaklaşım ve uygulamaları gerektirmektedir.



Tüm bu zorluklar, öğretmenlerin stres yönetimi becerilerini uygulamalarını, kültürel duyarlılıklarını ve duygusal zekalarını geliştirmelerini ve kendi zihinsel ve fiziksel sağlıklarına dikkat etmelerini gerektirir. Tükenmişlik yaşayan kişiler, hem daha büyük kişisel çatışmalara neden olarak hem de iş görevlerini aksatarak meslektaşları üzerinde olumsuz bir etki yaratabilir. Bu nedenle Tükenmişlik “bulaşıcı” olabilir ve işteki sosyal etkileşimler yoluyla kendini sürdürebilir. Tükenmişlik için sosyal ilişkilerin kritik önemi, kişilerarası saldırganlığın olduğu çalışma ortamlarında tükenmişliğin arttığını gösteren çalışmalarla vurgulanmaktadır. Bu tür bulgular, Tükenmişliğin bireysel bir sendromdan ziyade çalışma gruplarının bir özelliği olarak değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir

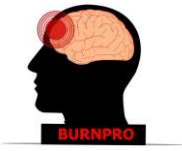
Bitkinlik tipik olarak baş ağrıları, kronik yorgunluk, mide-bağırsak bozuklukları, kas gerginliği, hipertansiyon, soğuk algınlığı/grip atakları ve uyku bozuklukları gibi stres semptomlarıyla ilişkilidir. Bu fizyolojik semptomlar, bulunanlarla uzun süreli stresin diğer belirtileriyle ilişkilidir.

2.2 Öğretmenler arasında ruh sağlığı sorunlarının belirtileri

- Öğretmenlerin işyerinde daha yüksek stres yaşadıklarını ve travma sonrası stres bozukluğu gibi belirtilerin ortaya çıkma riskinin arttığını ve onların ruh sağlığı için bir tedavi haline geldiğini gösteren çeşitli çalışmalar bulunmaktadır.
- Akıl sağlığı sorununa işaret eden bazı erken duygusal ve davranışsal uyarı işaretleri vardır:
- Çok fazla ya da çok az yemek yemek veya uyumak
- Normalden daha fazla sigara içmek, içki içmek veya uyuşturucu kullanmak

Açıklanamayan ağrı ve sızılara sahip olmak

- Enerjinin düşük olması veya hiç olmaması
- Uyuşmuş hissetmek veya hiçbir şeyin önemi yokmuş gibi hissetmek
- Çaresiz veya umutsuz hissetmek
- Alışılmadık derecede kafası karışmış, unutkan, gergin, kızgın, üzgün, endişeli veya korkmuş hissetmek
- İnsanlardan ve olağan faaliyetlerden çekilmek



- Aileniz ve arkadaşlarınızla çatışmak veya kavga etmek
- Kafanızdan çıkaramadığınız kalıcı düşünce ve anılara sahip olmak
- Kendinize veya başkalarına zarar vermeyi düşünmek
- Çocuklarınıza bakmak veya işe gitmek gibi günlük görevleri yerine getirememek
- İlişkilerde sorunlara neden olan ciddi ruh hali değişiklikleri yaşamak.

Ruh sağlığı sorunlarının işaretlerini, semptomlarını ve nedenlerini anlamak, sorunların belirlenmesine ve gelecekte ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarının önlenmesine yardımcı olabilir. Öğretmenlerin ruh sağlığının bozulmasının farklı nedenleri ve riskleri vardır.

Bunların çoğu günlük mesleki stres ve bunun sonucu olan Tükenmişlik ile ilgilidir. Diğer nedenler ise etkileşimde buldukları çocukların duygusal sorunları, tepkileri ve travmalarından kaynaklanabilir.

Tükenmişlik aşamalı bir süreçtir. Bir gecede olmaz ama başınıza gelebilir. Belirtiler ve semptomlar ilk başta belirsizdir, ancak zaman geçtikçe daha da kötüleşir. Erken belirtileri, bir şeylerin yanlış olduğunu ve ele alınması gerektiğini gösteren kırmızı bayraklar olarak düşünün. Dikkat ederseniz ve stresinizi aktif olarak azaltırsanız büyük bir çöküşü önleyebilirsiniz. Bunları görmezden gelerseniz, sonunda Tükenmişlik yaşarsınız.

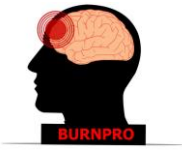
Tükenmişliğin fiziksel belirtileri ve semptomları:

- Çoğu zaman yorgun ve bitkin hissetmek.
- Bağışıklığın azalması, sık görülen hastalıklar.
- Sık baş ağrısı veya kas ağrısı.
- İştah veya uyku alışkanlıklarında değişiklik.

Tükenmişliğin duygusal belirtileri ve semptomları:

- Başarısızlık duygusu ve kendinden şüphe duyma.
- Çaresiz, kapana kısılmış ve yenilgiye uğramış hissetmek.
- Kopukluk, dünyada yalnız hissetme.
- Motivasyon kaybı. Giderek daha alaycı ve olumsuz bir görünüm.
- Memnuniyet ve başarı duygusunun azalması.

Tükenmişliğin davranışsal belirtileri ve semptomları:



- Sorumluluklardan çekilmek.
- Başkalarından tecrit etmek.
- Ertelemek, işleri halletmenin daha uzun sürmesi.
- Başa çıkmak için yiyecek, uyuşturucu veya alkol kullanmak.
- Hayal kırıklıklarının acısını başkalarından çıkarmak.
- İşe gitmemek ya da geç gelip erken ayrılmak.

Duygusal tükenme, tükenmişliğin merkezi gerginlik boyutudur ve kişinin işi nedeniyle duygusal olarak tükenmişlik hissi olarak tanımlanır. Duygusal tükenme, hayal kırıklığını, depresyonu, öğretmeye ilgi eksikliğini, yeni bir şey deneme konusundaki isteksizliği ve başarı eksikliğinden dolayı öğrencilerin veya kurumun suçlanmasını içerir. Duygusal tükenmenin sonuçları yokluk ve yorgunluktur.

