



Özel Eğitim Öğretmenlerinde Negatif Düşüncelerin Tükenmişlik Düzeyi ve İş Doyumu ile İlişkisi¹

The Relationship Between Negative Thoughts, Burnout and Work Satisfaction in Special Education Teachers

Murat Artıran, İstanbul Arel Üniversitesi, muratartiran@arel.edu.tr ORCID: 0000-0003-1996-024X

Ayşe Ceren Er, Rasyonel Psikoloji Araştırma Merkezi, aysecerener@rasyonelpsikoloji.com ORCID: 0000-0003-1180-7005

H. Mehmet Artıran, Rasyonel Psikoloji Araştırma Merkezi, mehmetartiran@rasyonelpsikoloji.com ORCID: 0000-0003-1138-4495

Öz. Bu çalışmada özel eğitim öğretmenlerinin olumsuz otomatik düşüncelerinin iş doyumunu ve tükenmişlik üzerindeki rolü incelenmiştir. Çalışma, İstanbul ilindeki okullarda çalışan 287 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Örneklem kolay örneklem yöntemi ile seçilmiştir. Çalışma betimsel ve niceliksel araştırmadır. Tükenmişlik düzeyini belirlemek Maslach Tükenmişlik Ölçeği, iş doyum için Minnesota İş Doyum Ölçeği ve olumsuz otomatik düşünceleri belirlemek için Otomatik Düşünceler Ölçeği kullanılmıştır. Veriler değerlendirilirken T-Test, ANOVA, korelasyon ve regresyon analizlerinden yararlanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre öğretmenlerin olumsuz otomatik düşüncelerinin, tükenmişliklerini artırdığı ve iş doyumlarını azalttığı bulgulanmıştır. Sonuçlar incelendiğinde katılımcıların, cinsiyet, medeni durum, mezuniyet durumu ve ekonomik durum değişkenlerine göre tükenmişlik düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı; cinsiyet, yaş, mezuniyet durumu ve ekonomik durum değişkenlerine göre iş doyumlarının anlamlı şekilde farklılaştığı ve cinsiyet, yaş, hizmet süresi, mezuniyet durumu ve ekonomik durum değişkenlerine göre olumsuz otomatik düşüncelerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Özel eğitim, tükenmişlik, iş doyumunu, otomatik düşünceler

Abstract. In this study, the role of negative thoughts of special education teachers on job satisfaction and burnout is examined. The study was carried out with 287 participants from schools in Istanbul. The sample was selected by easy sampling method. The study is a quantitative research. Maslach Burnout Inventory is used to determine the level of burnout, The Minnesota Satisfaction Questionnaire is used to scale level of job satisfaction on participants and negative automatic thoughts are measured by Automatic Thoughts Scale. T-Test, ANOVA, correlation and regression analyzes were used to evaluate the data. According to the results, negative automatic thoughts of teachers have been found to increase their burnout and decrease their job satisfaction. When the results were examined, it was found that the burnout levels of the participants differed significantly with gender, marital status, graduation status and economic status; job satisfaction levels of teachers differ according to the variables of gender, age, graduation status and economic status; and their negative automatic thoughts differ significantly according to gender, age, length of working years, graduation status and economic status.

Keywords: Special education, burnout, job satisfaction, automatic thoughts

SUMMARY

Introduction

In Cognitive Therapy, it is accepted that negative thinking processes and schemas lead to psychological disorders and dysfunctional emotions (e.g. anger, anxiety, guilt) and behavior (e.g. procrastination, postponing, perfectionism) (Beck et al., 2011: 124; Murdock, 2012). One of

¹ Bu çalışma Ayşe Ceren Er tarafından İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü bünyesinde Dr. Murat Artıran'ın danışmanlığında tamamlanmış olan Özel Eğitimde Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyleri, İş Doyumları Ve Otomatik Düşüncelerinin İncelenmesi adlı Yüksek Lisans Tezinden üretilmiştir.

these thought structures is negative automatic thoughts. In cognitive-behavioral theory, it has been noted that what affects individuals' emotions and behavior is not an event or a condition, but an automatic reflection of that event or situation. Negative automatic thoughts, one of the main components of CBT therapies, are considered to lead to self-failure, over generalization and exaggeration tendency, which causes to psychological disorders and non-functional behaviors (Beck et al., 2011: 124; Murdock, 2012). According to Fennel (1996), the negative automatic thoughts that lead to unhealthy and non-functional emotions are not at the deep surface of cognition "and do not involve any deep-thinking process. That is because they occur suddenly and in a fast way, they are called automatic thoughts. Automatic thoughts are thoughts which are verbal or image-like and can emerge from the mind - rapidly, automatically and involuntarily. Beck's cognitive model suggests the existence of some cognitive appraisals and they are on the surface level that is automatic thoughts (Beck, 2001; Leahy, 2007).

Special education work field is considered to be one of the working fields with high burnout risk due to the student group and other working conditions (Brunsting, Sreckovic and Lane, 2014). There are findings that teachers who believe that they are not enough increase burnout and their job satisfaction decreases (Telef, 2015). Stress levels and dysfunctional feelings are factors that increase the level of burnout and reduce the level of job satisfaction. Maslach and Jackson (1981) is concluded the concept of burnout in three sub-levels as emotional exhaustion, depersonalization and feelings of lack of personal success. Emotional exhaustion is the condition of being overloaded and depleted due to the person's work. The depersonalization is defined as the attitude towards the group that the person serves, ignoring the fact that they are individual, and exhibiting attitudes and behaviors devoid of feelings towards them. Decrease in the sense of personal accomplishment; it is defined as the problem of overcoming the problems with success and the lack of self-sufficiency (Maslach, 1976; Maslach, 1978; Maslach and Jackson, 1981).

After reviewing past studies, it can be concluded that negative automatic thoughts among special education teachers weren't investigated enough in literature. Existing research are mostly aimed at examining the relationship between negative automatic thoughts, aggression levels, hopelessness levels, academic achievements, learned strength levels, communication skills of primary school, high school and university students (Kurtoğlu, 2009; Çakar, 2014; Bozkurt, 1998). It is a universal problem in all countries (Williams and Poel, 2006; Special Education Teachers) that who want to leave the fields of special education teachers for different psychological reasons (irrational thoughts, unfavorable automatic thoughts, emotional irregularity, deficiencies in stress, etc.) (Stempien and Loeb, 2002; Kayaoglu, 1999; Basal and Batu, 2002). The state of disappointment and burnout can result in the abandonment of the profession (Billingsley and Cross, 1991). Since the care and education of the disabled students are more challenging than the students with normal development, the teachers working in this field are more likely to have a more stressful working life and to experience the state of burnout (Girgin and Baysal, 2005). In this study, the relation of teachers' negative automatic thoughts with burnout level and job satisfaction was investigated to clarify the thoughts processes role in the issue.

Method

The research data is collected from 287 (164 female, 123 male) special education teacher who works in schools in city of Istanbul. This research is composed of teachers working in private and public education schools within the borders of Istanbul. A demographic form is being used to collect data such as marital status, economical conditions, education level, from participants. Maslach Burnout Inventory is used to determine the level of burnout, The Minnesota Satisfaction Questionnaire is used to scale level of job satisfaction on participants and negative automatic thoughts are measured by Automatic Thoughts Scale. T-Test, ANOVA, correlation and regression analyzes were used to evaluate the data.

