



Atıfta Bulunmak İçin / Cite This Paper: Aydın, D. ve AYTEKİN, C. (2019). "Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Adaylarının Tükenmişlik Yaşayan Matematik Öğretmenlerine Müdahale Önerileri", *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (4): 3232-3246.

Geliş Tarihi / Received Date: 4 Mart 2019

Kabul Tarihi / Accepted Date: 14 Haziran 2019

Araştırma Makalesi

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ADAYLARININ TÜKENMİŞLİK YAŞAYAN MATEMATİK ÖĞRETMENLERİNE MÜDAHALE ÖNERİLERİ

Dr. Öğr. Üyesi Davut AYDIN

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Eğitim Fakültesi

drdavuta@gmail.com

ORCID: 0000-0003-0793-3519

Dr. Öğr. Üyesi Cahit AYTEKİN

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Eğitim Fakültesi

caytekin1@gmail.com

ORCID: 0000-0003-4746-223X

Öz

Tükenmişlik duygusuyla baş edemeyen öğretmenler hem fiziksel hem de zihinsel olarak yorgun hissetmektedir. Bu duygunun üstesinden gelemeyen öğretmenler derslerini gerektiği şekilde yapamamaktadır. Bu yüzden araştırmada tükenmişlik yaşayan matematik öğretmenlerine nasıl müdahale edilmeli sorusu araştırılmıştır. Araştırma kapsamında katılımcılara, mesleğe başladıklarında danışmanlarının matematik kaygısıyla baş etmeleri için ne tür çalışmalar yapacakları sorulmuştur. Araştırma sonucunda RPD adayları, tükenmişlik yaşayan matematik öğretmenine müdahale de bulunmadan önce öğretmenlik mesleği, çevresindeki kişiler ve kişisel sebeplerle ilgili bilgi toplamaya ilişkin önerilerde bulunmuşlardır. Rehberlik ve Psikolojik Danışman adaylarının tükenmişlik yaşayan matematik öğretmenine müdahale önerileri incelendiğinde bunların üç başlık altında toplandığı görülmektedir. Bunlar, kurama dayalı psikolojik danışmanlık yapmak, öğretmenlik mesleği ile ilgili durumlar hakkında ve çevresindekilere/çevresindekilerle işbirliği içinde yapılabilecek müdahale önerileri şeklinde isimlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Tükenmişlik, Matematik öğretmeni, Rehberlik ve psikolojik danışmanlık aday önerileri

SUGGESTIONS OF GUIDANCE AND PSYCHOLOGICAL COUNSELING CANDIDATES FOR INTERVENTION TO MATHEMATICS TEACHERS WHO HAVE A SENSE OF BURNOUT

Abstract

Teachers who cannot cope with the sense of burnout feel tired both physically and mentally. Teachers who cannot overcome this emotion cannot do their lessons properly. In this study, the question of how to help mathematics teachers who are living burnout is investigated. Within the scope of the research, participants were asked what kind of studies they would do to deal with their math anxiety when they started their profession. As a result of the research, GPC candidates made recommendations about collecting information about the teaching profession, the people around them and personal reasons before they intervened in the burnout mathematics teacher. When the suggestions of the Guidance and Psychological Counselors' candidates for the intervention to the mathematics teacher who are living in burnout are examined, it is seen that they are grouped under three headings. These are referred to as (1) counseling based on theory, (2) the situations related to the teaching profession and (3) the intervention suggestions that can be done in cooperation with the people around them.

Key Words: Burnout, Mathematics teachers, Suggestions of guidance and psychological counseling candidates

1. GİRİŞ

Günlük hayat içerisinde bazen bireyler kendilerini tükenmiş ve yetersiz hissederek bu durumdan sürekli yakınabilirler. Bu durum “tükenmişlik sendromu” olarak bilinmektedir (Köse, Diken ve Gül, 2017). Tükenmişlik kavramı ilk olarak Freudenberger (1977: 26-27) tarafından tanımlanmıştır. Tükenmişlik sendromu yaşayan bireylerin enerjilerinin düşük olduğu ve işlerine karşı ilgisiz olmaya başladıkları belirtilmektedir (Yürür ve Keser, 2011: 171). Maslach ve Jackson (1981: 99) tükenmişliğin, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarının azalması olarak üç faktörden oluştuğunu söylemiştir. Alan yazın incelendiğinde, benzer şekilde duygusal olarak tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel olarak başarıya yönelik isteğin kaybedilmesinin tükenmişlik sendromu olarak tanımlandığı görülmektedir (Kokkinos, 2007: 229; Maslach ve Jackson, 1981: 99). Pines ve Keinon (2005: 626) ile Naktiyok ve Kaygın (2012) çalışanların başarısız olduklarını hissettiklerinde, yaptıkları işleri önemsiz görmeye başladıklarında, çaresiz ve ümitsizlik yaşadıklarında tükenmişlik duygusunu hissetmeye başladıklarını söylemektedir. Cherniss (1988: 451) de tükenmişlik duygusunun yoğun stres ve doyumsuzluğa karşı bireyin işinden soğumasına sebep olan doğal bir tepki olduğunu belirtmektedir. Tükenmişlik sendromu yaşayan bireylerin kendilerini işlerine gerektiği gibi veremediği ve iş verimlerinin düştüğü söylenebilir.

Tükenmişlik sendromunun birçok meslek için önemli bir sorun olduğunu bilinmektedir (Durak ve Seferoğlu, 2017: 760). Yapılan çalışmalara bakıldığında, özellikle bireylerle sürekli iletişim halinde olmayı gerektiren mesleklerde tükenmişlik sendromuyla sık karşılaşıldığı vurgulanmaktadır (Maslach, Schaufe ve Leither, 2001: 397; Oplatka, 2002: 219). Kişilerarası iletişime dayalı bir meslek olan öğretmenlik mesleğinde de “tükenmişlik sendromu” çözülmesi ve önlem alınması gereken önemli bir sorun olduğu söylenebilir. Öğretmenlik mesleği doğrudan Kişilerarası iletişime dayalı bir meslek olduğundan, tükenmişlik sendromunun yaşanma ihtimali yüksek meslekler arasına girmektedir (Durak ve Seferoğlu, 2017: 760). Olumsuz okul kültürleri, yetersiz fiziksel imkânlar, yönetsel problemler gibi birçok neden öğretmenlerin isteksizliğine ve meslekten uzaklaşmalarına neden olabilir (Şişman, 2004: 156; Byrne, 1991: 197-198).

