

DERLEME

Eğitim Çalışanlarında Ruh Sağlığı Açısından Stres ve İrrasyonelite*Emel MALKOÇ¹, Esmâ KABASAKAL²***ÖZ**

Gündelik hayatta bireylerin sağlığını ve çalışma verimliliği etkileyen birçok problemin kökeninde stresin yattığı ifade edilmektedir. Stres mesleki bir sorun olarak, çalışan sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Eğitim çalışanlarında irrasyonel inançlar ve stres arasındaki ilişki, çalışmalarda kanıtlanmıştır. Önleyici psikoterapilerin öncüleri arasında Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi (RDDT) yaklaşımına göre stresin başlıca sebebi, kişinin çevresinde gerçekleşen olaylardan çok bu olayları algılayış ve değerlendiriş biçimini şekillendiren irrasyonel inançlardır. Yüksek düzeyde irrasyonel inanca sahip olan bireyler strese daha duyarlı olabilmektedir. RDDT'nin stres ve irrasyonel inançlar üzerine olumlu yönde etkisi bulunmaktadır. Çalışan sağlığını geliştirmeye yönelik önleyici psikoterapilerde gerek toplum ruh sağlığı gerek okul sağlığı hizmetleri dikkate alınmaktadır. Bu çalışmada, okul sağlığı hemşireliği rol ve sorumlulukları kapsamında çalışan ruh sağlığına yönelik stresi azaltmada irrasyonel düşüncelerin öneminin ortaya konulması bakımından literatüre katkı sağlamak amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Eğitim Çalışanı; Hemşirelik; İrrasyonel İnançlar; Stres

Stress and Irrationality in Education Workers in Terms of Mental Health*Emel MALKOÇ¹, Esmâ KABASAKAL²***ABSTRACT**

It is stated that stress lies at the root of many problems affecting the health and working efficiency of individuals in daily life. Stress, as a professional problem, can affect the health of the employee negatively. The relationship between irrational beliefs and stress in education workers has been proven in studies. According to the Rational Emotional Behavioral Therapy (REBT) approach among the pioneers of preventive psychotherapy, the main cause of stress is the irrational beliefs that shape the way the person perceives and evaluates these events rather than the events happening in their environment. Individuals with a high level of irrational beliefs may be more susceptible to stress. REBT has a positive effect on stress and irrational beliefs. Both community mental health and school health services are taken into account in preventive psychotherapies aimed at improving employee health. In this study, it is aimed to contribute to the literature in terms of revealing the importance of irrational thoughts in reducing the stress on employee mental health within the scope of school health nursing roles and responsibilities.

Keywords: Educational Personnel; Irrational Beliefs; Nursing; Stress

¹Geyve Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Geyve, Sakarya, Türkiye.

²Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Ankara, Türkiye.

Sorumlu Yazar: Emel MALKOÇ

E-posta adresi: emelmlkc@gmail.com

Gönderi Tarihi: 26.04.2021

ORCID No: 0000-0003-4263-1065

Kabul Tarihi: 17.05.2021

GİRİŐ

Eğitim kurumlarına yönelik sağlık hizmetleri ğrenci ve çalışan sağlığını koruma ve geliştirmeye yönelik faaliyetleri içermektedir (1). Sağlığı geliştirme ve hastalıkları önlemeye odaklanmış programlar, bireylerin fiziksel olduğu kadar ruhsal yönden tam bir iyilik haline ulaşmasına odaklanmaktadır. alışan sağlığı bakımından iş yaşantısı ve mesleki koŐulların beraberinde stres oluŐturduđu bilinmektedir (2). Stres, herhangi bir talep üzerine vücudun spesifik olmayan tepkisi olarak tanımlamaktadır (3). Stres toplumsal ve örgütsel yaşamda çalışanların performansını, örgüt yapısı ve iŐleyiŐini, nitelik olarak da yaşam kalitesini düŐüren bir tehlike kaynağı olarak görülmektedir (4). Günümüzde bireylerin ne iş yaptıklarının bir önemi olmaksızın stres yaşamasında çeŐitli faktörlerin sebebiyet verdiği ve bunun hayatın bir parçası haline geldiği söylenebilir (5). Çalışma yaşamı bakımından okul ve okulda çalışan öğretmenler stres yaşayan meslek grupları içinde yer alır (6). Kyriacou ve Sutcliffe (1978) ğretmen stresini; öğretmenlik mesleğinin neden olduğu olumsuz etkiye (fke ya da depresyon gibi) bir yanıt sendromu olarak tanımlar (7).