Results

Outcomes indicated that variables are moderately correlated to each other. Through regression analysis, it was found that negative automatic thoughts affect burnout and job satisfaction. There was a strong negative correlation between the mean scores of automatic thoughts and job satisfaction points. Automatic thoughts of special education teachers affect job satisfaction levels by 39% and decrease job satisfaction levels. Burnout level of participants changes according to gender, marital status, educational level and economic conditions variables; similarly job satisfaction level differs by gender, age, educational and economical differences. Amount of negative automatic thoughts are also changes according to differences of the gender, age, duration of service, educational level and economic level. In future research, affect of negative automatic thoughts on teachers can be investigated through a qualitative study.

Discussion and Conclusion

In this study, it can be concluded that of burnout, job satisfaction and automatic thoughts of special education teachers are significantly correlated each other. According to the outcomes, negative automatic thoughts in special education teachers cause to increase their burnout levels as well as their job satisfaction. This result was similar with other studies (Gül et al., 2014, Chang et al. 2017, Ohue et al., 2011) and Balevre et al. 2012). Therefore, it can be concluded that negative automatic thoughts cause low job satisfaction. There was a significant difference between the job satisfaction level and gender variable of the special education teachers who participated in the study. It was found that female special education teachers' job satisfaction levels were higher than male teachers. According to this result, it was determined that the average score of the burnout of male special education teachers were higher than that of female teachers. It was found that burnout scores averages of single special education teachers were higher than married teachers.

GİRİŞ

Bilişsel Terapi'de negatif düşünme süreçlerinin ve yapılarının psikolojik bozukluklara ve işlevsel olmayan duygu (örn. öfke, kaygı, suçluluk) ve davranışlara (örn. erteleme-geciktirme, mükemmeliyetçilik) yol açmaları kabul edilir (Beck ve ark., 2011: 124; Murdock, 2012). Düşünsel süreçlerimizin bilinç düzeyinin derinliklerinden yüzeye doğru bir yapıda oldukları varsayılır. Örneğin çekirdek inanışlar ve irrasyonel inanışlar (Ellis, 1994; Ellis ve Dryden, 1997) bilişsel şemalarımızın daha derinlerinde yer alırken otomatik düşünceler daha yüzyededir ve günlük konuşmalarda ortaya çıkar haldedir. Beck yaklaşımı olarak bilinen bilişsel terapi yaklaşımına göre, stresli olay ve durumlar karşısında bilişsel ani ve otomatik yükselişler, negatif otomatik düşünceler olarak adlandırılır (Beck, 2001; Leahy, 2007). Fennel (1996), olay ve durumlarla karşılaştığımızda otomatik düşüncelerin, derin düşünme şeklinde değil daha çok otomatik olarak beliren düşünce, söylem ve görüntüler şeklinde olabileceğini belirtmiştir. Örneğin, öğretmenin derste gürültü yapan bir öğrencisi ile karşılaştığı durumda zihninde aniden beliren bir düşüncedir: 'Sınıfı yönetemiyorum!' ve 'Yetersizim'. Bireyler genellikle bu otomatik düşüncelerinin üzerinde yeterince durmadan ve değerlendirme yapmadan onları doğru olarak kabul ederler. Negatif otomatik düşünceler stresin artmasına ve duygusal sıkıntılara yol açar (Schniering ve Rapee, 2004). Yani olayın verdiği stres düzeyini artırabilir veya stresli olayın daha çok duygusal engellenmeye yol açmasına neden olabilirler. Kurama göre, yukarıdaki örnekte, öğretmenin otomatik düşüncesi olmamış olsaydı daha az stres ve duygusal engellenme (öfke, anksiyete, suçluluk vs.) yaşayacaktı.

Bu araştırmada özel eğitim öğretmenlerinde olumsuz otomatik düşüncelerin tükenmişlik düzeyi ve iş doyumunu ile ilişkisi incelenmiştir. Özel eğitim öğretmenliği, çalışılan öğrenci grubu ve diğer çalışma şartları nedeniyle yüksek tükenmişlik riski olan iş alanlarından sayılır (Brunsting, Sreckovic ve Lane, 2014). Bu şartlar içerisinde yeterli olmadıklarını düşünen öğretmenlerin tükenmişliklerinin arttığına ve iş doyumunun azaldığına dair bulgular vardır (Telef, 2015). Özellikle, orta ve ağır düzeydeki engelleme sahip öğrencilerle bire bir çalışıp onlarla yakın temas

kuran öğretmenlerin normal okullarda çalışan diğer öğretmenlere kıyasla daha fazla zorlandıkları, baskı ve stresi daha fazla hissettikleri belirtilmektedir (Girgin ve Baysal, 2005). Engel sahibi çocukların, akranlarına göre eğitimlerinin ve bakımlarının daha fazla fedakârlık ve sabır gerektirdiği ve alandaki öğretmenler için diğer öğretmenlere göre yükledikleri işlerin daha zorlayıcı ve yıpratıcı olabildiği bilinmektedir (Çokluk, 1999), ve bu zorlanma onların psikolojik ihtiyaçlarını karşılayamamasına yol açabilir.

Olumsuz otomatik düşüncelerin strese ve işlevsel olmayan duygular yol açtığı birçok araştırmada bulgulanmıştır. Stres düzeyi ve işlevsiz duygular, tükenmişlik düzeyini artıran ve iş doyumunu azaltan unsurlardır. Maslach ve Jackson (1981) tükenmişlik kavramını duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı eksikliğine ilişkin duyguları sınıflandırdıkları üç alt düzeyde yapmışlardır. Duygusal tükenme, kişinin yaptığı iş nedeniyle aşırı yüklenilme ve tüketilmiş olma durumudur. Duyarsızlaşma, kişinin hizmet verdiği gruba karşı, onların kendilerine özgü birer birey olduklarını ihmal ederek, onlara karşı duygudan yoksun biçimde tutum ve davranışlar sergilemesi olarak tanımlanmaktadır. Kişisel başarı duygusunda eksilme ise; sorunların başarı ile üstesinden gelme ve kendini yeterli bulma duygusunda eksilme durumu olarak tanımlanmaktadır (Maslach, 1976; Maslach, 1978; Maslach ve Jackson, 1981).

Öte yandan olumsuz otomatik düşünceler iş doyumunun azalmasına yol açabilir. Çalışanların işine karşı olumlu tutumları ya da işinden memnun olma durumları iş doyumunu olarak ifade edilmektedir. İş doyumunu; işten duyulan genel doyum, ücretten duyulan doyum, güvenlikten duyulan doyum, sosyal çalışma koşullarından duyulan doyum, denetimden duyulan doyum, gelişme olanaklarından duyulan doyum olmak üzere farklı biçimlerde tanımlanabilmektedir. İş doyumunu genel olarak, kişinin işinden ve işle ilgili olan faktörlerden aldığı hazzı ve mutluluğu açıklamaktadır. Diğer bir ifade ile iş doyumunu, kişinin işle ilgili duygusal tepkilerinin bir toplamıdır. Locke (1976) iş doyumunu bir kişinin mesleği ile ilgili onu memnun eden olumlu duygusal bir durumu sağlaması olarak açıklamaktadır (Koustelios, 2001:354). Barutçugil iş doyumunu “bir çalışanın yaptığı işin ve elde ettiklerinin ihtiyaçlarıyla ve kişisel değer yargılarıyla örtüştüğünü veya örtüşmesine olanak sağladığını fark etmesi sonucu yaşadığı bir duygu” olarak açıklamaktadır (Barutçugil, 2004: 389). Locke ve Henne ise, iş doyumunu “bir kişinin iş yerindeki işe ilişkin deneyimleri ve işe atfettiği değerlerinin yarattığı duygusal hoşnutluk durumudur” biçiminde tanımlamaktadır (Oshagbemi, 2003: 1210). Bununla birlikte, çalışma koşullarının kötü olması, ücretin düşük olması vb. olumsuzlukların olması durumunda iş doyumunun ortaya çıkması söz konusu iken, bu olumsuzlukların düzeltilmesi sonucunda iş doyumunun ortaya çıkmadığını ifade edilmektedir (Tietjen ve Myers, 1998: 226- 231).