Tükenmişlik duygusuyla başedemeyen öğretmenler hem fiziksel hem de zihinsel olarak yorgun hissetmekte ve bu durum öğretmenlerin derslerini gerektiği şekilde yapmalarına engel olmaktadır (Maslach, Schaufe ve Leither, 2001: 397). Bir öğretmenin tükenmişlik duygusuyla baş edememesi öğrencilerin de öğrenme haklarının karşılanmamasına yol açabilmektedir. Tükenmişlik yaşayan öğretmenlerin sınıf içinde öğrenci davranışlarına yeterli cevap veremedikleri ve olumsuz öğrenci davranışlarıyla başedemedikleri

belirtilmektedir (Karakelle ve Canpolat, 2008: 106). Öğretmenlerin yaşadıkları tükenmişlik duygusu öğrencileri olduğu kadar eğitimin bütün paydaşlarını ilgilendiren oldukça önemli bir konudur (Friedman ve Farber, 1992: 28).

Başol ve Altay (2009 : 191) öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin inceleyerek, yaş ve kıdeme göre tükenmişlik seviyelerinde bir farklılık bulamadıklarını ifade etmiştir. Ancak okul yöneticilerinin öğretmenlere göre daha fazla tükenmişlik yaşadıklarını tespit etmişlerdir. Çokluk (1999: 2) meslekteki çalışma süresinin öğretmenlerin tükenmişlik seviyelerinde etkili olduğunu tespit etmiştir. Öğretmenlerin tükenmişlik sendromu ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında; tükenmişlik sendromunun tanımlanması (Freudenberger, 1977: 26-27; Yürür ve Keser, 2011: 171; Maslach ve Jackson, 1981: 99; Kokkinos, 2007: 229; Maslach ve Jackson, 1981: 99; Pines ve Keinon, 2005: 626; Naktiyok ve Kaygın, 2012; Cherniss, 1988: 451), tükenmişlik sendromunun çeşitli mesleklerdeki etkileri (Durak ve Seferoğlu, 2017: 760; Maslach, Schaufe ve Leither, 2001: 397; Oplatka, 2002: 211; Şişman, 2004: 156; Byrne, 1991: 197-198), öğretmenlik mesleğindeki tükenmişlik sendromu (Durak ve Seferoğlu, 2017: 760; Şişman, 2004: 156; Byrne, 1991: 197-198; Maslach, Schaufe ve Leither, 2001: 397; Karakelle ve Canpolat, 2008: 106; Friedman ve Farber, 1992: 28; Başol ve Altay, 2009: 191; Çokluk, 1999: 5) konularına yoğunlaştığı görülmektedir. Fakat bu çalışmada literatürden farklı olarak, bu araştırmada tükenmişlik yaşayan matematik öğretmenlerine nasıl müdahale edilmeli sorusu araştırılmıştır. Bu kapsamda Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık adaylarının görüşleri incelenmiştir. Araştırmanın problemi, “Rehberlik ve Psikolojik Danışman adaylarının tükenmişlik yaşayan matematik öğretmenlerine müdahale önerileri” nelerdir? olarak belirlenmiştir.

2. YÖNTEM

Çalışmanın bu kısmında, Rehberlik ve Psikolojik Danışman adaylarının mesleği ile ilgili tükenmişlik yaşayan bir matematik öğretmenine müdahale önerilerinin nasıl incelendiği açıklanmıştır. Seçilen araştırma yöntemi hakkında bilgiler verilmiştir. Araştırmanın katılımcıları ve uygulama süreci hakkında bilgiler verilmiştir. Verilerin nasıl toplandığı ve nasıl analiz edildiği detaylandırılmıştır.

2.1. Araştırmanın Yöntemi

Araştırma özel durum çalışması yöntemi ile yapılmıştır. Çalışmada Rehberlik ve Psikolojik Danışman adaylarının mesleği ile ilgili tükenmişlik yaşayan bir matematik öğretmenine müdahale önerilerinin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Bu nedenle belli bir grubun derinlemesine incelenmesi gerekmektedir. Özel durum çalışmalarında genelleme kaygısı olmaksızın ortam, birey ve süreçler değerlendirilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Bu yüzden çalışmadan elde edilen veriler, veri toplanan grubun özelliklerine göre

yorumlandığından genelleme kaygısı bulunmamaktadır. Araştırmanın verileri RPD adaylarının bulunduğu ortam, katılımcıların özellikleri açısından değerlendirilmiştir.

2.2. Katılımcılar

Araştırmanın katılımcılarını Türkiye’deki bir üniversitenin RPD bölümündeki üçüncü sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya 48 RPD adayı katılmıştır. Bunlardan 18’i erkek, 30’u bayandır. Araştırma eğitim öğretim yılı sonunda yapılmıştır. Araştırma kapsamında katılımcılara, mesleğe başladıklarında, tükenmişlik duygusu yaşayan matematik öğretmenlerine yardım etmek için tür çalışmalar yapacakları sorulmuştur. Araştırma kapsamında veri toplama aşamasında, RPD adayları psikolojik danışma konulu alan dersleri olan “bireysel psikolojik danışma, grupla psikolojik danışma, meslek rehberliği ve danışmanlığı uygulaması” gibi alan uygulama derslerinin çoğunu tamamlamışlardır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri yapılan görüşmeler yoluyla toplanmıştır. Görüşmelerde asıl soruya gelmeden önce araştırmanın amacı hakkında katılımcılara bilgiler verilmiştir. Katılımcılara kendilerini rahat hissetmeleri gerektiği hatırlatılarak çalışma kapsamında söyleyeceklerinin not olarak derslerine yansıtılmayacağı vurgulanmıştır. Görüşme yapılmak amacıyla katılımcıların her birinden izin alınmış ve görüşmeler birebir yapılmıştır. Her bir görüşme ortalama 25-40 dakika sürmüştür. Görüşmeler katılımcıların kendilerini rahat hissedebilecekleri rahat ve sessiz bir ortam olan rehberlik ve psikolojik danışma uygulama odasında gerçekleşmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizinde içerik analizi kullanılmıştır. Bu kapsamda, Punch (2013) ile Strauss ve Corbin (1990) tarafından bahsedilen verilerden çıkarılan kavramlara göre kodlama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın verileri görüşmeler yoluyla toplandığından araştırmacılar bu görüşmeleri transkript ederek yazılı hale getirmişlerdir. Görüşmeler yazılı metne çevrilirken, RPD adayının ifadelerinde hiçbir düzeltme yapılmamıştır. Sonra iki araştırmacı verileri bağımsız şekilde okumuştur. Araştırmacılar ilk okumada bulabildikleri kadar çok tema ortaya koymayı amaçlamışlardır. Ardından bu temaları karşılıklı tartışarak, aynı olguya benzer tema isimleri verme konusunda anlaşmışlardır. Araştırmacılar temalar konusunda anlaştıktan sonra veriyi ikinci kez okumuşlardır. İkinci okumada her temanın alt temalarını ortaya koymayı amaçlamışlardır. Araştırmacılar alt temaları da ortak kararlarıyla standartlaştırmışlardır. Sonrasında her alt temaya ait kategorileri belirleyerek, bu kategorilere giren ifadeleri belirlemişlerdir. Bu aşamada her kategoriye ait farklı kodlar verilmiştir. Araştırmacılar son okumada bu kodları kullanarak veriyi kodlamışlardır. Kodlayıcılar arası güvenilirlik hesaplamasında Miles ve