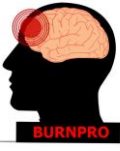
Duyarsızlaşma veya sinizm, işin kendisine ve/veya insanların işini yaparken etkileşimde bulunduğu kişilere karşı olumsuz veya aşırı mesafeli bir tepkidir. Sinizimli öğretmenler öğrencilere, meslektaşlarına ve okula karşı kötü tutumlar sergiler, başkalarıyla iletişim eksikliği yaşar ve giderek yalnızlaşır. Diğer insanlara karşı düşmanlık ve umursamaz muameleyi ifade ederler.

Kişisel başarı eksikliği, kişinin yeterlilik ve işteki başarılı başarı hissindeki azalmayı ifade eder. Tükenmişlikten muzdarip öğretmenler kişisel başarıya olumsuz bakıyorlar: hayal kırıklığına uğramışlar, uygun hedefler koymuyorlar ve düşük özgüven ve öz yeterliliğe sahipler. Motivasyonları düşük ve performansları düşük.

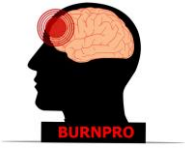
Öğretmenlerde strese ve tükenmişliğe neden olan önemli nedenler arasında öğrencilerin sınıftaki davranışları ve okul disiplini ihlalleri yer almaktadır. Öğrencilerin saygısız tutumları ve sosyalliklerinin düşük olması öğretmenlerin duyarsızlaşmasını ve kişisel performansını belirlemektedir.

Tükenmişliğin nedenlerini anlamak, bununla nasıl kaçınılacağı ve bununla nasıl mücadele edileceği konusunda rehberlik sağlar.

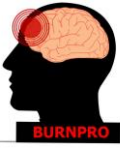
Öğretmen tükenmişliğine yol açması muhtemel faktörler şunlardır:



- Öğretmenlerin sınıfta karşılaştıkları öğrenme ve davranış sorunlarıyla başa çıkmak için yeterli hazırlık eksikliği.
- İşyerinde özerklik eksikliği.
- *Zor öğrenci davranışı. Bu faktör öğrencilerin öğrenme yetenekleri ve motivasyonlarıyla ilgilidir. Öğretmenler sınıf yönetimi becerilerini geliştirdikçe ve zor davranışlarla karşılaştıklarında destek sağladıkça tükenmişlik önlenir.*
- *Destek eksikliği ve kişiler arası çatışmalar. Diğer öğretmenlerle anlamlı fikir alışverişinde bulunma fırsatının bulunmaması, ebeveynlerle, yöneticilerle ve öğrencilerle yaşanan çatışmalar gibi tükenmişliğe de katkıda bulunur.*
- *Can sıkıntısı. Pek çok öğretmen sınıfta bir veya iki yıl geçirdikten sonra her günün bir sonrakine çok benzediğini ve yeni ve ilginç şeyler yapmak için çok az fırsatın olduğunu fark eder.*



Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir

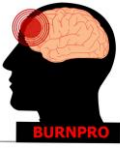


Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir

2.3. Tükenmişliğin Aşamaları – aşamalarına göre belirtiler

Psikolog Herbert Freudenberger ve meslektaşlarının geliştirdiği 12 aşamalı
bir model bulunmaktadır.





Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir

Aşama 1: Aşırı hırs

Tükenmişlik, görünüşte zararsız bir şekilde, işinize karşı coşkuyla başlar. Pek çok Hassas Çabalayan, hırslarının kariyer gelişimini destekleyen olumlu bir özellik olduğunu düşünse de aşırı içsel dürtü sizi boğabilir. Değerinizi kendinize ve başkalarına kanıtlayamazsanız zorunluluğuna dönüşür. Kendinizi "yeterince iyi" hissetmiyorsunuz, bu nedenle ek sorumluluklar alıyorsunuz ve her zaman daha fazlasını, daha hızlı yapmanız gerektiğini hissediyorsunuz.

Aşama 2: Daha çok çalışmak

Daha fazla göreve "evet" dedikçe, her şeyi normal ofis saatlerine sığdıramayacağınızı fark ediyorsunuz. Sonuç olarak iş, kişisel yaşamınıza sızmaya başlar. Yapılacaklar listenizin zirvesinde kalmak için e-postalarınıza hafta sonları cevap verebilir veya günde 10 ila 12 saat ayırabilirsiniz. İşinizi hala tatmin edici buluyorsunuz ve adanmışlığınız için övüldüğünüzde aslında büyük bir tatmin duygusu yaşıyorsunuz. Aynı zamanda çalışmak bir bağımlılık gibi gelmeye başlar ve akşamları kapanma veya bağlantıyı kesmekte zorluk çekersiniz.

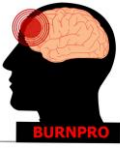
Aşama 3: İhtiyaçlarınızı ihmal etmek

Hassas bir Gayretçi olarak, başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarınızın önünde tutmayı varsayılan olarak seçebilirsiniz. Ancak Tükenmişliğin 3. Aşamasında bu bir adım daha ileri gider. Bunlar olabilir:

- Düzensiz uyku
- Öğün atla
- Egzersiz yapmayı bırakın
- Aileniz ve arkadaşlarınızla vakit geçirmeyi unutma

Aşama 4: Yer değiştirme sorunları

İşe aşırı odaklanmanız, etrafınızda meydana gelen bariz çatışmaları ve sorunları göz ardı etmenize yol açar. Derinlerde bir şeylerin doğru olmadığını biliyorsunuz ama bir çözüm bulmak ya da değişiklik yapmak çok bunaltıcı görünüyor. Bunun yerine endişelerinizi düşünmekten kaçınır ve dikkatinizi mesleki yükümlülüklerinize yeniden odaklarsınız. Ancak duygularınızı bastırmak, kendinizi daha gergin ve panik hissetmenize neden olur. Kendinizi küçük aksiliklere ve kusurlara aşırı tepki verirken bulursunuz.



Aşama 5: Değerlerin revizyonu

Sizin için en önemli olan şeyden saptığınızı fark etmeye başlarsınız. Ancak bu gerçekte doğrudan yüzleşmek yerine, ahlaki pusulanızı yalnızca işe odaklanacak şekilde güncellersiniz. Arkadaşlar, aile ve hobiler arka planda kalır. Kişisel bakımın önemsiz olduğu düşünülerek reddedilir. Öz-değerinizin tamamı üretkenliğinizden ve başarılarınızdan kaynaklanır.