Özel eğitim öğretmenlerinin farklı psikolojik sebeplerden dolayı (yerleşmiş irrasyonel düşünceler, olumsuz otomatik düşünceler, duygusal düzensizlik, stresle başa çıkma becerilerinde noksanlıklar vs.) alanlarından ayrılmak istemeleri evrensel bir sorundur (Williams ve Poel, 2006; Stempien ve Loeb, 2002; Kayaoğlu, 1999; Başal ve Batu, 2002). Yaşadıkları hayal kırıklığı ve tükenmişlik durumu mesleği bırakma ile sonuçlanabilmektedir (Billingsley ve Cross, 1991). Engelli öğrencilerin bakım ve eğitimleri normal gelişim gösteren öğrencilere oranla daha zorlayıcı olduğu için bu alanda çalışan öğretmenlerin de daha stresli iş yaşamlarına sahip olması ve tükenmişlik durumunu yaşamaları daha olasıdır (Girgin ve Baysal, 2005).

Olumsuz otomatik düşünceler, kişinin dünya ve gelecek hakkında olumsuz yorum ve değerlendirmeler yapmasına neden olmaktadır. Bu durum kişide, zamanla ümitsiz ve kendini sürekli olumsuz eleştiren bir şekle dönüşmekte ve bu da depresif duygulanımın ilerlemesine sebep olmaktadır (Gotlib ve Coyne, 1983). Özel eğitim öğretmenleri üzerinde yapılmış otomatik düşünceler ile ilgili alan yazında çok az araştırma vardır. Yapılan araştırmalar daha çok ilkökul, lise ve üniversite düzeyindeki öğrencilerin olumsuz otomatik düşünceleri ile saldırganlık düzeyleri, umutsuzluk düzeyleri, akademik başarıları, öğrenilmiş güçlülük düzeyleri, iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelemeye yöneliktir (Kurtoğlu, 2009; Çakar, 2014; Bozkurt, 1998; MacLeod, Tata, Tyrer, Schmidt, Davidson ve Thompson, 2005; Tümkiye ve İflazoğlu, 2000; Direktör ve Nuri, 2017; Güloğlu ve Aydın, 2007; Şirin ve İzgar, 2013; Akar, 2016). Olumsuz otomatik düşünceler ile tükenmişlik düzeyi ve olumsuz otomatik düşünceler ile iş doyum düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar daha çok sporcular, hemşireler, üniversite öğrencileri, üniversite çalışanları ve madde bağımlılığı olan bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir (Chang, Lu,

Chyi, Hsu, Chan ve Wang, 2017; Ohue, Moriyama ve Nakaya, 2011; Okada, 1998; Balevre, Cassels ve Buzaianu, 2012; Fukui ve Sakano, 2000; Arpin-Cribbie ve Cribbie, 2007; Judge ve Locke, 1993; Gamsız, 2017; Serin ve Aydınoglu, 2011; Daly ve Burton, 1983). Bu araştırma ile alan yazına katkısı olması amacıyla olumsuz otomatik düşüncelerin tükenmişlik düzeyleri ve iş doyumları arasındaki ilişki özel eğitimde çalışan öğretmenlerde incelenmiştir. Alan yazında daha önce tükenmişlik ve iş doyumunun incelendiği araştırmalar olmasına rağmen, olumsuz otomatik düşüncelerin bu değişkenler ile ilişkisinin incelendiği özel eğitimde çalışan öğretmenler üzerinde gerçekleştirilen çalışma yoktur. Bu çalışmanın alandaki eksikliği gidereceği ve gelecekteki araştırmalarda bu alanda çalışan öğretmenlerin düşünsel süreçlerinin incelenmesi için kaynak oluşturacağı umulmaktadır. Uygulamalar açısından da yine bu araştırmanın sonuçlarının, özel eğitimde çalışan öğretmenlerin olumsuz düşünceleri üzerinde yapılacak danışmanlık müdahalelerine ve tükenmişlik ve iş doyumunu sorunlarını önleyici bilişsel uygulamalara katkı sağlayabileceği söylenebilir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma betimsel ve nicel bir çalışmadır. Bu araştırma modelinde mevcut durumlar, koşullar, özellikler aynen ortaya konmaya çalışılır, mevcut durumu daha öncekilerle ilişkilendirerek bunlar arasındaki bağlar betimlenmeye çalışılır. Nicel araştırma modelinde, çözümlenmeye çalışılan problemler; genellenebilir ve sayılarla desteklenmiş sonuçlara ulaştırılmaya çalışılır (Ünal ve Ada, 2007, s.137).

Araştırma Grubu

Bu araştırmanın evrenini İstanbul ili sınırları içerisindeki özel eğitim okullarında görev alan öğretmenler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise kolay örneklem yöntemi ile biraraya getirilmiştir. Bu yöntemle başvurulmasının nedeni araştırmaya katılan genel özel eğitim öğretmeni popülasyonunun adil şekilde temsil edilmesinin amaçlanmış olmasıdır. Ayrıca zaman ve lokasyon açısından özel eğitimde çalışan öğretmenlere ulaşmaktaki sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir katılımcılardan seçilmesinin uygun olacağı düşünülmüştür. Örnekleme gönüllülük esasına göre araştırmaya dahil edilen 164'ü (%57.1) kadın, 123'ü (%42.9) erkek olmak üzere toplam 287 (X=32.15; Ss = 6.380) katılımcı oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Araştırma verileri, Maslach Tükenmişlik Ölçeği, Minnesota İş Doyum Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılarak elde edilmiştir. Örneklemin demografik verilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından düzenlenen 8 sorudan oluşan kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Bu formda özel eğitim öğretmenleri ile ilgili; cinsiyet, yaş, meslekteki hizmet süresi, mezun olduğu okul türü, ekonomik düzeyi, medeni durumu, çocuk sahibi olup olmama durumu ve çalıştığı kuruma ilişkin sorular bulunmaktadır.

Maslach Tükenmişlik Ölçeği

Ölçek, Ergin (1992) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Güvenlilik analizlerinde ölçeğin alt faktörlerinin iç tutarlılık katsayıları .72 ile .90 arasında olduğu bulgulanmıştır. Bireylerin işleri nedeniyle karşılaştıkları insanlara karşı duyarsızlaşmaları, duygusal yönden kendilerini tükenmiş hissetmeleri ve kişisel başarı duygularının azalması şeklinde ortaya çıkan üç alt boyutu ölçmek amacıyla, likert tekniğine göre düzenlenen ve 22 maddeden oluşan bir ölçektir (Çelebi,2013). Duygusal tükenmişlik alt boyutu 9 maddeden, duyarsızlaşma alt boyutu 5 maddeden ve kişisel başarı alt boyutu ise 8 maddeden oluşmaktadır (Aydemir,2013). Ölçeğin her bir sorusu bireyin tükenmişlikle ilgili duygu ve düşüncelerini belirten bir ifade sunmaktadır.