Huberman'ın (1994) formülü kullanılmıştır. Kodlayıcılar arası güvenilirlik katsayısı 0.82 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın bulgularında verilenler, araştırmacıların yapmış oldukları kodlamaları bir araya getirip, üzerinde tartışıldıktan sonra fikir birliğine varılan sonuçlardır.

3. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın bulgularına yer verilmiştir. Araştırmanın bulguları iki ana başlıkta verilmiştir. Bunlardan birincisi bilgi toplama ile ilgili bulgulardır. İkincisi ise elde edilen bilgilerden yola çıkarak, Rehberlik ve Psikolojik Danışman adaylarının müdahale yöntemleridir.

3.1. Öğretmenlik Mesleği, Çevresindeki Kişiler Ve Kişisel Sebeplerle İlgili Bilgi Toplama

Rehberlik ve Psikolojik Danışman adayları, mesleği ile ilgili tükenmişlik yaşayan bir matematik öğretmenine müdahale etmeden önce öğretmenlik mesleğine, çevresindeki kişilere ve kişisel özelliklerine yönelik bilgi toplamayı önermişlerdir. Bilgi toplama ile ilgili bulgular üç ayrı tabloda verilmiştir.

Tablo 1. Öğretmenlik Mesleği İle İlgili Durumlar Hakkında Bilgi Toplama

Sıra	Kategoriler	f	%	Toplamsal %
1	Öğretmenle görüşerek, meslek algısını öğrenmeye çalışırım.	29	30,21	30,21
2	Öğretmenle görüşerek, mesleğe nasıl başladığımı öğrenmeye çalışırım.	29	30,21	60,42
3	Dersi nasıl işlediği hakkında bilgi toplarım.	12	12,50	72,92
4	Öğretmenin kariyer gelişimini incelerim.	8	8,33	81,25
5	Öğretmenlikteki geçmiş başarıları hakkında bilgi toplarım	7	7,29	88,54
6	Öğretmenin eğitimi hakkında bilgi toplarım	4	4,17	92,71
7	Öğretmenin meslek süresi hakkında bilgi toplarım	4	4,17	96,88
8	Öğretmenin mezun olduğu okullar hakkında bilgi toplarım	3	3,13	100,00

Yukarıdaki tablo incelendiğinde, öğretmenlik mesleğine yönelik bilgi toplamanın öğretmenin tükenmişliğine müdahale etme noktasında önemli yer kapladığı görülmektedir. Bunla ilgili olarak öğretmenin meslek algısının ortaya çıkarılması, mesleğe nasıl başladığının öğrenilmesi, dersini nasıl işlediğinin tespit edilmesi ve kariyer gelişiminin incelenmesi en sık tekrar eden bulgular olarak dikkat çekmektedir. Öğretmenlik mesleği ile ilgili durumlar hakkında bilgi toplama temasına ilişkin ilk dört kategoriyle ilgili frekansların %81.25'i oluşturduğu dikkat çekmektedir. Bununla birlikte öğretmenin varsa geçmiş başarıları, aldığı eğitimler, mesleği ne kadar süredir yaptığı ve mezun olduğu okullar hakkında bilgi toplamakta, tükenmişlik yaşayan öğretmene müdahaleyi şekillendirebilir.

Tablo 2. Çevresindeki Kişilerle İlgili Bilgi Toplama

<i>Sıra</i>	<i>Kategoriler</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>Toplamsal %</i>
1	Öğrencilerden öğretmen hakkında toplamam.	10	18,87	18,87
2	Öğretmen öğrenci iletişimini incelerim.	8	15,09	33,96
3	Öğrenciler hakkında (başarı vb...) bilgi toplamam	8	15,09	49,06
4	Öğretmeni etkileyen çevre faktörlerini öğrenmeye çalışırım.	6	11,32	60,38
5	Öğretmenin çevresinde onu olumsuz etkileyen kişilerin nasıl etkilediği hakkında bilgi toplamam.	5	9,43	69,81
6	Diğer matematik öğretmenleri ile ilişkisi hakkında bilgi toplamam	5	9,43	79,25
7	Okuldaki diğer öğretmenler ile ilişkisi hakkında bilgi toplamam	5	9,43	88,68
8	Çevresindekilerden bilgi toplamam	3	5,66	94,34
9	Öğrencilere Testler, Ölçekler ve envanter Uygularım.	2	3,77	98,11
10	Ders verdiği sınıfların önceki matematik başarı durumlarına bakarım.	1	1,89	100,00

Yukarıdaki tablo incelendiğinde, çevresindeki kişilerle ilgili bilgi toplamanın öğretmenin tükenmişliğine müdahale etme noktasında önemli olduğu görülmektedir. Bunla ilgili olarak, öğrencilerden öğretmen hakkında toplamam, öğretmen öğrenci iletişimini incelemek, öğrenciler hakkında (başarı vb...) bilgi toplamam, öğretmeni etkileyen çevre faktörlerini öğrenmeye çalışmam ve öğretmenin çevresinde onu olumsuz etkileyen kişilerin nasıl etkilediği hakkında bilgi toplamam kategorilerinin en sık tekrar eden bulgular olarak dikkat çekmektedir. Çevresindeki kişilerle ilgili bilgi toplama temasına ilişkin ilk beş kategoriyle ilgili frekansların % 69,81'i oluşturduğu dikkat çekmektedir. Bununla birlikte, diğer matematik öğretmenleri ile ilişkisi hakkında bilgi toplamam, okuldaki diğer derslerin öğretmenleri ile ilişkisi hakkında bilgi toplamam, çevresindeki diğer kişilerden bilgi toplamam, öğrencilere testler, ölçekler ve envanter uygulamam, öğretmenin ders verdiği sınıfların önceki matematik başarı durumlarına bakmam tükenmişlik yaşayan öğretmene müdahaleyi şekillendirebilir.

