

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLARININ YAŞAM DOYUMU, STRESLE BAŞAÇIKMA STRATEJİLERİ VE OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER*

Nergüz Bulut**

ÖZET

Bu çalışmada, okul psikolojik danışmanların, yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, İzmir il merkezi ve ilçelerindeki ilköğretim ve ortaöğretim okullarında görev yapan 112 kadın ve 29 erkek olmak üzere toplam 141 okul psikolojik danışmanı oluşturmuştur. Verilerin toplanması amacıyla Yaşam Doymu ölçeği, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ölçeği, Olumsuz Otomatik Düşünceler ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde, tek yönlü varyans analizi, t- testi ve Scheffé tekniklerinden yararlanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgularda, Yaşa göre, “Sosyal Destek Arama” alt ölçeğinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Mezun olunan kurumda kazandırılan bilgi ve becerileri yeterli olarak algılayan danışmanların yeterli algılamayanlara göre, “problem çözme” ve “yaşam doyumu düzeyleri” yüksek bulunmuştur. Korelasyon analizi sonuçlarına göre “Yaşam doyumu” ile “olumsuz otomatik düşünme” ve “kaçınma” arasında negatif yönde; “Kaçınma” ile “olumsuz otomatik düşünceler arasında” da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: Yaşam doyumu, stres, başa çıkma, olumsuz otomatik düşünce, okul psikolojik danışmanı.

ABSTRACT

The purpose of this research is to study the relationship between school counselors' life satisfaction, strategies to cope with stress and negative automatic thoughts. The sample for the research consisted of 141 psychological counselors, 112 of whom were females and 29 of whom were males, working at state primary and high schools in the province of İzmir. In order to collect data for the research Scale of Life Satisfaction, Scale for the Strategies to Cope with Stress, Scale of Negative Automatic Thoughts and Personal Information Form were used. To analyze the data, the statistical techniques Analysis of Variance, t-Test, and Scheffé Test were used. The results of the research reveal that there is a significant difference concerning the subscale “Seeking for Social Support” in terms of age. The counselors who think that the education they have had was satisfactory were found to have higher scores concerning “problem solving and “life satisfaction levels” than those who think that they have not had satisfactory education. The correlation analyses show that there is a significant negative correlation between “life satisfaction”, “negative automatic thought” and “avoidance”, and there is a significant positive correlation between “avoidance” and “negative automatic thoughts.”

KEY WORDS: Life satisfaction, stress, coping, negative automatic thoughts, school psychological counselors.

* Bu çalışma XIII. Eğitim Bilimleri Kongresi'nde bildiri olarak sunulmuştur.

** Yrd. Doç. Dr. Nergüz Bulut, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri, Psikolojik Danışma ve Rehberlik, İzmir
E-posta: nerguz.bulut@deu.edu.tr

Okullardaki rehberlik ve psikolojik danışma hizmeti yürüten danışmanların hem mesleki bilgi ve beceri açısından hem de kişisel özellikleri açısından bu hizmeti yürütecek yeterlilikte olması gerekmektedir (Kendrick, Chandler ve Hatcher, 1994). Ültanır'a (1998) göre, ülkemizde psikolojik danışma ve rehberliğin gelişmesine paralel olarak öğretim alanında rehberlik hizmetlerinin geliştirilmesi, okul psikolojik danışmanlarının ad, rol ve statülerinin belirlenmesi ile eğitsel ve kişisel rehberlik etkinliklerinin uzman personel tarafından yürütülmesi gibi etkinlikler olmuştur.