Bireylerden bu sorulardaki durumu ne sıklıkla yaşadıklarına dair "hiçbir zaman" (1) ile "her zaman" (5) arasındaki seçeneklerden kendilerine uygun olan ifadeyi işaretlemeleri istenir.

Minnesota İş Doyumu Ölçeği

Ölçek 1985 yılında Baycan tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin kısa ve uzun olmak üzere iki formu bulunmaktadır. Uzun form 100 soru; kısa form 20 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin kısa formu Weiss, England, Lofquist, Davis (1967) tarafından uzun formdaki sorulardan alınarak oluşturulmuştur. Ölçekten alınan puanlar iki alt boyutta incelenir. İlk boyut olan içsel doyum; başarı, tanınma, takdir edilme, yapılan işin kişinin yetenek ve ilgisine uygun olup olmadığını ölçen 12 maddeden oluşmaktadır. İkinci boyut olan dışsal boyut ise; ücret, şirket politikaları, terfi, çalışma arkadaşlarından memnun olma gibi doyumunu denetleyen 8 maddeden oluşmaktadır (Konukoğlu, 2014). Baycan (1985) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır (Cronbach alfa = 0,77) (Yelboğa, 2007: 6).

Otomatik Düşünceler Ölçeği

Ölçeğin orijinali Hollan ve Kendal tarafından geliştirilmiştir (1980). Ölçek, depresyonla ilişkili olan olumsuz otomatik düşüncelerin ortaya çıkma sıklığını ölçmeyi hedeflemektedir. Ölçek Şahin ve Şahin (1998) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve ölçeğin İngilizce ve Türkçe formları, her iki dili de iyi bilen 53 öğrenciye uygulanmıştır. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı Şahin ve Şahin (1992) .93 olarak bulgulanmıştır. Otomatik Düşünceler Ölçeği, 30 maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir. Bireylerden her madde için (1) "Hiç aklımdan geçmedi", (2) "Ender olarak aklımdan geçti", (3) "Arada sırada aklımdan geçti", (4) "Sık sık aklımdan geçti" ve (5) "Her zaman aklımdan geçti" seçeneklerinden birinin seçip işaretlemeleri istenilmektedir. Ölçekten ve alt ölçeklerden alınan toplam puanların yüksekliği, olumsuz otomatik düşüncelerin yaygın bir şekilde ve sıklıkla ortaya çıktığını göstermektedir (Kurtoğlu, 2009).

Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen sonuçlar SPSS 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel yöntemler (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır. Verilerin elde edilmesinde kullanılan ölçeklerin ve bunların alt ölçeklerinin normallik analizleri yapılmıştır. Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 arasında, George ve Mallery'e (2010) göre ise +2.0 ile -2.0 arasında olması sosyal bilimler alanında yapılan araştırmalar için normal olarak kabul edilmektedir. Buna dayanarak bu araştırmanın ölçeklerinin normal dağılıma sahip olduğu görülmüş ve verilerin istatistiksel analizinde parametrik testler olan T-test, ANOVA, korelasyon ve regresyon analizleri uygulanmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde ilk olarak demografik değişkenlerle elde edilen sonuçlar yer almaktadır. Ardından değişkenler arası ilişkilerin incelendiği korelasyon ve regresyon analizlerine yer verilmiştir. Tablo 1'de cinsiyet, oluşturup oluşturmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem T-testi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analize göre kadınların tükenmişlik düzeylerinin ortalaması (X=1.93) ile erkeklerin tükenmişlik düzeylerinin ortalaması (X=2.34) arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık vardır (p<.05). Medeni durum ve çocuk sahibi olma/olmama durumu değişkenlerinin tükenmişlik düzeyi, iş doyum düzeyi ve otomatik düşünceler üzerinde anlamlı bir farklılık yoktur.

Yaş değişkeninin tükenmişlik düzeyi, iş doyum düzeyi ve otomatik düşünceler üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturup oluşturmadığını belirlemek amacıyla yapılan Anova testinden elde edilen bulgularda, yaş değişkeni ile tükenmişlik düzeyi arasında anlamlı bir farklılık görülmemiş (p>.05), yaş ile iş doyum düzeyi ve yaş ile otomatik düşünceler arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür (p<.05). Bulunan farklılıkların hangi yaş grupları arasında olduğunu belirleyebilmek amacıyla post-hoc testi olan Tukey HSD uygulanmıştır.

Yaş ile iş doyum düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmasına rağmen yaş ortalamaları birbirine çok yakın olduğu için farklılığın hangi yaş grubundan kaynaklandığı net olarak bilinmemektedir. Yaş değişkeni ile otomatik düşünceler arasındaki farklılığın ise 25 yaş ve altı, 26-30 yaş arası ve 36-40 yaş arası özel eğitim öğretmenleri ile 46 yaş ve üstü özel eğitim öğretmenleri arasında olduğu görülmüştür. 46 yaş ve üstü özel eğitim öğretmenlerinin ortalamasının ($X=2.30$) diğer yaş gruplarından daha yüksek çıktığı belirlenmiştir. Buna dayanarak bu yaş grubundaki özel eğitim öğretmenlerinin diğer yaş grubundaki özel eğitim öğretmenlerine göre daha fazla olumsuz otomatik düşünceye sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Tablo 1. Hizmet süresi değişkenine göre fark analizi

	N	X	Ss	F	p
Tükenmişlik ölçeği				2.379	.052
1-5 yıl	107	2.05	.642		
6-10 yıl	106	2.21	.398		
11-15 yıl	45	1.98	.366		
16-20 yıl	5	2.22	.000		
21 yıl ve üzeri	24	2.09	.000		
İş doyum ölçeği				2.119	.079
1-5 yıl	107	3.51	.907		
6-10 yıl	106	3.39	.680		
11-15 yıl	45	3.65	.644		
16-20 yıl	5	3.50	.000		
21 yıl ve üzeri	24	3.82	.127		
Otomatik düşünceler ölçeği				5.554	.000*
1-5 yıl	107	1.66	.976		
6-10 yıl	106	1.81	.671		
11-15 yıl	45	1.40	.479		
16-20 yıl	5	2.13	.000		
21 yıl ve üzeri	24	2.30	1.05		

* $p<.05$

Özel eğitim öğretmenlerinin meslekteki hizmet sürelerinin tükenmişlik düzeyi, iş doyum düzeyi ve otomatik düşünceler üzerinde anlamlı bir farklılığa neden olup olmadığını belirlemek amacıyla Anova testi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 1’de gösterilmiştir. Buna göre hizmet süresi ile tükenmişlik düzeyi ve iş doyum düzeyi arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Özel eğitim öğretmenlerinin meslekteki hizmet süreleri ile otomatik düşünceleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<.05$). Yapılan Tukey HSD testine göre 21 yıl ve üzeri mesleki hizmet süresine sahip olan özel eğitim öğretmenleri ($X=2.30$), daha az mesleki hizmet süresine sahip olan öğretmenlere göre daha fazla otomatik düşünceye sahiptirler.