Tablo 3. Kişisel Sebeplerle İlgili Bilgi Toplama

<i>Sıra</i>	<i>Kategoriler</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>Toplamsal %</i>
1	Öğretmenle görüşerek, problemi ne zamandır yaşadığımı öğrenmeye çalışırım.	28	33,33	33,33
2	Öğretmene Testler, Ölçekler ve envanter Uygularım.	26	30,95	64,29
3	Gerçek dışı düşüncelerinin neler olduğunu öğrenmeye çalışırım	5	5,95	70,24
4	Bireyin ilgi yetenek ve değer örüntüsünü incelemek.	5	5,95	76,19
5	Sorunun sebebine ilişkin bilgi toplamam	5	5,95	82,14
6	Tükenmişlik yaşadığı başka konular var mı öğrenirim.	5	5,95	88,10
7	Sorun yaşamasına neden olan düşünceleri bulmaya çalışırım.	4	4,76	92,86
8	Yaşadığı psikolojik bir sorun var mı ona bakarım.	4	4,76	97,62
9	Sorunla baş etmek için neler yaptığı hakkında görüşme yaparım.	2	2,38	100,00

Yukarıdaki tablo incelendiğinde, “öğretmenle görüşerek problemi ne zamandır yaşadığımı öğrenmeye çalışırım”, “öğretmene testler, ölçekler ve envanter uygularım”, “gerçek dışı düşüncelerinin neler olduğunu öğrenmeye çalışırım”, “bireyin ilgi yetenek ve

değer örüntüsünü incelemek” ve “sorunun sebebine ilişkin bilgi toplamak”, “tükenmişlik yaşadığı başka konuların olup olmadığını incelemek” kategorilerinin en sık tekrar eden bulgular olarak dikkat çekmektedir. Kişisel sebeplerle ilgili bilgi toplama temasına ilişkin ilk altı kategoriyle ilgili frekansların % 88,10 oluşturduğu dikkat çekmektedir. Bununla birlikte, sorun yaşamasına neden olan düşünceleri bulmaya çalışmanın, yaşadığı psikolojik bir sorun olup olmadığını incelemenin, sorunla baş etmek için neler yaptığı hakkında görüşme yapmanın tükenmişlik yaşayan öğretmene müdahaleyi şekillendirebilir.

3.2. Rehberlik Ve Psikolojik Danışman Adaylarının Tükenmişlik Yaşayan Matematik Öğretmenine Müdahale Önerileri

Rehberlik ve Psikolojik Danışman adayları, mesleği ile ilgili tükenmişlik yaşayan bir matematik öğretmenine müdahale için kurama dayalı psikolojik danışmanlık yapmayı, öğretmenlik mesleği ile ilgili durumlar hakkında müdahale yapmayı ve çevresindekilere / çevresindekilerle işbirliği içinde yapılabilecek müdahale yapmayı önermişlerdir. Bu öneriler aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 4. Kurama Dayalı Psikolojik Danışmanlık Yapmak Temalı Müdahale Önerileri

Sıra	Kategoriler	f	%	Toplamsal %
1	Bireysel psikolojik danışma yaparım.	30	39,47	39,47
2	İrrasyonel düşüncelerin yerine konulabilecek rasyonel düşünceleri üretirim.	16	21,05	60,53
3	Benliğini güçlendirmeye çalışırım.	7	9,21	69,74
4	Akılcı duygusal yaklaşım temelli danışma yaparım.	4	5,26	75,00
5	Farkındalığı arttırıcı danışma yaparım.	3	3,95	78,95
6	Bilişsel davranışla danışma yaparım.	3	3,95	82,89
7	Birey merkezli terapi yaparım.	3	3,95	86,84
8	İrrasyonel düşüncelerini fark ettiririm.	2	2,63	89,47
9	Öğretmenin tükenmişlik yaşamasına sebep olan düşünceler fark ettiririm.	2	2,63	92,11
10	Hayat amacını bulmasına yönelik danışma yaparım.	2	2,63	94,74
11	İlgi yetenek ve değerlerini fark ettiririm.	1	1,32	96,05
12	Tükenmişliğine ilişkin otomatik düşüncelerini fark ettiririm.	1	1,32	97,37
13	Atılmanlık eğitimi veririm.	1	1,32	98,68
14	İnsancıl yaklaşıma göre danışma yaparım.	1	1,32	100,00

Yukarıdaki tablo incelendiğinde, “bireysel psikolojik danışma yapmak”, “irrasyonel düşüncelerin yerine konulabilecek rasyonel düşünceler üretmek”, “benliğini güçlendirmeye çalışmak” ve “akılcı duygusal yaklaşım temelli danışma yapmak” kategorilerinin en sık tekrar eden bulgular olarak dikkat çekmektedir. Kurama dayalı psikolojik danışmanlık yapmak temasına ilişkin ilk beş kategoriyle ilgili frekansların %75’ini oluşturduğu dikkat çekmektedir. Bununla birlikte, farkındalığı arttırıcı danışma yapmak, bilişsel davranışla danışma yapmak, birey merkezli terapi yapmak, irrasyonel düşüncelerini fark ettirmek, öğretmenin tükenmişlik yaşamasına sebep olan düşünceler fark ettirmek, hayat amacını

bulmasına yönelik danışma yapmak, ilgi yetenek ve değerlerini fark ettirmek, tükenmişliğine ilişkin otomatik düşüncelerini fark ettirmek, atılganlık eğitimi vermek ve insancıl yaklaşıma göre danışma yapmak tükenmişlik yaşayan öğretmene yararlı olabileceği değerlendirilmektedir.