Eğitim alışanlarının stres düzeyini inceleyen çalışmalar incelendiğinde; olak (2019) ğretmenlerin genel iş stresi düzeylerinin (8), Mantı (2020) akademisyenlerin örgütsel stres düzeylerinin orta düzeyde olduğunu belirlemiŐlerdir (5). Dünya'da giderek daha fazla öğretmenin kendisini stresli, bitkin, depresif, hayal kırıklığına uđramıŐ, doyumsuz, mutsuz, morali bozuk ve yabancılaşmıŐ olarak tanımladığı ifade edilmektedir (9). Öğretmenlerin yaşadığı bu türden olumsuz duyguların sonuçları iki yönlüdür. İlki, negatif duyguların öğretmenlerin psikolojik iyi oluŐunu doğrudan etkilemesidir. Anksiyete, depresyon ve yorgunluk gibi negatif duyguların deneyiminin, psikolojik bozukluklar ile pozitif ilişkili olduğu belirtilmektedir. İkinisi ise öğretmenlerin negatif duygularının öğretimin kalitesini etkilemesidir. Öğretmenlerin doyum ve hoŐlanma gibi pozitif duygularının motivasyon, öz yeterlik, yenilenme ve öğretime olan bağlılığı ile pozitif yönde ilişkili iken negatif duyguların öğretmenlerin etkililiği kaynakları ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (9).

Eğitim çalışanlarına yönelik araştırmalarda stresin iş doyumuyla negatif yönlü iilişki, meslek hastalıklarında daha savunmasız olma, somatik semptomlarda artış (baş ağrısı, konsantre olamama, soğuk algınlığı, boğaz ağrısı ve baş dönmesi) (10, 11, 12, 13), zayıf psikolojik iyi oluş (14) oluşturduğu sonucunu bulunmuştur. Öğretmen stresine yol açan faktörler ise, motivasyonsuz öğrenciler, sınıf disiplinini sürdürme, zaman sıkıntısı, iş yükü, değişimle başa çıkma, başkaları tarafından değerlendirilme, meslektaş iilişkileri, benlik saygısı ve statü, yönetim ve idare, rol atışması ve belirsizlik, kötü çalışma koşulları, sınıftaki ğrenci sayısı fazlalığı, ğretim programı, maaş, toplum algısı, iş yükü ve okul yöneticileri olduğu görülmektedir (15, 16, 4). Ayrıca duygu kontrolünün sağlanamaması öğretmenlerde stres oluşturmaktadır (4).

Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi ve Stres

Rasyonel Duygucu Davranışçı Kuram, Ellis'in (1955) "Rasyonel Terapi" ismi ile ortaya çıkardığı

bir kuramdır (17). RDDT; sağlıksız, işlevsiz, örselenmiş ve uyumsuz olan duygular ile her ne kadar hala negatif olsa da sağlıklı, işlevsel, örselenmemiş, uyumlu ve motive edici duygular arasında ayırım yapmaktadır (18). RDDT'ye göre duygusal sıkıntı bireylerin olaylarla yüzleşmesi ile ilgili yaptığı değerlendirmelerin bir sonucudur. Bu değerlendirmeler de irrasyonel inançları içermektedir (19).