Öğretmenlerinin mezun oldukları okul türleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır ($p<.05$). Anlamlı farklılığın hangi okul türlerinden kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD testine göre yüksek okul mezunu olan özel eğitim öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin ortalaması ($X=1.86$), eğitim fakültesi ve yüksek lisans mezunu olan özel eğitim öğretmenlerinin tükenmişlik

düzeyleri ortalamalarından anlamlı bir şekilde farklı ve düşük bulunmuştur. Öğretmenlerin mezun oldukları okul türü ile iş doyum düzeyleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p<.05$). Farklılığın kaynağını ise tükenmişlik düzeyinde olduğu gibi yüksek okul mezunu olan özel eğitim öğretmenleri oluşturmaktadır. Yüksek okul mezunu olan özel eğitim öğretmenlerinin iş doyum düzeylerinin ($X=3.93$), eğitim fakültesi ve yüksek lisans mezunu olan öğretmenlerin iş doyum düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Mezun oldukları okul türü ile otomatik düşünceleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p<.05$). Bu farklılığın kaynağı yüksek okul mezunu olan özel eğitim öğretmenleri ile eğitim fakültesi mezunu olan özel eğitim öğretmenlerinin otomatik düşünceler ortalamalarındaki farklılıklardır. Yüksek okul mezunu olan özel eğitim öğretmenleri, eğitim fakültesi mezunu olan özel eğitim öğretmenlerinden daha fazla otomatik düşüncelere sahiptir ($X=2.04$).

Tablo 2. Ekonomik düzey değişkenine göre fark analizi

	N	X	Ss	F	p
Tükenmişlik ölçeği				16.81	.000*
1000-1500 TL	16	2.33	.183		
1501-2000 TL	67	1.77	.294		
2001-2500 TL	32	1.94	.361		
2501-3000 TL	92	2.29	.611		
3001 TL ve üzeri	80	2.20	.373		
İş doyum ölçeği				20.67	.000*
1000-1500 TL	16	2.95	.830		
1501-2000 TL	67	4.05	.339		
2001-2500 TL	32	3.70	.562		
2501-3000 TL	92	3.17	.820		
3001 TL ve üzeri	80	3.49	.656		
Otomatik düşünceler ölçeği				25.59	.000*
1000-1500 TL	16	1.81	.385		
1501-2000 TL	67	1.33	.388		
2001-2500 TL	32	1.29	.310		
2501-3000 TL	92	2.33	1.06		
3001 TL ve üzeri	80	1.55	.585		

* $p<.05$

Tablo 2’de ekonomik düzey değişkeni ile tükenmişlik düzeyi, iş doyum düzeyi ve otomatik düşünceler arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan Anova testi bulguları yer almaktadır. Buna göre araştırmaya dahil olan özel eğitim öğretmenlerinin ekonomik düzeyleri ile tükenmişlik düzeyi, iş doyum düzeyi ve otomatik düşünceleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<.05$). Bulunan farklılıkların hangi ekonomik düzeylerden kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey HSD testi yapılmıştır. Buna göre 1501-2000 TL arası ekonomik düzeye sahip olan özel eğitim öğretmenlerinin diğer ekonomik düzeye sahip olan öğretmenlere

göre tükenmişlik düzeyleri daha düşük ($X=1.77$), iş doyum düzeyleri ise daha yüksek çıkmıştır ($X=4.05$). Ekonomik düzeyi 2501-3000 TL arası olan özel eğitim öğretmenlerinin ise diğer ekonomik düzeye sahip olan öğretmenlere göre daha fazla otomatik düşüncelere sahip oldukları görülmüştür ($X=2.33$).

Tablo 3. Olumsuz otomatik düşünceler, tükenmişlik düzeyi ve iş doyum düzeyi korelasyon analizi sonuçları

	Otomatik Düşünceler	Tükenmişlik	İş Doyumu
Otomatik Düşünceler	1		
Tükenmişlik	.673	1	
İş Doyumu	-.628	-.730	1

Araştırmaya dahil olan özel eğitim öğretmenlerinin sahip oldukları otomatik düşünceleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmış ve elde edilen veriler Tablo 3'te gösterilmiştir. Bu analiz sonucuna göre özel eğitim öğretmenlerinin otomatik düşünceleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<.05$). Otomatik düşünceler ile tükenmişlik düzeyi arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki elde edilmiştir ($r = .673$). Tablo 3'te özel eğitim öğretmenlerinin otomatik düşünceleri ile iş doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizinin verileri yer almaktadır. Yapılan korelasyon analizi sonucuna göre özel eğitim öğretmenlerinin otomatik düşünceleri ile iş doyum düzeyleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p<.05$) ve bu ilişkinin negatif yönde güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r = -.628$).

Tablo 4. Olumsuz otomatik düşüncelerin tükenmişlik düzeyi ve iş doyum düzeyi üzerindeki regresyon analizi sonuçları

	F	β	R^2	p
Tükenmişlik	236.519	.673	.452	.000*
İş Doyumu	185.724	-.628	.392	.000*

* $p<.05$

Tablo 4'te araştırmaya katılmış olan özel eğitim öğretmenlerinin otomatik düşüncelerinin; tükenmişlik düzeylerinin ve iş doyum düzeylerinin üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılmış olan regresyon analizinin bulguları yer almaktadır. Sonuçlara göre özel eğitim öğretmenlerinin otomatik düşünceleri tükenmişlik düzeylerini %45 oranında ($R^2=.452$), iş doyum düzeylerini ise %39 oranında ($R^2=.392$) etkilemektedir. Özel eğitim öğretmenlerinin otomatik düşünceleri tükenmişlik düzeylerini arttırmakta ($\beta = .673$), iş doyum düzeylerini ise azaltmaktadır ($\beta = -.628$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Özel eğitim öğretmenlerinin farklı sebeplerden dolayı (yerleşmiş irrasyonel düşünceler, olumsuz otomatik düşünceler, duygusal düzensizlik, stresle başa çıkma becerilerinde noksanlıklar vs.) alanlarından ayrılmak istemeleri evrensel bir sorundur. Bu araştırmada özel eğitim öğretmenlerinin tükenmişlik puan ortalamaları, iş doyum puan ortalamaları ve otomatik düşünceler puan ortalamalarının birbirleriyle anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulgulara göre, özel eğitim öğretmenlerinin olumsuz otomatik düşünceleri tükenmişlik düzeylerinin artmasına neden olmaktadır. Bu sonuç diğer araştırmaların (Gül ve ark., 2014, Chang ve ark. 2017, Ohue ve ark., 2011) ve Balevre ve ark. 2012) sonuçlarını destekler niteliktedir. Olumsuz otomatik düşüncelerin iş doyum düzeyinin azalmasına neden olduğu söylenebilir. Önceki bazı araştırmalarda olumsuz otomatik düşünceler ile benlik saygısı, öğrenilmiş güçlülük, boyun eğici davranışlar, umutsuzluk, problem çözme becerisi, iletişim becerisi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bunlardan Judge ve Locke'ın