Tablo 5. Öğretmenlik Mesleği İle İlgili Durumlar Hakkında Müdahale Önerileri

<i>Sıra</i>	<i>Kategoriler</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>Toplamsal %</i>
1	Öğretmeni aynı problemi yaşayan diğer matematik öğretmenleri ile grupla psikolojik danışmaya almak.	18	21,95	21,95
2	Mesleki doyum hakkında rehberlik yaparım.	16	19,51	41,46
3	Öğretmenin meslek uyumuna yönelik rehberlik ve danışma yaparım.	13	15,85	57,32
4	Öğrenciye yaklaşımı hakkında rehberlik yaparım.	11	13,41	70,73
5	Kariyer danışmanlığı yaparım.	10	12,20	82,93
6	Hizmet içi eğitime yönlendiririm.	6	7,32	90,24
7	Mesleki yetersizliğinin farkına vardırım.	2	2,44	92,68
8	Öğrencilerle iletişim konusunda rehberlik yaparım.	2	2,44	95,12
9	Daha önce aynı problemi yaşayan öğretmenlerle görüşürüm.	1	1,22	96,34
10	Öğrencileri hakkında bilgilendirme yaparım.	1	1,22	97,56
11	Öğrencilerin öğrenme süreçleri öğretmene anlatmak.	1	1,22	98,78
12	Her öğrencinin öğrenebileceğini fark ettirmek.	1	1,22	100,00

Yukarıdaki tablo incelendiğinde, “öğretmenlik mesleği ile ilgili durumlar hakkında müdahale önerileri” temasında, “öğretmeni aynı problemi yaşayan diğer matematik öğretmenleri ile grupla psikolojik danışmaya almak”, “mesleki doyum hakkında rehberlik yapmak”, “öğretmenin meslek uyumuna yönelik rehberlik ve danışma yapmak”, “öğrenciye yaklaşımı hakkında rehberlik yapmak” ve “kariyer danışmanlığı yapmak” kategorilerinin en sık tekrar eden bulgular olduğu dikkat çekmektedir. Öğretmenlik mesleği ile ilgili durumlar hakkında müdahale önerileri temasına ilişkin ilk beş kategoriyle ilgili frekansların %82,93 ünü oluşturduğu dikkat çekmektedir. Bununla birlikte, hizmet içi eğitime yönlendirmek, mesleki yetersizliğinin farkına vardırmaya çalışmanın, öğrencilerle iletişim konusunda rehberlik yapmanın, daha önce aynı problemi yaşayan öğretmenlerle görüşürmenin, öğrencileri hakkında bilgilendirme yapmanın, öğrencilerin öğrenme süreçleri öğretmene anlatmanın ve her öğrencinin öğrenebileceğini fark ettirmeye çalışmanın tükenmişlik yaşayan öğretmene yararlı olabileceği değerlendirilmektedir.

Tablo 6. Çevresindekilere/Çevresindekilerle İşbirliği İçinde Yapılabilecek Müdahale Önerileri

Sıra	Kategoriler	f	%	Toplamsal %
1	Diğer branş öğretmenleri ile işbirliği yaparım.	26	17,81	17,81
2	Diğer matematik öğretmenleri ile işbirliği yaparım.	25	17,12	34,93
3	Aile ile işbirliğine yönlendiririm.	18	12,33	47,26
4	Çevresindeki kişileri işbirliği içinde hareket etmeye yönlendiririm.	16	10,96	58,22
5	Okul yönetimi ile işbirliği yaparım.	16	10,96	69,18
6	Öğretmenin sınıfıyla işbirliği yaparım.	13	8,90	78,08
7	Çevredeki kişilere bireye nasıl davranılması ve davranılmaması konusunda bilgilendiririm.	12	8,22	86,30
8	Okuldaki ilgili kişilerle ortak rehberlik anlayışı geliştiririm.	5	3,42	89,73
9	Öğretmenin sınıfla/okulla oryantasyonuna yönelik yaparım.	5	3,42	93,15
10	Çevredeki kişilere kişinin içinde bulunduğu süreç hakkında bilgi veririm.	3	2,05	95,21
11	Çevreyle ilişkilerinin düzeltmeye çalışırım.	1	0,68	95,89
12	Diğer öğretmenlerle toplanıp, birbirine dönüt vermelerini isterim.	1	0,68	96,58
13	Matematiğin günlük hayatta kullanımı ile ilgili seminer düzenlerim.	1	0,68	97,26
14	Öğrencilere mesleki rehberlik hizmeti yapılabilir.	1	0,68	97,95
15	Daha farklı uzmanlarla görüşmesini isterim.	1	0,68	98,63
16	Başarılı öğretmenlerle bilgi alışverişi sağlanması	1	0,68	99,32
17	Öğrencilere matematiği sevdirmeye çalışmaları yapılabilir.	1	0,68	100,00

Yukarıdaki tablo incelendiğinde, çevresindekilere ve çevresindekilerle işbirliği içinde yapılabilecek müdahale önerileri temasına ilişkin, diğer branş öğretmenleri ile işbirliği yapmak, diğer matematik öğretmenleri ile işbirliği yapmak, aile ile işbirliğine yönlendirmek, çevresindeki kişileri işbirliği içinde hareket etmeye yönlendirmek, okul yönetimi ile işbirliği yapmak ve öğretmenin sınıfıyla işbirliği yapmak kategorilerinin en sık tekrar eden bulgular olduğu dikkat çekmektedir. Çevresindekilere ve çevresindekilerle işbirliği içinde yapılabilecek müdahale önerileri temasına ilişkin ilk altı kategoriyle ilgili frekansların % 78,08 ini oluşturduğu görülmektedir. Bununla birlikte, çevredeki kişilere bireye nasıl davranılması ve davranılmaması konusunda bilgilendirmek, okuldaki ilgili kişilerle ortak rehberlik anlayışı geliştirmek, öğretmenin sınıfla/okulla oryantasyonuna yönelik çalışma yapmak, çevredeki kişilere kişinin içinde bulunduğu süreç hakkında bilgi vermek çalışmalarının da önemli ölçüde önerildiği görülmektedir. Her biri bir kişi tarafından önerilmiş olsa bile, çevreyle ilişkileri düzeltmeye çalışmak, diğer öğretmenlerin birbirine dönüt vermesini sağlamak, matematiğin günlük hayatta kullanımı ile ilgili seminer düzenlemek, öğrencilere mesleki rehberlik yapmak, farklı uzmanlara ve başarılı öğretmenlere yönlendirmek, öğrencilere matematiği sevdirmeye çalışmaları yapmak tükenmişlik yaşayan öğretmene yararlı olabilir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma kapsamında görüşme yapılan Rehberlik ve Psikolojik Danışman adayları tükenmişlik yaşayan bir matematik öğretmenine uygun müdahalede bulunmak için öncelikle üç ana kategoride bilgi toplamak gerektiğini önermişlerdir. Bunlardan birincisi öğretmenlik mesleğini ilgilendiren durumlar hakkında bilgiler, ikincisi çevresindeki kişilerle ilgili bilgiler, üçüncüsü ise kişisel sebeplerle ilgili bilgilerdir. Pines ve Keinon (2005: 626) kişilerin kendilerini çaresiz ve ümitsiz hissettikleri zamanlarda tükenmişlik yaşamaya başladıklarını belirtmektedir. Matematik öğretmenlerinin kendilerini çaresiz ve ümitsiz hissetmelerindeki sebepler öğretmenlik mesleği ile ilgili, çevresel durumlarla ilgili veya kişisel özelliklerle ilgili durumlar olabilir. Bunlara uygulanacak müdahale yöntemleri de farklılaşmaktadır.