Ülkemizde Psikolojik Danışmanların görevlerini sürdürürken, çok fazla sorunla karşılaştıkları (Kepçeoğlu, 1987; Kulaksızoğlu, 1990; Yeşilyaprak, 2000; Can, 2002) karşılaşılan sorunların, okullarda görev yapan danışmanların iş ve meslek doyumları ile tükenmişlik ve stres düzeylerini etkilediği yönünde çalışma sonuçları bulunmaktadır (Özdayı, 1990; Doğan, 1996; Koç, 2001; Siviş, 2005). Koç (2001), çalışmasında, okul rehber öğretmenlerin mesleki sorunlarını algılama düzeyleri olumsuz yönde arttığında, bu sorunlarla etkili bir şekilde başa çıkma çabasında olmadıklarını ve bu durumun da zamanla işten aldıkları doyumunu azaltabileceğini belirtmektedir.

Yaşam doyumunu; mutluluk, moral gibi değişik açılardan iyi olma halini ve günlük ilişkiler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olmasını ifade eder (Vara, 1999). Yaşam doyumunu etkilediği düşünülen bir çok faktör düşünülebilir. Yaşam doyumunu bir anlamda bireyin belirlediği hedeflere ulaşma derecesi olarak da tanımlanmaktadır (Koç, 2001). Ülkemizde ve yurt dışında yaşam doyumunu ve iş doyumunu birlikte ele alan çalışmalar bulunmaktadır (Frone 1994; Vara, 1999; Ünal, Karlıdağ, ve Yoloğlu, 2001; Selçukoğlu, 2001; Frisch, 2005; Austin, Saklofske, ve Egan, 2005). Yaşam doyumunu, kapsamlı bir mutluluğun önemli bir ögesi olarak ifade edilirken, yaşam memnuniyetsizliği ise genelleştirilmiş bir stres belirtisini düşündürülebilir şeklinde açıklanabilir (Diener, 2000). Stresle

başa çıkma, stres yapıcıların uyandırdığı duygusal gerilimi azaltmak, yok etmek ya da bu gerilime dayanma amacı ile gösterilen davranış ve duygusal tepkilerin bütünü olarak tanımlanabilir (Uçman, 1990). Stresle başa çıkma, bireyin düşünce yapısı, gerçek dışı ve olumsuz otomatik düşüncelerinin değiştirilmesi temel alınarak, kişilerin stres yaratan durumlara verdikleri düşünce tarzları üzerinde yoğunlaşmaktadır (Atkinson, 1999). Bireyin etkin ve sağlıklı bir şekilde strese başa çıkma da bireyin kişilik yapısı, düşünce tarzı, psiko sosyal özellikleri ve hali hazırdaki donanımları belirleyici olmaktadır (Aysan, 1988).

Son yıllarda bireylerin stres yaşantılarıyla başa çıkarken kullandıkları etkin başa çıkma stratejilerinin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu vurgulayan çalışmalar (Aysan, 1988; Forlin, 2001; Rolf ve Ulrich, 2001; Aydın ve İmamoğlu, 2001; Forlin, 2001; Nagel ve Brown, 2003); stresle başa çıkma ve yaşam doyumunu ilişkisini ele alan çalışma sonuçları bulunmaktadır (Matheny, Curlette ve Aysan, 2002; Aysan ve Harmanlı, 2003). Yoğun olumsuz duygular, kişinin etkin bir şekilde davranmasını ve hayattan doyum almasını engellemektedir.

Etkili psikolojik danışmanlar, başkaları ile ilişkilerinde açık ve dürüst, güvenilir, kendisi ile barışık, kendisini olumlu ve olumsuz özellikleri ile bir bütün olarak kabul edebilen, mesleğinin gerektirdiği bilgilerle donanık ve sağlıklı davranış örüntüleri ile iyi bir model olan kişi olarak ifade edilmektedir (Eisenberg ve Delanay, 1993). Bu bağlamda, okul psikolojik danışmanlarının, öğrencilerin, değişen yaşam koşullarına uyum sağlamasına yardımcı olurken, öncelikle birey olarak kendisini geliştirebilen, yaptığı işten doyum alabilen, üretken, dolayısı ile etkin başa çıkma stratejilerini kullanabilen, sağlıklı kişilik özelliklerine sahip birey olması beklenmektedir. Bu çalışma sonuçlarının, okul psikolojik danışmanların mesleki verimliliğini artıracak önlemlerin alınmasında, etkin başa çıkma stratejilerinin kullanılması ve yaşam doyumunun artırılma-

sına yönelik gerekli önlemlerin alınması yönünde önemli görülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, başa çıkma stratejileri ve olumsuz düşünme biçimleri arasındaki ilişkileri araştırmaktır.

Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumları, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri cinsiyetlerine, yaşlarına, mezun olunan kurumda kazandırılan bilgi ve becerileri yeterli bulup bulmamalarına göre farklılaşmakta mıdır?

2. Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz düşünme biçimleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Araştırma genel tarama modelinde yapılan bir çalışmadır. Araştırmanın evrenini İzmir il merkezinde bulunan devlet ilköğretim ve ortaöğretim okullarında görev yapan psikolojik danışmanlar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, bu okullarda görev yapan ve random yolu ile seçilen 112 (% 79.4) kadın ve 29 (% 20.6) erkek olmak üzere toplam 141 okul psikolojik danışmanı oluşturmuştur. Çalışmada toplam 158 okul psikolojik danışmana ulaşılmış, ancak ölçekleri eksik yanıtlamış olan 17 okul psikolojik danışman örnekleme grubuna dahil edilmemiştir.

Veri Toplama Araçları

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Yaşam doyumu ölçeği (The Satisfaction With Life Scale), Diener, Emmons, Larsen ve Giffin (1985)

tarafından geliştirilen, yedi dereceli bir likert ölçeği üzerinde değerlendirilen 5 maddelik, öznel iyilik durumunu ölçen bir ölçektir. Yaşam doyumu, ölçekler arasında en çok kullanılan bir değerlendirme aracı olup, iç tutarlık katsayıları .80 ile .89 arasında değişmektedir. Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye çevrilmesi ve uyarlanması, Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları sonucunda test-tekrar test güvenilirliği $r=.85$, madde test korelasyonları ise .71 ve .80 arasında hesaplanmıştır. Yetim (1992), ölçeğin güvenilirlik katsayısını .86 olarak bulmuştur. Aysan, 2001 tarafından yapılan çalışmada ölçeğin Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur (Aysan ve Harmanlı, 2003). Ölçekten alınan yüksek puan, yaşam doyumunun yüksekliğini ifade etmektedir.

Başa çıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ)

Amirkan (1990) tarafından geliştirilmiştir. Aysan (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış bir kendini değerlendirme envanteridir. "Problem çözme", "Sosyal Destek Arama" ve "Kaçınma" olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçeklerde toplam 11'er madde bulunmakta ve alt ölçek toplam puanları 11-33 arasında değişebilmektedir. Ölçekte 1-hiç, 2-biraz, 3-çok, olmak üzere üçlü likert tipi bir değerlendirme vardır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Alt ölçek toplam puanlarının yüksek olması, tanımlanan niteliğin arttığına işaret etmektedir.

Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ-G)

Kendall, Howard ve Hays (1989) tarafından geliştirilmiş olan Otomatik Düşünceler Ölçeği (Automatic Thoughts Questionnaire- Revised ATQ-R) kullanılmıştır. Ölçeğin ilk hali olan ve Hollon ve Kendall (1980) tarafından geliştirilmiş olan 30 maddelik Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeğinin (Automatic Thoughts Questionnaire ATO-30) çeviri ve geçerlik-güvenirlik çalışması Hisli (1990); Aydın ve

Aydın (1990) tarafından yapılmıştır. ATO-30 ölçeğine 10 olumlu cümle eklenmesiyle geliştirilmiş olan Otomatik Düşünceler Ölçeğinin geçerlik, güvenilirlik çalışması Bozkurt (1998) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin lise öğrencileri ile yapılan güvenilirlik çalışmasında, ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı ($r=.92$) ve iki yarım test güvenilirlik katsayısı $r=.82$ olarak bulunmuştur. Ölçekten alınacak toplam puan aralığı 40-200 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, olumsuz düşüncenin yüksekliğini göstermektedir (Bozkurt, 1998).