(1993), Gamsız'ın (2017) ve Daly ve Burton'ın (1983) çalışmaları bu araştırmayı destekler niteliktedir. Ne var ki öğretmenlerin ve özellikle özel eğitim öğretmenlerinin olumsuz otomatik düşünceleri, iş doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar nadirdir. Bulgulara destek olabilecek en uygun araştırmalar Bulut'un (2016) ve Serin ve Aydınoglu'nun (2011) yaptıkları çalışmalardır. Bu araştırmalara göre yaşam doyumunu ile otomatik düşünceler ve kaygı ile otomatik düşünceler arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Demografik değişkenler ile yapılan analizlerde elde edilen sonuçlara göre, özel eğitim öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık elde edilmiş, erkek özel eğitim öğretmenlerinin tükenmişlik puan ortalamalarının kadın öğretmenlere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar Girgin ve Baysal (2005), Karahan ve Balat (2011) ve Otacıoğlu'nun (2008) çalışmaları ile benzerlik göstermektedir. Bunun yanı sıra önceki araştırmalarda cinsiyet bağlamında anlamlı bir farklılık elde edilmeyen çalışmalar da bulunmaktadır (Şahin ve Şahin, 2012; Aydemir, 2013; Soyer ve ark., 2009; Çağlar ve Demirtaş, 2011; Avşaroğlu ve ark., 2005). Özel eğitim öğretmenlerinin iş doyum düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Kadın özel eğitim öğretmenlerinin iş doyum düzeylerinin erkek öğretmenlere göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Araştırma sonuçları Altan'ın (2015) ve Akkaş'ın (2017) çalışmaları ile paralellik gösterirken bazı araştırmalarla örtüşmemektedir. Soyer ve ark. (2009), Avşaroğlu ve ark. (2005) ve Çağlar ve Demirtaş'ın (2011) araştırmaları bu yönde sonuçlar vermemiştir. Olumsuz otomatik düşüncelerin erkeklerde kadın öğretmenlere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırmada elde edilen veriler, Kurtoğlu'nun (2009) araştırması ile benzerlik göstermektedir.

Katılımcıların medeni durum değişkenine göre tükenmişlik puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Bekar özel eğitim öğretmenlerinin tükenmişlik puan ortalamalarının evli öğretmenlere göre daha fazladır. Benzer sonuç Cemaloğlu ve Şahin'in (2007) ve Izgar'ın (2000) çalışmalarında görülmektedir. Öte yandan alan yazında medeni durum değişkeni ile tükenmişlik arasında anlamlı bir farklılık bulamayan birçok çalışma da yer almaktadır (Çabuk, 2015; Çelebi, 2013; Soyer vd., 2009; Şahin ve Şahin, 2012). Öğretmenlerinin medeni durumlarının iş doyum ve olumsuz otomatik düşünceleri üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Birçok araştırmada bu sonuç desteklenmektedir (Altan, 2015; Bulu, 2016; Filiz, 2014; Soyer ve ark., 2009; Şahin ve Dursun, 2009; Bilge ve Arslan, 2016; Gül ve ark., 2014).

Özel eğitim öğretmenlerinin iş doyumunu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Filiz'in (2014), Günbayı ve Toprak'ın (2010) ve Gamsız ve arkadaşlarının (2013) de öğretmenler ile yaptıkları çalışmaları ulaşılan sonucu desteklemektedir. Olumsuz otomatik düşünceler ile yaş değişkeni arasında da anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. 46 yaş ve üstü öğretmenlerin daha fazla otomatik düşünceye sahip olduğuna ulaşılmıştır. Tümkiye ve arkadaşlarının (2011) yaptığı çalışma araştırma sonuçlarını destekler nitelikte iken, Bulut'un (2016) yaptığı araştırma yaş değişkeni ile otomatik düşünceler arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını belirtmektedir.

Araştırmaya dahil olan özel eğitim öğretmenlerinin meslekteki hizmet süresi değişkeni ile otomatik düşünceler puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. 21 yıl ve üzeri mesleki kıdeme sahip olan özel eğitim öğretmenlerinin daha fazla olumsuz otomatik düşünceye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçla birlikte kıdemin artmasıyla öğretmenlerde kendine ve hayata karşı daha olumsuz düşüncelerin ve bunları değiştirmeye yönelik tutumların hâkim olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmada yer alan özel eğitim öğretmenlerinin tükenmişlik puan ortalamaları ile mezun oldukları okul türü değişkeni arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Buna göre yüksek okul mezunu olan özel eğitim öğretmenlerinin tükenmişlik puan ortalamaları daha düşük çıkmıştır. Karahan ve Balat'ın (2011) ve Izgar'ın (2000) yaptığı çalışma bu sonucu desteklerken Telef'in (2011), Soyer ve arkadaşlarının (2009) ve Çağlar ve Demirtaş'ın (2011) yaptıkları çalışma böyle bir farklılığın olmadığını belirtmektedir. Araştırma kapsamındaki özel eğitim öğretmenlerinin mezun oldukları okul türü değişkeni ile iş doyum puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yüksek okul mezunu olan öğretmenlerin iş doyum puan ortalamaları daha yüksek çıkmıştır. Bu çalışma Özyürek'in (2009), Filiz'in (2014) ve Akkaş'ın (2017) yaptığı

çalışma ile paralellik göstermektedir. Literatürde bu sonuç ile çelişen araştırmalar da yer almaktadır (Varışlı, 2010; Çağlar ve Demirtaş, 2011; Koruklu vd., 2013). Olumsuz otomatik düşünceler puan ortalamaları ile mezun olunan okul türü değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Araştırma sonucuna göre yüksek okul mezunu olan özel eğitim öğretmenlerinin diğer öğretmenlere kıyasla otomatik düşünceler puan ortalamaları yüksek çıkmıştır. Bu durum daha düşük eğitim seviyesine sahip olan bireylerin akılcı olmayan inançlara ve olumsuz otomatik düşüncelere daha yatkın olabileceğini düşündürmektedir. Bilge ve Arslan'ın (2016) yetişkinlerin akılcı olmayan düşünceleri ile ilgili yaptıkları araştırma da bu hipotezi destekler niteliktedir.

Sonuçlara göre düşük sosyo-ekonomik gelire sahip olan öğretmenlerin tükenmişlik puan ortalamaları daha düşüktür. Kaya ve Uskun'un (2012), Doğan ve arkadaşlarının (2016) yaptıkları çalışma da ekonomik gelir ile tükenmişlik düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğunu desteklemektedir. Öğretmenlerin iş doyum puan ortalamaları ile ekonomik düzey değişkeni arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Gelir düzeyi düşük olan öğretmenlerin iş doyum puan ortalamaları daha yüksek çıkmıştır. Elde edilen sonuç, Filiz'in (2014) ve Şahin'in (2013) yaptığı çalışma ile benzerlik göstermektedir. Olumsuz otomatik düşünceler puan ortalamaları ile ekonomik düzey değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre orta düzey sosyo-ekonomik geliri olan özel eğitim öğretmenlerinin olumsuz otomatik düşünceler puan ortalamaları diğer gelir düzeyine sahip olan öğretmenlere göre daha fazla çıkmıştır. Tümkaya ve İflazoğlu'nun (2000) araştırması bu sonucu destekler niteliktedir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları vardır. Çalışma sadece bir büyük kent olan İstanbul ilinde görev yapmakta olan özel eğitim öğretmenleri ile sınırlı kalmıştır. Dolayısıyla trafik, pahalılık ve ilgilenilen öğrenci sayısı gibi çalışma ve yaşam koşulları diğer şehirlerde farklılık gösterebilir ve bu araştırmanın sonuçlarından başka sonuçlara erişilmesine neden olabilir. Araştırmanın daha büyük şehir olmayan şehirlerde tekrarlanmasına ihtiyaç olunabilir. Elde edilen bulguların kullanılan ölçeklerle sınırlı kaldığını söylemek mümkündür. Bu çalışmada kullanılan olumsuz otomatik düşünceler bilişsel işlevselliği temsil eden sadece bir unsur olduğundan, gelecekteki araştırmalarda irrasyonel inanışlar ve bilişsel çarpıtmalar ile ilgili ölçekler kullanılarak farklı bilişsel süreçlerin nasıl tükenmişliği ve iş doyumunu etkilediği incelenebilir. Ayrıca tükenmişlik düzeyinin yüksek olduğu, iş doyumunun az olduğu katılımcılar üzerinde daha semptom odaklı analizler gerçekleştirmek de bulguların derinleştirilmesine yardımcı olabilir.