Aşama 6: Yeni sorunların reddedilmesi

Artık değerleriniz değiştiğine göre, başkalarıyla anlaşmazlığa düşmeye başlarsınız. Meslektaşlarınızı tembel veya müşterilerinizi çok talepkar olarak algılayabilirsiniz. Giderek daha hoşgörüsüz, empatisiz ve alaycı olursunuz. Nasıl değiştiğinizin farkına varmak yerine, stresinizin nedeni olarak zamanı ve iş baskısını suçluyorsunuz.

Aşama 7: Çekilme

Bu aşamada ilişkilerden geri çekilirsiniz. Muhtemelen en son ne zaman işle ilgili olmayan bir konuşma yaptığınızı hatırlamıyorsunuz. Sosyal hayatınız küçük veya yokmuş gibi geliyor. Kendinizi inzivaya çekersiniz ve suçlu zevklerden kaçabilirsiniz.

Aşama 8: Başkaları üzerindeki etki

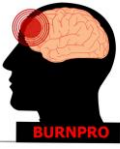
Tükenmişliğiniz artık ailenizle ilgili. Ne kadar sabırsız ve sınırlı olduğunuzu fark ederler. Çocuğunuzu kreşten almayı unutmak veya bir toplantıyı kaçırmak gibi başkalarını etkileyen şeyler yapabilirsiniz.

Aşama 9: Duyarsızlaşma

Eski halinizi bir kabuk gibi hissediyorsunuz. Duyarsızlaşma, sanki artık hayatınızı izleyen bir yabancıymışsınız gibi, kendi bedeninizden kopmuş hissetmeyi içerir. Her gün, hareketleri gerçekleştirmeye yönelik bir egzersizdir. Bir zamanlar işiniz konusunda coşkuluyken, artık ona karşı olumsuz ya da kayıtsızsınız.

Aşama 10: İç boşluk

Artık kendinizi değerli görmüyorsunuz. Sanki tüm çabalarınız boşa gitmiş gibi kendinizi değersiz hissetmeye başlarsınız. Dürtünüzü kaybettiniz ve kariyerinizi bırakmanın, ya da



Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir

taşınmanın hayalini kuruyorsunuz. Kendinizi daha da uyuşturmak için aşırı yeme veya alkol gibi sağlıksız başa çıkma mekanizmalarına yönelebilirsiniz.

Aşama 11: Depresyon

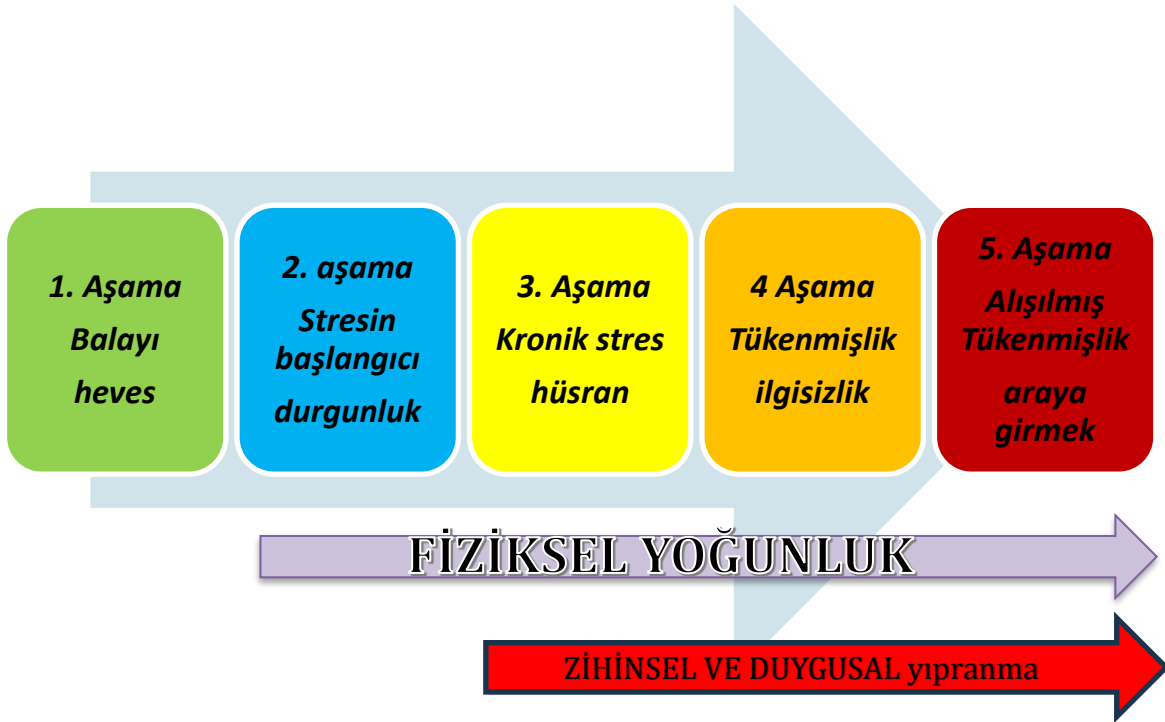
Her şey bulanıklaşır. Hayat bir zamanlar tek renkliydi ama şimdi gri ve kasvetli. Duygusal ve zihinsel olarak yorgunsunuz. Kendinizi kaybolmuş ve güvensiz hissediyorsunuz. Çalışmanın tamamen anlamdan veya amaçtan yoksun olduğu hissedilir.

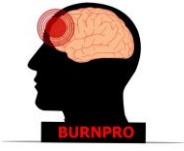
Aşama 12: Tam Tükenmişlik Sendromu

Tam Tükenmişlik Sendromu, bir kırılma noktasına ulaştığınızda ortaya çıkar. Vücudunuz çökebilir veya zihinsel bir çöküntü yaşayabilirsiniz. Bu aşamada tıbbi müdahale gereklidir. Pek çok profesyonel iyileşmek için işlerinden uzun süreli izin almaları gerektiğini düşünür.