Verilerin Analizi ve Uygulama

Çalışmada bağımsız değişkenlere verilen yanıtların dağılımına ilişkin frekans analizi yapılmıştır. Ayrıca bağımsız değişkenlerle bağımlı değişkenler arasındaki değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Gruplar arasında farkın olup olmadığını belirlemek için ikili değişkenler için “t” testi, ikiden fazla değişkenler

için ise “F” testi uygulanmıştır. Değişkenler arasında belirlenen anlamlı farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için “Scheffe” anlamlılık testi uygulanmıştır. Uygulanan ölçek ve alt ölçekler arasındaki ilişki olup olmadığını varsa bu ilişkinin yönünü belirlemek için “Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı” kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada ele alınan alt problemlere yönelik olarak elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Okul Psikolojik danışmanlarının cinsiyete göre yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceler arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığı t- testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1: Okul Psikolojik Danışmanlarının Bazı Demografik Değişkenlere Göre, Ölçeklerden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve t Testi sonuçları

Bağımlı Değişkenler	Bağımsız Değişkenler	n	\bar{X}	ss	t	p
	Cinsiyet					
Problem Çözme	Kadın	112	16,133	3,958	0,084	0,933
	Erkek	29	16,069	2,562		
Sosyal Destek	Kadın	112	18,375	5,279	1,893	0,060
	Erkek	29	20,482	5,590		
Kaçınma	Kadın	112	19,250	3,962	1,793	0,075
	Erkek	29	20,724	3,881		
Yaşam Doyumu	Kadın	112	25,464	5,437	0,107	0,915
	Erkek	29	25,586	5,564		
ODÖ-G	Kadın	112	83,080	11,130	0,767	0,445
	Erkek	29	84,862	11,243		

Tablo 1’de görüldüğü üzere, yapılan analizler sonucunda, okul psikolojik danışmanlarının stresle başa çıkma stratejilerinden etkin başa çıkma stratejisi olan Problem Çözme ($t=.08$, $p>.05$), Sosyal Destek Arama ($t=1.89$, $p>.05$); stresle başa çıkma stratejilerinden etkin olmayan başa çıkma stratejisi olan Kaçınma ($t=1.79$, $p>.05$); Yaşam Doyumu ($t=.10$, $p>.05$); Olumsuz Otomatik Düşüncelerinde ($t=.76$, $p>.05$) cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Okul Psikolojik danışmanlarının yaşlarına, mezun oldukları kurumda kazanılan bilgi ve becerilerini yeterli olarak algılayıp algılamadıklarına göre, Yaşam Doyumu, Stresle Başa çıkma Stratejileri ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçlar tablo 2 ‘de verilmiştir.

Tablo 2: Okul Psikolojik Danışmanlarının Bazı Demografik Değişkenlere Göre, Ölçeklerden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve Varyans Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişkenler	Bağımsız Değişkenler	n	\bar{X}	ss	F	p
Yaş	23-30	68	15,926	3,876	0,614	0,607
	31-35	44	16,136	3,203		
	36-40	15	15,800	4,143		
	40 ve üstü	14	17,357	4,011		
	Toplam	141	16,120	3,706		
Problem Çözme	23-30	68	17,764	5,260	2,732	0,042*
	31-35	44	19,909	4,964		
	36-40	15	17,933	4,978		
	40 ve üstü	14	21,357	6,686		
	Toplam	141	18,808	5,393		
Sosyal Destek	23-30	68	19,985	4,057	0,619	0,604
	31-35	44	19,000	4,193		
	36-40	15	19,666	3,829		
	40 ve üstü	14	19,071	3,049		
	Toplam	141	19,553	3,977		
Kaçınma	23-30	68	25,308	5,232	0,334	0,801
	31-35	44	26,113	5,859		
	36-40	15	25,266	5,787		
	40 ve üstü	14	24,642	5,108		
	Toplam	141	25,489	5,444		
Yaşam Doyumu	23-30	68	83,970	8,092	0,212	0,888
	31-35	44	83,590	12,496		
	36-40	15	82,000	17,992		
	40 ve üstü	14	82,000	11,266		
	Toplam	141	83,446	11,1387		