KAYNAKÇA

- Ada, S. ve Baysal, Z. N. (2010). Türk eğitim sistemi ve etkili okul yönetimi. Ankara: *Pegem Akademi*.
- Akar, E. (2016). Okul psikolojik danışmanları ile psikolojik danışman adaylarının olumsuz otomatik düşüncelerinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Yüksek Lisans Programı, Mersin*.
- Akkaş, S. (2017). Özel eğitim ve oçem sınıflarında çalışan öğretmenlerin iş doyumunu. *Medeniyet Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 53-65.
- Altan, İ. (2015). Özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde çalışan eğitim personelinde iş doyumunun genel ruh sağlığı düzeyine etkisinin branş çerçevesinde karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul*.
- Arpin-Cribbie, C. A. ve Cribbie, R. A. (2007). Psychological correlates of fatigue: examining depression, perfectionism and automatic negative thoughts. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1310-1320.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E. & Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumunu, iş doyumunu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 115-129.
- Aydemir, H. (2013). Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Özel Eğitim Anabilim Dalı, Bolu*.
- Balevre, P. S., Cassels, J. ve Buzaiianu, E. (2012). Professional nursing burnout and irrational thinking: a replication study. *Journal for Nurses in Professional Development*, 28(1), 2-8.

- Başal, M. ve Batu, E.S. (2002). Zihin özürlü öğrencilere okuma yazma öğretme konusunda alt özel sınıf öğretmenlerinin görüş ve önerileri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 3(2), 85-98.
- Başaran, İ. E. (2001). *Örgütsel davranış (insanın üretim gücü)*. Ankara: Umut Yayım.
- Beck C.T. (2001). Predictors of postpartum depression: an update. *Nursing Research*, Sep-Oct;50(5):275-85.
- Beck, A. And Emery, G. (2011). *Anksiyete Bozuklukları Ve Fobiler* (Çev. V. Öztürk; Çev. Ed. Tahir Özakkaş). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Bilge, F. ve Arslan, A. (2016). Yetişkinlerin akılcı olmayan düşüncelerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, II(16), 23-31.
- Billingsley, B. S. ve Cross, L. H. (1991). Teacher decision to transfer from special to general education. *The Journal of Special Education*, 24(4), 496-511.
- Bozkurt, N. (1998). Lise öğrencilerinin okul başarısızlıklarının altında yatan, depresyonla ilişkili otomatik düşünme kalıpları. *Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir*.
- Bulu, B. (2016). Özel ve resmi özel eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlerin iş doyum düzeylerinin karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, İşletme Yönetimi Bilim Dalı*.
- Bulut, N. (2016). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumunu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, III(27), 1-13.
- Brunsting, N., Sreckovic, M. & Lane, K. (2014). Special Education Teacher Burnout: A Synthesis of Research from 1979 to 2013. *Education and Treatment of Children*. 37. 681-712. 10.1353/etc.2014.0032.
- Cemaloğlu, N. ve Şahin, D. (2007). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(2), 465-484.
- Chang, K. H., Lu, F. J. H., Chyi, T., Hsu, Y. W., Chan, S. W. ve Wang, E. T. W. (2017). Examining the stress-burnout relationship: the mediating role of negative thoughts. *PeerJ*, December, 19; 5: e4181.
- Çabuk, A. (2015). Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul*.
- Çağlar, Ç. ve Demirtaş, H. (2011). Dershane öğretmenlerinde tükenmişlik ve iş doyumunu. *E-uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 30-49.
- Çakar, F. S. (2014). Otomatik düşüncelerin umutsuzluk üzerindeki etkisinin incelenmesi: benlik saygısının aracılık rolü. *Kuram ve Uygulamada*
- Çelebi, E. (2013). Elazığ ve Malatya il merkezinde bulunan özel eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ve ilgili faktörler. *Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı*.
- Çokluk, O. (2001). Engelliler okullarında görev yapan yöneticilerde ve öğretmenlerde tükenmişlik. *Özel Eğitim Dergisi*, 3(1), 35-47.
- Çokluk, Ö. (1999). Zihinsel ve işitme engelliler okulunda görev yapan yönetici ve öğretmenlerde tükenmişliğin kestirilmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*.
- Daly, M. J. ve Burton, R. L. (1983). Self-esteem and irrational beliefs: an exploratory investigation with implications for counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 30(3), 361-366.
- Direktör, C. ve Nuri, C. (2017). Benlik saygısının akademik motivasyon üzerindeki etkisi: Otomatik düşüncenin aracı rolü. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 1(1), 66-75.
- Doğan, A., Demir, R. & Türkmen, E. (2016). Rol belirsizliğinin, rol çatışmasının ve sosyal desteğin tükenmişliğe etkisi: devlet ve vakıf üniversitelerinde çalışan akademik personelin tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 30(1), 37-67.
- Ellis, A. (1994). Reason and Emotion in Psychotherapy (Re. Ed.). Birch Lane. Secaucus, New Jersey.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). The Practice of Rational-Emotive Therapy (2nd ed.). New York. Springer.
- Ertürk, E. Ve Keçecioglu, T. (2012). Çalışanların iş doyumları ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiler: öğretmenler üzerine örnek bir uygulama. *Ege Akademik Bakış*, 12(1), 39-52.
- Fennel, M. (1996). Depression, In Hawton, K. (Ed.). Cognitive Behaviour Therapy For Psychiatric Problems, (169-235), New York: Oxford University Press
- Filiz, Z. (2014). Öğretmenlerin iş doyumunu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 10(23), 157-171.
- Forlin, C. (2001). Kapsama: Düzenli sınıf öğretmenleri için potansiyel stres oluşturmalarının belirlenmesi. *Eğitim Araştırması*, 43(3), 235-245.