Düşünmek için bir dakikanızı ayırın. Kendinizi hangi aşamada görüyorsunuz? Bu önemli bir bilgidir ve bir an önce harekete geçilmesi için bir çağrıdır. Tükenmişliğin doğrusal bir süreç olmadığını hatırlamak önemlidir. Her zaman bir aşamadan diğerine geçemezsiniz ve her aşamada harcanan süre farklılık gösterebilir.

Daha sonra bu model basitleştirilmiş ve günümüzde en sık aşağıdaki şekilde 5 aşamalı bir model kullanılmaktadır:





Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir

Bu 5 aşamalı model balayı evresiyle başlar ve coşkuyla karakterize edilir.

Ancak kaçınılmaz olarak bu durum zamanla işin stresini yaşamakla ilişkilendirilir. Bu aşamada olumlu başa çıkma stratejileri uygulanmazsa tükenmişlik riskleri süreci başlatılacaktır.

Bunu, stresin başlangıcıyla karakterize edilen bir durgunluk aşaması izler. Bu ikinci aşama, bazı günlerin diğerlerinden daha zor olduğunun farkına varılmasıyla başlar.

Yaşam, çalışmak ve işle ilgilenmekle sınırlı hale gelirken, aile, sosyal yaşam ve kişisel öncelikler ihmal edilip acı çekiyor ve kişiyi hem duygusal hem de fiziksel olarak etkileyen yaygın stres belirtileri ortaya çıkıyor.

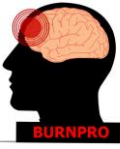
Daha sonra hayal kırıklığına yol açan bir kronik stres aşaması gelişir. Bireyler başarısızlık duygusuna ve güçsüzlük duygusuna kapılırlar.

Çabalar gözle görülür şekilde sonuç vermez ve yeterince onaylanmadığı izlenimi veya gerçeği, kişinin kendini yetersiz ve yetersiz hissetmesine yol açar.

Bu daha sonra umutsuzluk ve hayal kırıklığının ortaya çıktığı ilgisizlik aşamasına yol açar. İnsanlar bu durumdan bir çıkış yolu göremiyorlar ve boyun eğip kayıtsız kalıyorlar.

Son aşama alışılmış Tükenmişliktir. Aşağıdaki tabloda 5 aşamalı modelin her birine ilişkin özelliklerin özetini görebilirsiniz.

Kendinizi düşünün ve bu süreçte ne kadar dirençli olduğunuzu öğrenin.



1. Aşama Balayı

- iş tatmini
 - Sorumluluğu kabul etmek
 - sũrdũrũlebilir enerji seviyeleri
 - dizginsiz iyimserlik
- işe bağlılık
 - kendini kanıtlama zorunluluğu
 - serbest akışlı yaratıcılık
 - yũksek ¼retkenlik seviyeleri

2. aşama Stresin başlangıcı

- odaklanamama
 - sinirlilik
 - uyku kalitesinin azalması
 - sosyal etkileşim eksikliği
 - dũřũk verimlilik
- kaygı; tũkenmiřlik
 - karar vermekten kağınma
 - iştahta değişiklik
 - baş ağrısı
 - kişisel ihtiyaçların ihmal edilmesi

3. Aşama Kronik stres

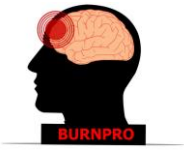
- kalıcı yorgunluk
 - kızgınlık
 - sosyal geri çekilme
 - Agresif davranış
 - ilgisizlik
- kronik bitkinlik
 - alaycı tutum
 - sorunların inkar edilmesi
 - baskı altında ve tehdit altında hissetme
 - alkol / uyuşturucu t¼ketimi

4 Aşama Tũkenmiřlik

- sorunların takıntısı
 - karamsar bakış açısı
 - fiziksel belirtiler
 - kendinden řũphe duyma
 - sosyal izolasyon
- kronik baş ağrıları
 - kişisel ihtiyaçların ihmal edilmesi
 - kağış aktiviteleri
 - davranış değişiklikleri
 - kronik sorunlar

5. Aşama Alışılmış Tũkenmiřlik

- kronik ¼zũntũ
 - kronik zihinsel yorgunluk
 - kronik fiziksel yorgunluk
 - depresyon
- hayatta her şeyin kũtũ olduğunu dũřnmek
 - zihinsel bozukluklar/hastalıklar
 - ciddi sağlık sorunları
 - intihar dũřünceleri



2.4 Öğretmenlerin ruh sağlığı öz bakımı

Öz bakım, kayıp, keder, stres ve travma geçmişı olan öğrencilerle çalışırken sağlıklı kalmanın anahtarıdır. Öğretmenler için kişisel bakım, birlikte çalıştıkları gençleri daha etkili bir şekilde destekleyebilmeleri için kendi zihinsel sağlıklarına ve refahlarına aktif olarak bakmakla ilgilidir.

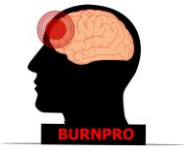
Sağlık üzerindeki olumsuz etkilerin önlenmesi, öğretmenlerin deneyimlerini meslektaşlarıyla paylaştıkları, stresin belirli faktörlerini ve olası baş etme stratejilerini tanımladıkları, Sınıfta ve öğrencilerin motivasyonunu arttırmak ve atılganlık ve rahatlama için uygulama teknikleri için geleneksel algı ve inançlarını daha uygun olanlarla değiştirdikleri, disiplinle baş etme stratejilerini okul ortamında analiz ettikleri, stresle baş etmeyi öğrenerek başarılabilir.

Etkili stres yönetimi, öğretmenlerin iş ve yaşamlarındaki stres düzeyini kırmalarına, böylece daha mutlu, sağlıklı ve üretken olmalarına yardımcı olur. Nihai hedef, çalışmaya, ilişkilere, rahatlamaya ve eğlenceye ayrılan zamanın yanı sıra baskıya dayanma ve zorluklarla başa çıkma esnekliğinin olduğu dengeli bir yaşamdır. Ruh sağlığına yönelik öz bakım ve stres yönetimi konusunda çeşitli yaklaşım ve teknikler bulunmaktadır.