Bireylerde rasyonel inançlar, sağlıklı duygusal ve davranışsal işleyişe yol açar; bunlar istekler, tercihler, dilekler şeklinde olabilir. İrrasyonel inançlar ise doğası gereği katı ve doğmatik olup sıklıkla sağlıksız duygusal ve davranışsal işleyişe yol açar. Bu irrasyonel inançlar hali hazırda stresi artırabilir. Stresörler ya da olumsuz olaylar hayatta sıklıca rastlanan bir durumdur. RDDT ilkelerinin dayandığı bu olaylar herkeste farklı sürece sahip olabilir ve herkesin, bu olaylarda farklı olumsuz ve uyumsuz duygulanım ya da davranışsal yanıtları vardır (20). RDDT inançları, duyguları, düşünceleri belirleyip, değerştirerek istenmeyen davranışları azaltan terapötik bir yaklaşımdır (21).

Bir bireyin olayı algılayışı ve bu olayla başa çıkma becerilerini değerlendirilişi o olayı stres verici ya da

vermeyici olarak tanımlamasına sebep olmaktadır (22). RDDT'ye göre stres, esas olarak kişinin çevresel ve diğer çeşit stresörleri algılaması, yorumlaması, değerlendirme yoludur. RDDT çevredeki olayları algılama ve değerlendirmenin, büyük ölçüde bu olaylara duygusal ve davranışsal nasıl tepki verildiğini belirlediğini belirtir. Bu bağlamda stres ya da sıkıntı olarak adlandırılan şeyin insanların yaşamlarında deneyimledikleri hoş gitmeyen olaylar ya da stresörler tarafından değil esas olarak algıladıkları şey hakkındaki irrasyonel inançları tarafından belirlendiğidir (23). RDDT Kuramı, rasyonel inançların işlevsel, irrasyonel inançların işlevsiz duygulara yön verdiğini belirtmektedir. Rasyonel inançlar mantığa uygun, gerçeklikle bağdaşan, esnek, sağlıklı ve işlevsel duygulara, irrasyonel inançlar ise mantığa dayanmayan, gerçeklikle bağdaşmayan, esnek olmayan, sağlıklı ve işlevsiz duygulara sebep olur (18). Yüksek düzeyde irrasyonel inançlara sahip olan bireylerin stresli yaşam olaylarına daha duyarlı oldukları ve bu tür olayların olumsuz fiziksel ve psikolojik sonuçlarına düşük seviyede irrasyonel inançları

olan bireylere göre daha savunmasız olabilecekleri belirtilmektedir (24).

Psikolojik rahatsızlıkları tedavi etmede bilişlerin, duyguların ve davranışların yönetilmesi, düzenlenmesi, geliştirilmesi ve iyileştirilmesinde kullanılan Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi sağlıklı, işlevsel olmayan, kişiye zarar verici duygular üzerinde davranışsal değişiklikler meydana getirir (23).

Eğitim Çalışanlarında Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi ve Stres

Öğretmenlerde irrasyonel inançların sağlıklı duygulara yol açtığı ve bunun da performansı engellediği belirtilmektedir (25). Literatürde öğretmenler arasında hem stresörlerin hem de irrasyonel inançların stres üzerinde doğrudan etkisi olduğunu (26, 27), anksiyete, depresyon ile aralarında güçlü bir ilişki olduğu (25) bulunmuştur. Özellikle, engellenmeye karşı düşük tolerans tutumlarının stres, depresyon seviyeleri ile fiziksel semptomların üzerinde önemli etkiye sahip olduğu belirlenmiştir (28).

RDDT müdahaleleri ile irrasyonel inançlar, iş stresi ve tükenmişlik gibi olumsuz düşüncelerle ilişkili durumların iyileştirilmesi söz konusudur (29).