Öğretmenlik mesleği ile ilgili durumlar hakkında bilgi toplama teması incelendiğinde tükenmişlik yaşayan matematik öğretmeniyle görüşerek meslek algısının, mesleğe nasıl başladığının ve dersi nasıl işlediğinin öğrenilmesi önerilmiştir. Tükmay ve Çavuşoğlu (2010) öğretmenlerin mesleğe başlamadan daha öğretmen adayı sürecinde olumsuzluklarla karşılaştıklarını böylece mesleklerinden soğuyabildiklerini belirtmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarında da RPD adayları meslek algısına vurgu yapmışlardır. Bu iki çalışmanın bulguları bu kapsamda örtüşmektedir. Öğretmenin meslek algısıyla mesleğin gerçekleri arasında bağdaşım düşükse, öğretmen tükenmişlik yaşıyor olabilir. Bu durumda meslek algısını, mesleğin gerçekleriyle uyumlu hale getirmeyi amaçlayan bir danışma yapılması yararlı olabilir. Matematik öğretmenliği mesleğinin gerektirdiği özellikleri taşımadan mesleğe başlayan öğretmenlere, mesleğin gerektirdiği özellikleri kazandırmaya yönelik çalışma yapılabilir. Öğretmenin matematik öğretirken kullandığı ders öğretim yöntemlerinin, konularla uygun olmaması durumunda derse yönelik öğretim yöntemleri konusunda hizmet içi eğitim faaliyetlerine yönlendirilebilir. Günümüzde bu hizmet içi kurslara alternatif olarak ders imecesi yaklaşımı da önerilmektedir (Lewis, Perry, Friedkin ve Roth, 2012: 373; Bütün, 2012: 395; Yıldız ve Baltacı, 2017b: 47-48). Literatürde ders imecesinin işbirliği ile katılımcıların isteklerini ifade edebildiklerinde, belli bir konu hakkında farkındalık kazanarak yeteneklerini birlikte geliştirmelerinde ve karşılaşılabilen bazı zorlukların en iyi nasıl aşılabileceği gibi avantajları olduğu belirtilmiştir (Senge, Cambron-McCabe, Lucas, Smith, Dutton ve Kliner, 2000: 341; Fernandez ve Yoshida, 2004: 202; Murata, 2011: 1; Yıldız ve Güven, 2016: 595; Yıldız ve Baltacı, 2017a: 1514).

Araştırmaya katılan RPD adayları, tükenmişlik yaşayan matematik öğretmenlerine müdahale etmeden önce çevresel kaynaklı bir durum olup olmadığının incelenmesini

önermişlerdir. Filiz (2014: 159) günümüzde özellikle yoğun iş ilişkilerinin olduğu çalışma ortamlarında tükenmişlik yaşayan bireylerle daha sık karşılaşıldığını belirtmiştir. Matematik öğretmenin tükenmişlik yaşamasında neden olan çevresel etkenler iyi belirlenirse, RPD servisleri tarafından daha etkili müdahaleler yapılabilir. Bu kapsamda dersine girdiği sınıfların öğrencileri incelenebilir, öğretmen öğrenci iletişimi hakkında bilgi toplanabilir, öğrencilerin başarı durumları ve derse ilgileri araştırabilir ve diğer çevresel faktörler ortaya çıkarılabilir. Matematik öğretmenlerinin tükenmişlik yaşamasında kişisel sebepler de etkili olabilir. Araştırma kapsamında bu öğretmenlere yardım etmek için bu durumların da göz altına alınması gerekmektedir. Öğretmenle görüşmek, problemi ne zamandır yaşadığına ilişkin bilgi toplamak yararlı olabilir. Bununla ilgili testler, ölçekler ve envanterler uygulamak ve varsa gerçek dışı düşüncelerin neler olduğunu öğrenmek etkili müdahale de oldukça yararlı olabileceği önerilmektedir. Durak ve Seferoğlu (2017: 760) meslekte uzun süre çalışan öğretmenlerin tükenmişlik yaşama ihtimallerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Benzer bulgu diğer çalışmalar tarafından da ifade edilmiştir (Gündüz, 2004; Şahin, 2007: 76; Tümkaya, 1996: 149). Araştırma kapsamında RPD adaylarının kişisel sebeplerle ilgili bilgi toplanmasının faydalı olabileceği sonucu bu yönüyle literatürle de uyumludur. Ayrıca matematik öğretmenin yetenek ve değer örüntüsünün incelenmesi de araştırmanın katılımcıları tarafından önerilerin bir durum olarak dikkat çekmektedir. Bazı çalışmalarda erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre tükenmiş yaşama ihtimallerinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Durak ve Seferoğlu, 2017: 760; Seferoğlu, Yıldız ve Avcı-Yücel, 2014: 348; Sucuoğlu, Kuloğlu-Aksaz, 1996: 44). Ancak bu çalışmanın bulgularında RPD adayları, cinsiyet faktörü üzerinde bir değerlendirme ve önerilerde bulunmamıştır. Literatürde, öğretmenlerin ekonomik durumlarının, çalışma ortamlarının, yöneticilerin tutum ve davranışlarının ile bazı kişisel özelliklerinin iş doyumlarını etkilemektedir (Jackson, Schwab, ve Schuler, 1986: 635-639). Tükenmişlik yaşayan matematik öğretmenlerine müdahale stratejileri geliştirirken, kişisel sebeplere de vurgu yapılması sonucunun literatürle de uyumlu olduğu görülmektedir.