2.4.1. Duygusal zeka becerilerinin geliştirilmesi

Duygusal zeka, kişinin kendi duygularını, başkalarının duygularını anlama ve bu duyguları kullanarak uygun şekilde hareket edebilme yeteneğidir. Kişinin çevredeki ortamın gereklilikleriyle başa çıkma, stresi yönetme ve iyi bir zihinsel sağlığı sürdürme yeteneğini etkileyen bir dizi duygusal, kişisel ve sosyal beceri ve yeteneği içerir ve bunlardan bazıları şunlardır:

- Kişisel beceriler, duygusal öz farkındalık, kendine güven, kendini sevme, kendini gerçekleştirme ve bağımsızlıkla ilgilidir.
- Kişilerarası beceriler empati, kişilerarası ilişkiler ve kişilerarası işlevsellik yoluyla ifade edilir.



- Uyum sağlama becerileri, problem çözme, gerçekliği test etme ve esneklik (uyum sağlama) şeklinde kendini gösterir. Stresle başa çıkma becerileri, strese karşı dayanıklılığı ve toleransı ve dürtüleri kontrol etmeyi öngörü.
- Duygusal zekanın temel bileşenleri aynı zamanda genel ruh hali ve olumlu mutluluk ve iyimserlik deneyimleriyle ilişkili becerilerdir.

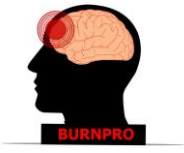
Duygusal zeka, kültürlerarası duyarlılığın gelişmesi ve diğer kültürleri anlamının ön koşuludur. Ayrıca iş yerinde diğer kültürlerden temsilcilerle etkileşimde bulunduğunda hoşgörü yaratır ve stresi azaltır. Duygusal zekası yüksek öğretmenler, öğrencilerle iyi ilişkiler kurarlar çünkü onların endişelerine karşı duyarlı ve duyarlıdırlar. Yüksek duygusal zeka, algılanan mesleki stres düzeyini azaltır, bunun sonucunda öğretmenler stresi başarılı bir şekilde yönetebilir ve bunun zararlı etkilerini azaltabilir.

Duygusal zekanın geliştirilmesi için bazı pratik ipuçları şunlardır:

- Duygularınızı ve insanlara karşı tepkilerinizi gözlemleyin. Diğer insanlarla nasıl düşündüğünüzü ve etkileşim kurduğunuzu anlamaya ve kendinizi onların yerine koymaya çalışın. Daha açık mısınız ve onların ihtiyaçlarını kabul ediyor musunuz?
- Kişisel farkındalığınızı artırın ve öz değerlendirme yapın. Bazı alanlarda çalışabileceğinizi ve duygusal tepkilerinizi geliştirebileceğinizi kabul etmeye hazır mısınız? Kendi duygularınıza daha fazla dikkat edin. Duygusal durumlarda nasıl tepki verdiğinizi analiz edin. Bir dereceye kadar tarafsız, ön yargısız bir tepkiyle tepki vereceğine güvendiğiniz kişilerden geri bildirim isteyin.
- Zor ve stresli durumlarda sakın kalma ve duygularınızı kontrol etme yeteneğinizi geliştirin. Stres altında nasıl tepki verirsiniz? Üzülür müsün; Başkalarını suçluyor musunuz ya da onların suçu olmadığı halde onlara kızıyor musunuz?
- Tepkilerinizin ve eylemlerinizin sorumluluğunu alın ve bunların başkaları üzerindeki etkisini inceleyin. Bir şey yaparsan nasıl hissedecekler?

2.4.2. Stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik dayanıklılık

İnsanlar işlerinde ve yaşamlarında stresle başa çıkmak için farklı yaklaşımlar kullanırlar. Başa çıkmanın amacı stresin olumsuz sonuçlarını azaltmak ve refahı sürdürmektir.



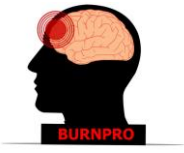
Stresle başa çıkmada iki ana tedavi vardır: Sorun odaklı başa çıkma stratejileri, soruna ve stresin nedenlerine yöneliktir. Bunlar, stresin kaynağına yönelik doğrudan eylemi içerir: durumla başa çıkmak için çeşitli planların göz önünde bulundurulması; öncelikleri belirleyin; Geri çekilin ve durumu rasyonelleştirmeye çalışın; durum hakkında daha fazla bilgi edinin; Sorunu çözmek ve stresi azaltmak için ek bilgi arayın. Sorun odaklı başa çıkma stratejileri iyi bir ruh sağlığı, refah ve iş verimliliği ile ilişkilidir.

• Duygu odaklı başa çıkma stratejileri, stresli bir duruma eşlik eden duygusal rahatsızlığı azaltmayı amaçlamaktadır. Duygu odaklı stratejiler arasında örneğin duygusal rahatlama, dikkat dağıtıcı faaliyetler, meslektaşlardan, aileden ve arkadaşlardan destek alma, pasif tahammül etme girişimleri ve durumla başa çıkmaya hazırlanma (hiçbir şey yapma ve her zamanki gibi devam etme) yer alır. Duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin stresi azaltmada kısa vadeli etkisi vardır ve bunların düzenli kullanımı psikosomatik şikayetler, iş tatminsizliği ve düşük refah ile ilişkilidir.

Psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkmayı ve zihinsel sağlığı etkileyen önemli bir faktördür. Genellikle stresli veya olumsuz bir durumun ardından olumlu bir adaptasyon olarak düşünülür. İyimserlik ve olumlu duygular dirençli bireylerin temel özellikleridir. Dayanıklılık insanların sahip olduğu ya da olmadığı bir özellik değildir. Öğrenilebilen ve geliştirilebilen eylem, düşünce ve davranışları içerir.