RDDT sağlıklı düşünce ve davranışlarını belirleyerek düşünce şeklinin değiştirilmesini sağlamaktadır (29). Bu bağlamda Rasyonel Duygucu Stres Yönetimi Terapisi irrasyonel inançlara doğrudan etki yoluyla mesleki tükenmişlik ve işlevsel olmayan sıkıntıyı en aza indirir (29). Nitekim, Warren (2013) RDDT temelli grup danışmanlığı uygulanan öğretmen katılımcıların genel düşüncelerinin daha esnek, daha gerçekçi hale geldiğini ve ayrıca katılımcıların stres düzeylerinin azaldığını belirtmiştir (30). Ayrıca RDDT'nin üniversite çalışanları için de irrasyonel inançlar ve iş stresini azalttığı belirtilmektedir (31). Onuigbo ve ark. (2018) ilkokuldaki özel eğitim öğretmenlerinde ampirik durumda RDDT müdahalesinin stres ve irrasyonel inançları azalttığı sonucunu bulmuştur (32). Ayrıca yine özel eğitim öğretmenlerinde rasyonel duygucu stres yönetim müdahalesinin işle ilgili tükenmişlik ve sıkıntı seviyesini azalttığı belirtilmektedir (33). Bora ve ark. (2013) Rasyonel Duygucu Eğitim Programı'nın öğretmenlerde irrasyoneliteyi (orta ve büyük etki boyutları), çıkarımları (küçük etki boyutu), duygusal sıkıntıyı (orta ve küçük etki boyutları) ve fonksiyonel

olmayan davranışları (büyük etki boyutları) azalttığı sonucunu bulmuşlardır. Ayrıca irrasyonelite değişimlerinin duygusal ve davranışsal değişimde aracı olduğunu da ifade etmişlerdir (19).

Öğretmenlerin mesleği ile ilişkili inanç sistemi stres, tükenmişlik, düşük benlik saygısı ve anksiyete gibi psikolojik problemlere eğilimli yapmaktadır. Bu psikolojik problemler bilişsel süreçler ile ilişkilendirilebilir. Uyumsuz bilişsel ve inançlara sahip öğretmenler öğretmenlik mesleğini zorlukla yerine getirebilmektedir. Bu bağlamda, rasyonel duygucu davranışçı meslek müdahalelerinin iş değeri ve etik uygulamalara ilişkin olumsuz algıları azaltmaktadır (34, 35).

İrrasyonel inançların artması tükenmişlik düzeyinde artışa yol açmaktadır. Huk ve ark. (2019) irrasyonel inançların öğretmen tükenmişliğinin yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir (36). Ayrıca öğretmenlerin kendini aşırı yorgun olarak algıladıklarında çok sayıda irrasyonel düşünceyi destekleme eğiliminde olduklarını ve çevrelerindeki olaylar hakkındaki

inançları ve bu olayları algılama ve değerlendirme eğiliminde de daha stresli olduklarını belirtmektedir. Bunun yanında yüksek düzeyde irrasyonel inançların da örgütsel faktörler (örneğin; demografik değişkenler, sosyal destek, rol çatışması ve belirsizlik derecesi, yönetim politikası ve destek) ve öğretmen tükenmişliğini yordadığı belirlenmiştir (37).

Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi ve Okul Sağlığı Hemşireliği

Ellis ve Dryden (1987) Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi (RDDT)'yi hemşirelerin kullanabileceği bir metot olarak belirtmektedir (38, 39, 17). Ellis ve Dryden hemşirelerin RDDT'yi hastaların iyileşmesini engelleyen gelecekteki duygusal zorluklarını önleyebilen sağlık bakım tutumlarında etkili değişim meydana getirmede hastaya yardım için kullanabilecekleri bir metot olarak belirtmişlerdir. Bu bağlamda başlangıçtan itibaren rasyonel hemşireliğin teorik kavramı ortaya çıkmış ardından pratik kavramı da bunu takip etmiştir (39, 17). Hemşirelerin eğitim kurumlarında öğrencilerin ve çalışanların bedensel