Araştırma kapsamında yapılabilecek müdahale önerileri incelendiğinde bireysel psikolojik danışma, benlik güçlendirme ve akılcı duygusal yaklaşım temelli danışma yapmak gibi Kurama dayalı psikolojik danışmanlık yöntemleri önerilmektedir. Bununla birlikte varsa irrasyonel düşüncelerin yerine konulabilecek rasyonel düşüncelerin üretilmesi faydalı olabilir. Bununla birlikte matematik öğretmenin tükenmişliğini ortadan kaldırmak için aynı problemi yaşayan diğer matematik öğretmenleri ile grupla psikolojik danışmaya almak önerisi değerlendirilebilir. Tükenmişlik yaşayan öğretmenin mesleki doyumunu ve meslek uyumunu

arttırmak için faaliyetler organize edilmesi faydalı olabilir. Bununla birlikte öğrenciye yaklaşım konusunda eksiklikler varsa, hizmet içi eğitim gibi faaliyetlerle rehberlik yapılabilir. Pines ve Keinon (2005: 626) kişilerin kendilerini çaresiz ve ümitsiz hissettikleri zamanlarda tükenmişlik yaşamaya başladıklarını belirtmektedir. Bu doğrultuda, kurama dayalı müdahalede bulunurken matematik öğretmenlerinin çaresizlik ve ümitsizlik duyguları ile baş etmelerine yardımcı olmak amaçlanabilir.

Öğretmenin bulunduğu çevreden kaynaklı durumlar eğer tükenmişliğe sebep olmuşsa diğer branş öğretmenleri ve matematik öğretmenleri ile işbirliği yaparak birlikte sorunla baş etmeye çalışmak gerekebilir. Öğretmenin ailesi ve okul yönetimini de işin içine katmak, araştırmaya katılan RPD adayları tarafından önerilerin diğer bir durum olarak göze çarpmaktadır. Literatürde çevresel etkenlerin bireylerin tükenmişlik yaşamasında önemli bir değişken olduğu belirtilmektedir (Kırılmaz, Çelen ve Sarp, 2002: 8; Tuğrul ve Çelik, 2002: 2; Tümkaya, 1996: 149; Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005: 118; Ay ve Avşaroğlu, 2010: 1182). Bu kapsamda araştırmada ortaya çıkan çevresel kaynaklı önerilerle uyumlu olduğu görülmektedir. Benzer şekilde literatürde, okulun fiziksel durumundaki yetersizliklerin öğretmenlerin tükenmişlik sendromuna girmesinde etkili olabileceği ifade edilmektedir (Gündüz, 2004; Şahin, 2007: 87; Tümkaya, 1996: 149). Maslach, Schaufe ve Leither (2001: 397) tükenmişlik sendromunu işyerindeki stres artırıcı faktörlere karşı verilen doğal bir tepki olarak tanımlamaktadır. Okul yönetimleri ile yapılacak işbirliklerinde okulun fiziksel durumundan ve iş ortamından kaynaklı durumların ele alınmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Avşaroğlu, S., Deniz M. E., & Kahraman, A. (2005) Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu, iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115-129.
- Ay, M., & Avşaroğlu, S. (2010). Muhasebe çalışanlarının mesleki tükenmişlik, iş doyumu ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* (7)1, 1170-1189.
- Başol, G. & Altay, M. (2009). Eğitim yöneticisi ve öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15(58), 191-216.
- Bütün, M. (2012). *İlköğretim matematik öğretmeni adaylarının uygulanan zenginleştirilmiş program sürecinde matematiği öğretme bilgilerinin gelişimi* (Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Byrne, B. M. (1991). Burnout: Investigating the impact of background variables for elementary, intermediate, secondary, and university educators. *Teaching and Teacher Education*, 7(2), 197-209.
- Cherniss, C. (1988). Observed supervisory behavior and teacher burnout in special education. *Exceptional Children*, 54(5), 449-454.
- Çokluk, Ö. (1999). *Zihinsel ve işitsel engelliler okullarında görev yapan yönetici ve öğretmenlerde tükenmişliğin kestirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Durak, H. Y. ve Seferoğlu, S. S. (2017). Öğretmenlerde tükenmişlik duygusunun çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37(2), 759-788.
- Fernandez, C., & Yoshida, M. (2004). *Lesson study: A Japanese approach to improving mathematics teaching and learning*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Filiz, Z. (2014). Öğretmenlerin iş doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 10(23), 157-171.

- Freudenberger, H. J. (1977). Burn-out: The organizational menace. *Training and Development Journal*, 31(7), 26-27.
- Friedman, I. A., & Farber, B. A. (1992). Professional self-concept as a predictor of teacher burnout. *Journal of Educational Research*, 86, 28-35.
- Jackson, S. E., Schwab, R. L., & Schuler, R. S. (1986). Toward an understanding of the burnout phenomenon. *Journal of Applied Psychology*, 71(4), 630-640.
- Karakelle, S., & Canpolat, S. (2008). Tükenmişlik düzeyi yüksek ilköğretim öğretmenlerinin öğrencilere yaklaşım biçimlerinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33(147), 106-120.
- Kırılmaz, A., Çelen, Ü., & Sarp, N. (2002). İlköğretimde çalışan bir öğretmen grubunda tükenmişlik durumu araştırması. *İlköğretim Online*, 2(1), 2-9.
- Kokkinos, C. M. (2007). Job stressors, personality and burnout in primary school teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 77, 229-243.
- Lewis, C., Perry, R., Friedkin, S., & Roth, J. (2012). Improving teaching does improve teachers: Evidence from lesson study. *Journal of Teacher Education*, 63(5), 368-375.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leither, M.P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Murata, A. (2011). Conceptual overview of lesson study: Introduction. In L. Hart, A. Alston & A. Murata (Eds.), *Lesson study research and practice in mathematics education: Learning together*. NY: Springer. 1-12.
- Oplatka, I. (2002). Women principals and the concept of burnout: An alternative voice? *International Journal of Leadership in Education*, 5(3), 211-226.
- Pines, A. M., & Keinon, G. (2005). Stress and burnout: The significant difference. *Personality and Individual Differences*, 39, 625-635.
- Seferoğlu, S. S., Yıldız, H., & Avcı-Yücel, Ü. (2014). Öğretmenlerde tükenmişlik: Tükenmişliğin göstergeleri ve bu göstergelerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 39(174), 348-364.
- Senge, P., Cambron-McCabe, N., Lucas, T., Smith, B., Dutton, J., & Kleiner, A. (2000). *Schools that learn: A fifth discipline fieldbook for educators, parents, and everyone who cares about education*. NY: Doubleday.
- Sucuoğlu, B., & Kuloğlu, N. (1996). Özürlü çocuklarla çalışan öğretmenlerde tükenmişliğin değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(36), 44-60.
- Şahin, D. (2007). *Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyi: Ankara ili ilk ve ortaöğretim okulları örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şişman, M. (2004). *Öğretim liderliği*. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Tuğrul, B., & Çelik, U. P. E. (2002). Normal çocuklarla çalışan anaokulu öğretmenlerinde tükenmişlik. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(12), 1-11.
- Tümkaya, S. (1996). *Öğretmenlerdeki tükenmişlik görülen psikolojik belirtiler ve başa çıkma davranışları* (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yıldız, A. ve Güven, B. (2016). Matematik öğretmenlerinin problem çözme ortamlarında öğrencilerinin üstbilişlerini harekete geçirmeye yönelik davranışları. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 17(1), 575-598.
- Yıldız, A., & Baltacı, S. (2017a). Bilim sanat merkezi matematik öğretmenlerinin kurdukları geometrik inşa problemlerine bilişsel seviye düzeyleri açısından ders imecesi çalışmalarının etkisi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 1481-1516. (<http://dx.doi.org/10.23891/efdyu.2017.53>).
- Yıldız, A., & Baltacı, S. (2017b). Reflections from the lesson study for the development of techno-pedagogical competencies in teaching fractal geometry, *European Journal of Education Research*, 6(1), 41-50. doi: 10.12973/eu-jer.6.1.41.
- Yürür, Ş., & Keser, A. (2011). İşe bağlı gerginlik ile iş tatmini ilişkisinde duygusal tükenmenin aracı rolü. *Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi*, 65(4), 165-194.