Direnci geliştirmenin 11 yolunu öneriyoruz:

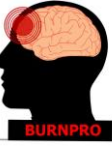
1. Değişimin yaşamın bir parçası olduğunu kabul edin. Yaşamın tamamı değişim içerir. Bu gerçeği kabul ederek, değiştirebileceğiniz şeylere odaklanarak ve bunu yapmak için bir plan oluşturarak daha iyi hizmet alacaksınız.
2. Bağlantıları yapın. İyi ilişkiler önemlidir: aile, arkadaşlar, iş arkadaşları ve diğerleri. İhtiyacınız varsa yardımı kabul edin ve istemekten korkmayın.
3. Krizleri aşılabilir sorunlar olarak görmekten kaçının. Olanı değiştiremezsiniz ama çözüme bakıp ona göre hareket edebilirsiniz.
4. Kararlı adımlar atın. Stresli veya olumsuz durumlarda bile kararlı bir şekilde hareket etmek, özgüvenin ve dayanıklılığın geliştirilmesine yardımcı olur.



5. Hedeflerinize doğru ilerleyin. Gerçekçi hedefler belirleyin ve onlara ulaşmak için adımlar atın. Küçük adımlar bile ilerlemenin işaretidir. İleriye doğru gitmeye devam et.
 6. Kendini keşfetme fırsatlarını arayın. Çoğu zaman herhangi bir durumdan, hatta trajedilerden ve zorluklardan bile iyi bir şeyler öğrenebilirsiniz.
 7. Kendinize ilişkin olumlu bir bakış açısı geliştirin. Kendinize olan güveninizi geliştirin ve problem çözme yeteneğiniz dayanıklılığınızı artırmanıza yardımcı olur.
 8. Umutlu bir bakış açısı sürdürün. Ona nasıl ulaşacağınız konusunda endişelenmek yerine, ne istediğinizi hayalinizde canlandırmayı deneyin.
 9. Kendinize iyi bakın. Kişisel bakımın fiziksel ve zihinsel yönlerine dikkat edin. Bu, zihninizi ve bedeninizi hazır ve dayanıklılık gerektiren durumlarla başa çıkmaya hazır tutar.
 10. Olayları perspektifte tutun. Daha geniş, uzun vadeli bir bakış açısıyla bakmaya çalışın ve olayları aşırı abartmaktan kaçının.
 11. Dayanıklılığı güçlendirmenin ek yollarını bulun. Bunlar günlük yazmayı, meditasyonu veya manevi uygulamaları içerebilir.
- Psikolojik dayanıklılık, öğretmenlerin stresli olayları nasıl algıladıklarını, başa çıkmak için kendi kişisel kaynaklarını nasıl değerlendireceklerini ve stresle başa çıkmak için hangi stratejiyi seçeceklerini etkilemektedir. Dirençli insanlar problem odaklı olmaya çalışırlar ve stresle başa çıkmak için sadece stresi yönetmelerine değil aynı zamanda gelecekte onu önlemelerine de yardımcı olan proaktif yaklaşımı kullanmayı tercih ederler.

2.4.3. Ruh sağlığı öz bakım faaliyetleri ve uygulamaları

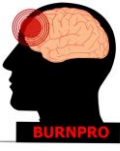
- Kişisel bakım, herkes için farklı olacak, uzun vadeli proaktif ve düzenli faaliyetlerden oluşur. Kişisel bakım şunları içerebilir:
- Size enerji veren, stresinizi azaltan ve sağlığınıza katkıda bulunan faaliyet ve uygulamalara katılmak (Örneğin; düzenli egzersiz yapmak, iyi beslenmek ve olumlu ilişkiler geliştirmek).
- Bu aktiviteleri düzenli olarak yapmak.



- Stresinizin ne zaman yönetilebilir olduğunu ve fiziksel ve duygusal sağlığınızın arttığını fark etmek. Bugün ve gelecekte sağlığınız ve refahınız için bir taahhütte bulunmak.

Uygulamanın stresi azaltacağı, refahı ve sağlığı koruyacağı, iyi bilinen ve onaylanmış birçok uygulama etkinliği ve tekniği vardır. Bunların çoğu sağlıklı alışkanlıklar, yaşam tarzı, sosyal ilişkiler, olumlu duygu ve düşünceler üzerindeki kişisel kontrol ile ilgilidir ve bunları kullanmak kişisel tercih ve motivasyondur.

- **Sağlıklı alışkanlıkları ve yaşam tarzını sürdürmek**
- **Sağlıklı diyetle beslen.** İyi beslenen vücutlar stresle baş etmeye daha hazırlıklıdır, bu nedenle ne yediğinize dikkat edin.
- **Kafein ve şekeri azaltın.** Kafein ve şekerin sağladığı geçici "kafalar" genellikle ruh halinde ve enerjide bir çöküşle sonuçlanır. Kahve, meşrubat, çikolata miktarını azaltarak kendinizi daha rahat hissedecek ve daha iyi uyuyacaksınız.
- **Alkol, sigara ve uyuşturucudan kaçının.** Kendi kendine ilaç tedavisi, alkol veya uyuşturucu stresten kolay bir kaçış sağlayabilir, ancak rahatlama yalnızca geçicidir. Eldeki konuyu göz ardı etmeyin veya maskeleyin; sorunlarla doğrudan ve açık bir zihinle ilgilenin.
- **Yeterli uyku almak.** İyi bir uyku vücudunuzun yanı sıra zihninizi de besler. Yorgun hissetmek stresinizi artıracaktır çünkü mantıksız düşünmenize neden olabilir.
- **Fiziksel egzersizler yapın.** Fiziksel egzersizler yapın. Fiziksel aktivite büyük bir stres gidericidir. Egzersiz, kendinizi iyi hissetmenizi sağlayan endorfin salgılanmasını sağlar ve aynı zamanda günlük endişelerinizden uzaklaşmanıza yardımcı olabilir. Egzersizi günlük programınıza dahil etmenin bazı kolay yolları vardır: biraz müzik açın ve dans edin; evde veya işte asansör yerine merdivenleri kullanın; arabanızı parkın en uzak yerine park edin ve yolun geri kalanını yürüyün; bir egzersiz partneriyle eşleşin ve egzersiz yaparken birbirinizi teşvik edin; markete yürüyün. Düzenli egzersiz yapmak stresin olumsuz sonuçlarını azaltacak ve refahınızı artıracaktır.
- **Gevşeme tekniklerini uygulayın.** Yoga, meditasyon ve derin nefes alma gibi rahatlama teknikleri, vücudun gevşeme tepkisini, bir dinlenme uçuğu durumunu



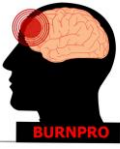
veya mobilizasyon stres tepkisini harekete geçirir. Bu teknikleri öğrenip uyguladıkça stres seviyeniz azalacaktır.