ve ruhsal yönden sağlığının korunması, geliştirilmesi ve teşviki ile ilgili rol ve sorumlulukları son derece açıktır (40). Bu bağlamda halk sağlığı hemşireliği kapsamında iş sağlığı hemşiresinin çalışanların ruh sağlığını koruma ve geliştirmeye yönelik sağlık programları düzenlemesi beklenmektedir (2). Halk sağlığı hemşireliğinin bir diğer alanı olan okul sağlığı hemşiresinin eğitim çalışanlarının ruh sağlığını koruma ve geliştirmede önemli rolleri olduğu söylenebilir. Bu bağlamda okul sağlığı hemşirelerinin stresle başa çıkma, öfke kontrolü, kriz yönetimi vb. konularda eğitim ve danışmanlık hizmetlerini yürütmeye bir psikomodel önerisi olarak RDDT konusunda gerekli sertifikalı eğitim alabilmelerinin sağlanması önemlidir. Nitekim Kabasakal ve Emiroğlu (2021) alışmasında okul hemşirelerinin Rasyonel Duygucu Eğitimi kullanabileceğini vurgulamıştır (41). Eğitilmiş okul hemşirelerinin RDDT'yi kullanması pozitif ruh sağlığını geliştirme kapsamında önerilmektedir (2, 39,17).

SONUÇ

Stresin eğitim çalışanları üzerinde somatik semptomlarda artış, zayıf psikolojik iyi oluş gibi

olumsuz etkileri söz konusudur. İrrasyonelitenin stres üzerine etkisi bilinmektedir. Bu bağlamda eğitim çalışanlarında sağlıklı duygusal ve davranışsal işleyişe yol açan irrasyonel inançların sağlıklı duygusal ve davranışsal işleyişe yol açan rasyonel hale getirilmesi, eğitim çalışanları üzerindeki stresi de azaltabilir. Nitekim RDDT inançları, duygu ve düşünceleri belirleyip, değiştirerek istenmeyen davranışları azaltan bir yöntemdir. Eğitim kurumlarında görev alacak okul sağlığı hemşirelerinin, Rasyonel Duygucu Eğitim yolu ile çalışanlarda irrasyonel inanç ve stresi azaltmaya yönelik çalışmalarının okulun önemli bir parçası olan öğretmenler için faydalı olabileceği düşünülmekte ve bu bilgiler ışığında müdahale çalışmalarının yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Altuntaş S, Baykal Ü. Okul hemşirelerinin iş, iş ortamı, rol ve sorumluluklarına yönelik görüşleri. Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi. 2012; 9 (1): 43-50.
2. Çalışan Birim/Servis/Ünite/Alanlara Göre Hemşirelerin Görev, Yetki ve Sorumlulukları [Internet]. [place unknown]; [publisher unknown]; 2011[cited 2021 Feb 02]. Available from: <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuatmetin/yonetmelik/7.5.13.830-ek-2%20ve%203.htm>
3. Selye H. Evolution of the stress concept. American Scientist. 1973; 61(6): 692-699. Available from: [jstor.org/stable/pdf/27844072.pdf?casa_token=_N8f5kIT3ocAAAA:98sWeX5NGDqeT4j9L0baX79IMPebGHe4brzZyEmf5lkAPIHKf6qV1RxiJiB9GFTE3bRmJA_eYnOjKwVcjq2x56pyvLU__Hzs4UXy2miMdQlBdQ4x1xA](https://www.jstor.org/stable/pdf/27844072.pdf?casa_token=_N8f5kIT3ocAAAA:98sWeX5NGDqeT4j9L0baX79IMPebGHe4brzZyEmf5lkAPIHKf6qV1RxiJiB9GFTE3bRmJA_eYnOjKwVcjq2x56pyvLU__Hzs4UXy2miMdQlBdQ4x1xA)
4. Kaya MF, Alım M. Coğrafya öğretmenlerinin stres kaynakları üzerine bir araştırma. Doğu Coğrafya Dergisi. 2015; 20(34): 171-186.