EXTENDED SUMMARY

Individuals sometimes may be complaining about a situation by feeling exhausted and inadequate in everyday life. This situation is known as “burnout syndrome” (Köse, Diken & Gül, 2017). The concept of burnout was first defined by Freudenberger (1977: 26-27). It is stated that individuals who suffer burnout syndrome have low energies and become uninterested to their work (Yürür & Keser, 2011: 171). Teachers who cannot cope with the

sense of burnout feel tired both physically and mentally and this prevents teachers from doing their lessons properly (Hoyos & Kallus, 2005; Maslach, Schaufe & Leither, 2001: 397). If teachers cannot cope with the feeling of burnout, they cannot provide students with the necessary educational opportunity. Thus, the learning needs of the students cannot be fully met. It is stated that teachers suffering from burnout cannot properly communicate with their students and cannot cope with negative student behaviors in class (Karakelle & Canpolat, 2008: 106). The sense of burnout for teachers is a very important issue that affects all stakeholders of education as well as students (Friedman & Farber, 1992: 28). Başol and Altay (2009) found that there was no relationship between burnout levels of teachers and age and experience years. However, they found that school administrators experienced more burnout than teachers. Adversely, Çokluk (1999: 2) found that an experience year was effective in the burnout levels of teachers. When we look at the literature on teachers' burnout syndrome, it is seen that most of the studies focus on defining burnout syndrome (Freudenberger, 1977: 26-27; Yürür & Keser, 2011: 171; Maslach & Jackson, 1981: 99; Kokkinos, 2007: 229; Maslach & Jackson, 1981: 99; Pines & Keinon, 2005: 626; Naktiyok & Kaygın, 2012; Cherniss, 1988 :451), effect of burnout syndrome on working life (Durak & Seferoğlu, 2017: 760; Hoyos & Kallus, 2005; Maslach, Schaufe & Leither, 2001: 397; Oplatka, 2002: 211; Şişman, 2004; Byrne, 1991: 197-198), effects of burnout syndrome on teaching profession (Durak & Seferoğlu, 2017: 760; Şişman, 2004; Byrne, 1991: 197-198; Hoyos & Kallus, 2005; Maslach, Schaufe & Leither, 2001: 397; Karakelle & Canpolat, 2008: 106; Friedman & Farber, 1992: 28; Başol & Altay, 2009; Çokluk, 1999: 5). In this study, it was investigated the question of how to help mathematics teachers who have burnout syndrome. The problem of the research was determined as “what are the suggestions of the Guidance and Psychological Counselors (GPC) to help math teachers who suffer burnout?”

The study was conducted with special case study method. In this context, the opinions of Candidates of Guidance and Psychological Counseling were examined. The participants of the study consisted of third-grade students at Kırşehir Ahi Evran University in Turkey. Forty-eight GPC candidates participated in the study. Eighteen of them are male and thirty are female. Research was conducted at the end of the academic year. Within the scope of the research, participants were asked what kind of studies they would do to deal with their burnout syndrome. The data of the study were collected through interviews. The GPC candidates who participated in the research completed most of the field application courses such as individual counseling, group counseling, vocational guidance and counseling which are the field courses of the counselor.

The findings of the study are given under two main sections such as collecting information about teachers who suffer burnout syndrome and intervention methods of Guidance and Psychological Counselors candidates. The GPC candidates advised gathering information before helping math teachers about teaching profession, personal characteristics and associated people with him/her. The GPC candidates have proposed to do theory-based psychological counseling to help mathematics teachers who have burnout syndrome. Detailed recommendations for these topics were given in the study. When the theme of gathering information about the situations related to the teaching profession is examined, it is suggested to meet with the math teachers who have burnout to learn how the perception of profession of him/her, how he/she started the profession and how he/she carry out his/her lesson. Çavuşoğlu and Çavuşoğlu (2010) states that teachers who experience many negativities when they start their profession experience more burnout. Thus these teachers could be alienated from from the professions. In addition, the GPC candidates suggested that environmental factors should be examined before helping the mathematics teachers who have burnout. Filiz (2014: 159) stated that the people who frequently suffer burnout encounter intensive business relations in their working environment. Personal reasons may also be effective in the burnout of mathematics teachers. In order to help these teachers, these situations should be taken into consideration. It may be useful to discuss with the teacher and to gather information on how long have they been feeling burnout. It is suggested that it can also be very useful when carried out tests, scales and inventories. In addition, if teachers' unrealistic thoughts lead to burnout, this needs to be determined. Durak and Seferoğlu (2017: 760) stated that burnout levels will be higher for those who teach for many years. The GPC candidates suggested some psychological counseling methods like individual counseling, self-empowerment and rational emotional approach could be used. If the burnout caused by the teacher's environment, it may be necessary to cope with the problem by cooperating with other teachers. GPC candidates suggested that if it is necessary, the teacher's family and school management should be included in the guidance and counseling process.