- Fukui, I. Ve Sakano, Y. (2000). The relationship among irrational beliefs, automatic thoughts and depressive/anxious mood. *Human Welfare Studies*, 3, 1-12.
- Gamsız, Ö. (2017). Madde kullanım geçmişi olan tedbir altındaki bireylerin yalnızlık ve otomatik düşüncelerinin psikolojik belirti düzeylerini yordaması. *Master's Thesis, ESOGU, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.
- Gamsız, Ş., Yazıcı, H. & Altun, F. (2013). Öğretmenlerde A tipi kişilik, stres kaynakları, öz yeterlik ve iş doyumunu. *Turkish Studies – International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume 8/8*, 1475-1488, Ankara.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) *Boston: Pearson*.
- Girgin, G. ve Baysal, A. (2005). Tükenmişlik sendromuna bir örnek: zihinsel engelli öğrencilere eğitim veren öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 4(4), 172-187.
- Gotlib, I. ve Coyne, J. (1983). The role of cognition in depression: A critical appraisal. *Psychological Bulletin*, 94(3), 472-505.
- Gül, A. İ., Keskin, D. & Bozkurt, G. (2014). Tükenmişlik sendromu ile otomatik düşünceler arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15, 93-98.
- Güloğlu, B. ve Aydın, B. (2007). İlköğretim 5. sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük ve otomatik düşünce biçimi arasındaki ilişki. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 157-168.
- Günbayı, İ. ve Toprak, D. (2010). İlköğretim okulu sınıf ve özel sınıf öğretmenlerinin iş doyum düzeylerinin karşılaştırılması. *Elementary Education Online*, 9(1), 150-169.
- Izgar, H. (2000). Okul yöneticilerinin tükenmişlik düzeyleri (burnout), nedenleri ve bazı etken faktörlere göre incelenmesi (Orta Anadolu örneği). *Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Konya*.
- Judge, T. A. ve Locke, E. A. (1993). Effect of dysfunctional thought processes on subjective well-being and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 78(3), 475.
- Karahan, Ş. ve Balat, G. (2011). Özel eğitim okullarında çalışan eğitimcilerin öz-yeterlik algılarının ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29, 1-14.
- Kaya, A. ve Uskun, E. (2012). Engellilere yönelik hizmet veren mesleklerde tükenmişlik ve iş doyumunu. *Sosyal Politika Çalışmaları*, 7(28), 19-35.
- Kayabaşı, Y. (2008). Bazı değişkenler açısından öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 20, 191-212.
- Kayaoğlu, H. (1999). Bilgilendirme programının normal sınıf öğretmenlerinin kaynaştırma ortamındaki işleme engelli çocuklara yönelik tutumlarına etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara*.
- Konukoğlu, F. (2014). Özel bir hastanede görev yapan hemşirelerin iş doyumunu düzeylerinin belirlenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul*.
- Kurtoğlu, E. (2009). Lise öğrencilerinde gözlenen saldırganlık düzeylerinin otomatik düşünceler, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Samsun*.
- Leahy, R. L. (2007). Emotion and Psychotherapy. *Clinical Psychology Science and Practice*. doi: 1468-2850.2007.00095.x
- Murdock, N. L. (2012). Psikolojik Danışma Ve Psikoterapi Kuramları. (Çev. Ed.: Akkoyun, F.) Ankara: Nobel Yayıncılık.
- MacLeod A.K., Tata, P., Tyrer, P., Schmidt, U., Davidson, K., ve Thompson, S. (2005). Hopelessness and positive and negative future thinking in parasuicide. *British Journal of Clinical Psychology*, 44, 495-504.
- Ohue, T., Moriyama, M. ve Nakaya, T. (2011). Examination of a cognitive model of stress, burnout and intention to resign for Japanese nurses. *Japan Journal of Nursing Science*, 8, 76-86.
- Otacıoğlu, S. G. (2008). Müzik öğretmenlerinde tükenmişlik sendromu ve etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(15), 103-116.
- Özyürek, A. (2009). Okul öncesi eğitimi öğretmen ve yöneticilerinin iş doyumunu, kişisel özellik ve mesleki yeterlik algılarının değerlendirilmesi. *Milli Eğitim*, 182, 8-21.
- Serin, N. B. ve Aydınoglu, N. (2011). Öğretmen adaylarının yaşam doyumunu, kaygı, otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler. *Education Sciences*, 6(1), 1335-1343.
- Shann, M. (1998). Professional commitment and satisfaction among teachers in urban middle schools. *The Journal of Educational Research*, 92, 67-73.
- Schniering, C. A., & Rapee, R. M. (2004). The Relationship Between Automatic Thoughts and Negative Emotions in Children and Adolescents: A Test of the Cognitive Content-Specificity Hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(3), 464-470. Doi: 10.1037/0021-843X.113.3.464

- Soyer, F., Can, Y. & Kale, F. (2009). Beden eğitimi öğretmenlerinin iş tatmini ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3).
- Stempien, L. R. ve Loeb, R. C. (2002). Differences in job satisfaction between general education and special education teachers: implication for retention. *Remedial and Special Education*, 23(5), 258-268.
- Şahin, F. & Şahin, D. (2012). Engelli bireylerle çalışan özel eğitim öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Teacher Education and Educators/Öğretmen Eğitimi ve Eğitimcileri Dergisi*, 1(2), 275-294.
- Şahin, H. & Dursun, A. (2009). Okul öncesi öğretmenlerinin iş doyumları: Burdur örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(18), 160-174.
- Şahin, İ. (2013). Öğretmenlerin iş doyumları. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, X(1), 142-167.
- Şirin, H. ve Izgar, H. (2013). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki. *Elementary Education Online*, 12(2), 585-596.
- Tabachnick, B.G. ve Fidell L.S. (2013). Using Multivariate Statistics (sixth ed.) Pearson, Boston.
- Telef, B. B. (2011). The study of teachers' self-efficacy, job satisfaction, life satisfaction and burnout. *Elementary Education Online*, 10(1), 91-108.
- Tümkaya, S. (1996). Öğretmenlerdeki tükenmişlik, görülen psikolojik belirtiler ve başa çıkma davranışları. *Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.*
- Tümkaya, S. ve İflazoğlu, A. (2000). Ç. Ü. Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin otomatik düşünce ve problem çözme düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(6), 143-158.
- Tümkaya, S., Çelik, M. & Aybek, B. (2011). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Ç. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 77-94.
- Uslu, M. (1999). Resmi eğitim kurumlarında çalışan psikolojik danışma ve rehberlik uzmanlarının iş doyumları ve tükenmişlik düzeylerinin danışmanların denetim odağı ve bazı değişkenlere göre karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.*
- Ünal, S. ve Ada, S. (2007). Eğitim bilimine giriş. Ankara: Nobel.
- Varışlı, Y. (2010). İnşaat firmalarında çalışanların iş doyumları. *Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İnşaat Mühendisliği Anabilim Dalı, Adana.*
- Williams, K. ve Poel, E.W. (2006). Stress management for special educators: the self administered tool for awareness and relaxation (Star). *Teaching Exceptional Children Plus*, 3(1), 1-12.
- Yavuz, M. ve Özgür, H. (2016). Otistik spektrum bozukluğu olan öğrencilerle çalışan öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(2), 47-67.
- Yelboğa, A. (2007). Bireysel Demografik Değişkenlerin İş Doyumu ile İlişkinin Finans Sektöründe İncelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*. Cilt:4, Sayı:2, 1-18. <http://isletmeiktisadi.istanbul.edu.tr/wp-content/uploads/2013/04/Yonetim-61-2008-7.pdf> (25 Aralık 2016).
- Zabel, M.K., Dettmer, P. A. & Zabel, R. H. (1984). Factors of emotional exhaustion, depersonalization and sense of accomplishment among teacher of the gifted. *Gifted Child Quarterly*, 28(2).