5. Mantı M. Akademisyenlerde örgütsel stres ve örgütsel sessizlik davranışları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli 2020.
6. Engin A, İpek M. Öğretmenlerin stres kaynakları, stresle baş etme yolları ve okul-aile-yaşam çatışma düzeylerinin belirlenmesi. Aydın Sağlık Dergisi. 2020; 6(2): 183-218.
7. Kyriacou C, Sutcliffe J. Teacher stress: prevalence, sources, and symptoms. Br. J. Educ. Psychol. 1978; 48: 159-167.
8. Çolak G. Öğretmenlerin özyeterlik algıları ile iş stresleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kastamonu Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kastamonu 2019.
9. Tsang KK. Sociological understandings of teachers' emotions: a short introduction, critical review, and the way forward. Hamburg: Anchor Academic Publishing; 2015.
10. Hanif R, Tariq S, Nadeem M. Personal and job related predictors of teacher stress and job performance among school teachers. Pak. J. Commer. Soc. Sci. 2011; 5(2): 319-329.
11. Bayar HT, Öztürk M. İş stresinin iş tatmini üzerindeki etkisi: Süleyman Demirel Üniversitesi araştırma görevlileri üzerine bir araştırma. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. 2017; 22(2): 525-546.
12. Kongcharoen J, Onmek N, Jandang P, Wangyisen S. Stress and work motivation of primary and secondary school teachers. Journal of Applied Research in Higher Education. 2019.
13. Masari GA, Munteleb D, Curelaru V. Motivation, work-stress and somatic symptoms of Romanian preschool and primary school teachers. Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2013; 84: 332 – 335.
14. Sang X, Teo STT, Cooper C, Bohle P. Modelling occupational stress and employee health and wellbeing in a chinese higher education institution. Higher Education Quarterly. 2012; 67(1): 15-59.
15. Kyriacou C. Teacher Stress: directions for future research. Educational Review. 2001; 53(1): 27-35.
16. Benmansour N. Job satisfaction, stress and coping strategies among moroccan high school teachers. Mediterranean Journal of Educational Studies. 1998; 3(1): 13-33.
17. Kabasakal E. Okul çağı çocuklarında pozitif ruh sağlığını geliştirmeye yönelik psiko eğitim önerisi: rasyonel duygucu davranışçı eğitim. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi. 2019; 22(4): 291-296.
18. Artıran M. Rasyonel duygucu davranışçı terapi uygulamacısının bir kılavuzu. Ankara: Nobel; 2017.
19. Bora CH, Vernon A, Trip S. Effectiveness of a rational emotive behavior education program in reducing teachers' emotional distress. Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies. 2013; 13(2): 585-604.
20. Terjesen MD, Kurasaki R. Rational emotive behavior therapy: applications for working with parents and teachers. Estudos de Psicologia (Campinas). 2009; 26(1):3-14.
21. Nucci C. The rational teacher: rational emotive behavior therapy in teacher education. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, Vol. 2002; 20(1): 15-32.
22. Baltaş Z, Baltaş A. Stres ve başa çıkma yolları: stres ve psikolojik özellikler stresin psikolojik yönü [Internet]. İstanbul: Remzi Kitabevi; [date unknown]. Available from Netlibrary: <https://nelenbu.com/stres-ve-basacikma-yollari-zuhul-baltas-acar-baltas-pdf-kitap-indir/>
23. Ellis A, Gordon J, Neenan M, Palmer S. Stress counselling: a rational emotive behaviour approach [Internet]. London: Continuum; 2001 [cited 2020 Dec 22]. Available from Netlibrary: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/ebookviewer/ebook?sid=acd73a5-f78b-4788-a7a7-e05b8d59caf0%40sessionmgr4007&vid=3&rid=18&format=EB>