Sosyal destek ağı

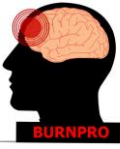
Sosyal destek, ailemiz, arkadaşlarımız, iş arkadaşlarımız ve diğerleri tarafından bize verilen fiziksel ve duygusal rahattır. Sosyal destek ağlarını oluşturmak ve sürdürmek, güçlü bir stres tamponudur ve stres etkenlerine karşı dayanıklılığı artırabilir. Kendinizi güvende ve anlaşılmış hissetmenizi sağlayan başka bir insanla kaliteli zaman geçirmekten daha sakinleştirici bir şey yoktur.

Sosyal destek birçok farklı biçimde olabilir: duygusal destek; araçsal destek ve pratik yardım ve destek; bilgi desteği. Stresli durumlarda insanlar genel desteğe ve tüm somut biçimlere ihtiyaç duyarlar ancak belirli bir durumda doğru destek biçimini alırsanız stresin olumsuz sonuçlarını azaltacaksınız. Bu nedenle sizi kimin, ne için destekleyeceğini bilmek ve belirlemek önemlidir. Sosyal desteğin kendisi stresi ve onun zararlı etkilerini yönetmez, ancak refahınızı ve sağlığınızı önleyen güvenli bir tampon görevi görür.

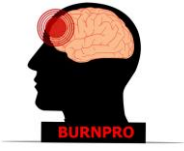
- **Sosyal destek ağını geliştirmek ve sürdürmek için bazı pratik tavsiyeler var:**
- **Geniş bir ađ oluşturun.** Farklı destek türleri için farklı ilişkilere bakın. Ancak hayal kırıklığı yaratan, kendinizi daha kötü hissetmenize neden olabilecek olumsuz etkileşimlerden kaçınmak için güvenebileceğiniz insanlara bakmayı unutmayın.
- **Proaktif olun.** Çoğu zaman insanlar başkalarının kendilerine ulaşmasını bekler ve daha sonra insanlar bunu yapmak için kendi yollarından çekilmediklerinde reddedilmiş hissederek. Arkadaşlarınıza ve ailenize zaman ayırın. Başkaları için oradaysanız, onların da sizin için orada olma olasılıkları daha yüksek olacaktır.
- **Yüz yüze iletişimin mümkün olmadığı durumlarda teknolojiden yararlanın.** Arkadaşınızı arayın veya scape'i kullanın.
- **İlgi alanlarınızı takip edin ve sevdiğiniz şeylerden hoşlanan insanlarla bağlantı kurun.**
- **Akran desteği arayın.** Belirli bir stresli durumla uğraşıyorsanız mevcut ağınızdan ihtiyacınız olan desteği bulamayabilirsiniz. Benzer zorluklarla uğraşan diğer kişilerle tanışmak için bir destek grubuna katılmayı düşünün.



- **Sosyal becerilerinizi geliştirin.** Birçok kişiyle iletişime geçin ve ortak ilgi alanlarını ve tartişma konularını bulmaya çalışın.
- **Yardıma isteyin.** Güçlü bir destek ağınız yoksa ve nereden başlayacağınızdan emin değilseniz, topluluğunuzdaki hizmetleri, destek gruplarını ve diğer programları belirlemenize yardımcı olabilecek kaynaklar vardır.
- **Olumlu dūřünme ve kendi kendine konuřma**
 - *Olumlu dūřünmenin, ruh sağlığını korumak ve kendi işinden, hayatından, kişisel gelişiminden memnun kalmak için güçlü bir yaklaşım olduğu kanıtlanmıştır. İyimserlikle ilgilidir ve mutsuz, duygusal açıdan yorucu ve stresli durumlara çok uygundur. Araştırmalar, olumlu dūřünmenin stres yönetimine yardımcı olabileceğini ve genel sağlık ve refah açısından çok çeşitli olumlu sonuçlarla bağlantılı olduğunu buldu. Bu nedenle pozitif dūřünme, insanları neyin mutlu ve tatmin edici kıldığının araştırılmasına ayrılmış bir alt alan olan pozitif psikolojide önemli bir rol oynar.*
 - *Olumlu dūřünen biri olmak, hayatınıza proaktif bir yaklaşım sergilemekten daha fazlasıdır. Olumlu dūřünme, umutsuz veya bunalmış hissetmek yerine, diğer insanlarda en iyiyi görmenizi, kötü ve hoř olmayan durumlarda iyimser bir bakış açısı geliştirmenizi ve kendinize ve yeteneklerinize olumlu bir ışık altında bakmanıza olanak tanır. Kolay olmayabilir ama zihinsel, duygusal ve fiziksel sağlığınız üzerinde olumlu bir etkisi olacaktır.*
 - *Olumlu dūřünme, olumsuz dūřünceleri deđiřtirmek ve kendi kendine olumlu bir Őekilde konuřmak için adım adım ilerleyen bir sūreçtir.*
 - *Birkaç yaygın strateji, olumsuz dūřüncelerin nasıl tanımlanacađını öğrenmeyi ve bu dūřünceleri daha olumlu olanlarla deđiřtirmeyi içerir.*
- Kendi kendinize olumsuz konuşmaktan kaçının. Olumsuz i monologdan nasıl kaınacağınızı öğrenmek çok zordur ancak bunu başarabilirseniz sağlığınızı iyileştirmek için önemli ve büyük bir adım atmış olursunuz.
- Olumsuz dūřüncelere meydan okumak için mizahı kullanın.
- İyimserliği geliştirin. Bazı insanlar “doğuştan” iyimserdir, ancak iyimser bir yaklaşımı öğrenmek ve kötümser görüşünüzü kontrol etmek mümkündür. Kötümser senaryoyu iyimser inanç ve beklentilerle değiştirmeye çalışın.