24. Vestre ND, Burnis JJ. Irrational beliefs and the impact of stressful life events. *Journal of Rational-Emotive Therapy*. 1987; 5(3): 183-188.
25. Warren JM, Dowden AR. Elementary school teachers' beliefs and emotions: implications for school counselors and counselor educators. *Journal of School Counseling*. 2012; 10(19): 1-32.
26. Popov S, Popov B, Damjanović R. The role of stressors at work and irrational beliefs in the prediction of teachers' stress. *Primenjena Psihologija*, 2015, 8(1):5-23.
27. Robertson C, Dunsmuir S. Teacher stress and pupil behaviour explored through a rational-emotive behaviour therapy framework. *Educational Psychology*. 2013; 33(2): 215-232.
28. Bermejo-Toro L, Prieto-Ursúa M. Teachers' irrational beliefs and their relationship to distress in the profession. *Psychology in Spain*. 2006; 10(1): 88-96.
29. Onuigbo LN, Onyishi CN, Eseadi C. Clinical benefits of rational-emotive stress management therapy for job burnout and dysfunctional distress of special education teachers. *World J Clin Cases*. 2020; 26; 8(12): 2438-2447.
30. Warren JM. School counselor consultation: teachers' experiences with rational emotive behavior therapy. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther*. 2013; 31(1): 1-15.
31. Jalil NIBA. Effects of rational emotive behavioural therapy module on irrational beliefs and job stress among university support staff. Doctoral Thesis. Universiti Teknologi Malaysia. Faculty of Management, 2017.
32. Onuigbo LN, Eseadi C, Ugwoke SC, Nwobi AU, Anyanwu JI, Okeke FC, et al. Effect of rational emotive behavior therapy on stress management and irrational beliefs of special education teachers in Nigerian elementary schools. *Medicine*. 2018; 97(37): 1-11.
33. Ugwoke SC, Eseadi C, Onuigbo LN, Aye EN, Akaneme IN, Oboegbulem AI, et al. A rational-emotive stress management intervention for reducing job burnout and dysfunctional distress among special education teachers An effect study. *Medicine*. 2018; 97(17): 1-8.
34. Abiogu GC, Ede MO, Agah JJ, Ebeh JJ, Ejionueme KK, Asogwa ET, et al. Effects of rational emotive behavior occupational intervention on perceptions of work value and ethical practices: implications for educational policy makers. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2021.
35. Njoku AC. Teacher-status and commitment to duty: leadership implication for Nigerian education. *International Journal of Educational Administration and Policy Studies*. 2011; 3(9): 136-141.
36. Huk O, Terjesen MD, Cherkasova L. Predicting teacher burnout as a function of school characteristics and irrational beliefs. *Psychol Schs*, 2019; 56: 792-808.
37. Meehan KE. Examining the relationship between irrational beliefs, rational emotive coping strategies, and teacher burnout. Doctoral Thesis. St. John's University. The Faculty of the Department of Psychology, New York 2020.
38. Ellis A, Dryden W. Rational-emotive therapy: an excellent counseling theory for NPs. *Nurse Pract [Internet]*. 1987 Jul [cited 2020 Dec 29];12(7): [about 16-37]. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3614778/>
39. Balevre PS. Rational nursing: A concept analysis for practical application. *Journal for Nurses in Professional Development*. 2002;18(3):146-151.
40. Okul Sağlığı Hizmetleri İş Birliği Protokolü [Internet]. [place unknown]: [publisher unknown]; 2016 [cited 2021 Apr 08]. Available from: http://okulsagligi.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_03/0310_0113_OKUL_SAYLIYI_HYZMETLERY_YYBYRLYYY_P_ROTOKOLY.pdf
41. Kabasakal E, Emiroğlu ON. The effect of rationaemotive education on irrational thinking, subjective wellbeing, and self-efficacy of typically developing students and social acceptance of disabled students. *Child: Care, Health and Development*. 2021.