- Üzerinde çalışmaya devam edin. Olumlu düşünme zorlu durumlarla karşı karşıya kaldığınızda çaba gerektirebilir.
- İç monolog ve kendi kendine konuşma davranışınızda, stres tepkilerinizde ve yaşamınızda istediğiniz değişiklikleri yapma şansını verir. Kendi içinize bakmaya ve olumsuz düşüncelere meydan okumaya ve olumlu değişiklikler yapmaya istekli olmaya ömür boyu bağlılığı içerir.
- **İş – yaşam dengesi ve rekreasyon faaliyetleri**
 - **İş ve yaşam memnuniyetinizi artırın.** Çalışmanızın anlamını öğrenin. Yaptığınız işin toplumsal önemi yüksek ve genç nesillerin kişisel gelişimine katkıda bulunuyorsunuz. İşinden tatmin olan insanlar daha sağlıklı, mutlu ve üretken oluyor. Genel iş doyumlarının yaşam doyumları üzerinde yayılma etkisi vardır. Bu yüzden işinize olumlu bakmanız ve temaslardan keyif almanız gerekiyor.
 - **Ve çocuklarla çalışmak.** Onları büyütüyor ve gelecekteki başarılarına, mutluluklarına ve gelişimlerine katkıda bulunuyorsunuz.
 - **İş-yaşam dengenizi iyileştirin.** Stres, zayıf iş-yaşam dengesinin ortak bir özelliğidir. Kendinize, hobilerinize ve kişisel ilgi alanlarınıza boş zaman ayırın.
 - **Boş zamanınızı bir kenara ayırın.** Günlük programınıza dinlenme ve rahatlamayı ekleyin. Başka yükümlülüklerin ihlal edilmesine izin vermeyin. Bu, tüm sorumluluklarınıza ara verme ve pillerinizi yeniden şarj etme zamanınızdır.
 - **Her gün keyif aldığınız bir şey yapın.** Size keyif veren boş zaman aktivitelerine zaman ayırın. Size küçük bir neşe izin verin.
- **Mizah anlayışınızı koruyun.** Buna kendinize gülme yeteneği de dahildir. Kahkaha stresi azaltır ve gerilimi azaltır; olumlu duygularınızı, iyimserliğinizi ve yaşam doyumunuzu korumanıza yardımcı olur. Hayata mizahi bir açıdan baktığınızda strese neden olan şeylere odaklanmak zordur.



Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir

Sağlıklı, mutlu ve işinizden ve hayatınızdan memnun olmanız esas olarak sizin istekliliğinize, motivasyonunuza ve çabalarınıza bağlıdır. İş ve yaşam arasında denge kurabilir, stresinizi yönetebilir ve başkalarının refahına katkıda bulunabilirsiniz.

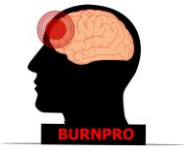
Çözüm

Öğretmen olmak, işlerindeki değişimlerin hızı göz önüne alındığında çok zor bir iştir. Temel olarak stresi, iş tatminini, öğretmenlerin işten ayrılmasını etkileyen ve sağlıklarını kötüleştiren çok çeşitli faktörler vardır. Çocuklarla çalışmak ve özellikle ağır kişisel geçmişı ve travmatik deneyimi olan çocukları eğitmek ve onlara yardım etmek büyük bir zorluktur.

Öğretimin kalitesi ve etkililiği, stresi yönetme ve sağlığınıza dikkat etme becerilerine bağlıdır.

İşinizde ve hayatınızda stresle ve olumsuz olaylarla baş etmek için doğru reçeteyi yazmak ve ne yapmanız gerektiğini tavsiye etmek mümkün değildir. Bazı durumlarda ve bazı insanlar için bir yaklaşım yararlı olabilir ve olumlu sonuçlar verebilir, ancak aynı yaklaşım başka bir durumda uygulanamaz veya hatta daha fazla olabilir; zararlı bir etki yaratması mümkündür. Stresinizi yönetmek, olumsuz duygularınızı kontrol etmek ve iyimserliğinizi, olumlu düşünce ve duygularınızı korumak için çeşitli stratejiler ve yaklaşımlar kullanabilirsiniz.

Kendinizi değiştirme ve daha tatmin olmuş, sağlıklı ve etkili olma kararı bizim sorumluluğumuzdur. Stresinizi yönetmenin, tatmin olmanın ve işinizin anlamlılığından gurur duymanın doğru yolunu bulabilirsiniz.



Referanslar

1. Bar-On, (2006). R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psihothema*, 18, 13-25.
2. Chang, M. An appraisal perspective of teacher burnout: Examining the emotional work of teachers. *Educational Psychology Review*, 2009, 2, 193-218.
3. Cherris, C. (1995). *Beyond burnout. Helping teachers, nurses, therapists, and lawyers recover from the stress and disillusionment*. Psychology Press.
4. Childhood trauma reactions. Teacher self-care. The University of Queensland, Australia.
5. Figley, C.R. (Ed). (1995) *Compassion Fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. New York: Brunner/Mazel.
6. *Handbook of good human resource practices in the teaching profession*. International Labour Office. – Geneva: ILO, 2012.
7. Keyes C. (2014). Mental health as a complete state: How the salutogenic perspective completes the picture. In: Bauer, G., Hämmig, O. (Editors). *Bridging occupational, organizational and public health*. Dordrecht: Springer, pp. 179–192.
8. Maslach, C. (1999). Progress in understanding teacher burnout. In: Vanderberghe, R., Huberman, A. (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout*. Cambridge University Press, 211-222.
9. Naseem, Z., & Khalid, R. (2010). Positive thinking in coping with stress and health outcomes: Literature review. *Journal of Research and Reflections in Education*, 4(1): 42-61.
10. Perry, C., Ball, I. (2007). Dealing constructively with negatively evaluated emotional situations: The key to understanding the different reactions of teachers with high and low levels of emotional intelligence. *Social Psychology of Education*, 10, 443-454.
11. Vesely, A., Saklofske, D., Lescheid, A. (2013). Teachers -The Vital Resource: The Contribution of Emotional Intelligence to Teacher Efficacy and Well-Being. *Canadian Journal of School Psychology*, 28, 71-89.
12. World Health Organization. WHO mental health. http://www.who.int/mental_health/en/
13. Freudenberger's 12 stages. <https://www.burnoutgeese.com/freudenberger-burnout.html>