Kendi Bilgi ve Becerilerinizi Yeterli Olarak Algılıyor musunuz?						
Problem Çözme	Evet	24	14,625	3,762	3,728	0,026*
	Kararsızım	68	15,970	3,222		
	Hayır	49	17,061	4,089		
	Toplam	141	16,120	3,706		
Sosyal Destek	Evet	24	18,958	5,254	0,011	0,989
	Kararsızım	68	18,764	5,052		
	Hayır	49	18,795	5,996		
	Toplam	141	18,808	5,393		
Kaçınma	Evet	24	18,333	3,534	1,579	0,210
	Kararsızım	68	19,602	3,754		
	Hayır	49	20,081	4,410		
	Toplam	141	19,553	3,977		
Yaşam Doyumu	Evet	24	28,041	4,185	4,810	0,010*
	Kararsızım	68	25,676	4,656		
	Hayır	49	23,979	6,491		
	Toplam	141	25,489	5,444		
ODÖ-G	Evet	24	83,833	7,788	1,622	0,201
	Kararsızım	68	81,808	9,963		
	Hayır	49	85,530	13,632		
	Toplam	141	83,446	11,137		
	Kararsızım	67	82,970	11,525		
	Hayır	26	84,269	10,960		
	Toplam	141	83,446	11,137		

Tablo 2’de görüldüğü üzere, okul psikolojik danışmanlarının, stresle başa çıkma stratejilerinden etkin başa çıkma stratejisi olan “Sosyal Destek Arama” alt ölçeğinde ($F_{(3,137)} = 2.74, p < .05$) yaşa göre anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu farklılık, yaşları 40 yaş ve üstünde olan okul psikolojik danışmanlar ile, yaşları 23-30 arasında değişen okul psikolojik danışman grubundan kaynaklanmaktadır. Etkin başa çıkma stratejilerinden olan sosyal destek arama, 40 yaş ve üzeri psikolojik danışmanlarda daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Okul psikolojik danışmanların Problem Çözme ($F_{(3,137)} = .61, p > .05$); Kaçınma ($F_{(3,137)} = .62, P > .05$); Yaşam Doyumu ($F_{(3,137)} = .33, p > .05$) ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerinde ($F_{(3,137)} = .21, p > .05$) yaşa göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Okul psikolojik danışmanlarının mezun oldukları kurumda kazandırılan bilgi ve becerilerini yeterli bulup bulmamalarına ilişkin algılamalarına göre, Yaşam Doyumu Ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F_{(2,138)} = 4.81, p < .01$). Farklılığı yaratan grupların, mezun oldukları kurumda kazandırılan bilgi ve becerileri yeterli buluyorum diyen grupla, yeterli bulmuyorum diyen grup arasındadır. Buna göre, mezun olunan kurumda kazandırılan bilgi ve becerileri yeterli olarak algılayan psikolojik danışmanların yaşam doyumu düzeyi, yeterli olarak algılamayanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Mezun olunan kurumda kazandırılan bilgi ve becerileri yeterli bulup bulmamalarına göre, stresle başa çıkma tarzlarından, etkin bir başa çıkma stratejisi olan Problem Çözme alt ölçeği puan ortalamaları ara-

sında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F_{(2,138)}=3.72$, $p<.05$). Farklılığı yaratan grupların, “mezun olunan kurumda kazandırılan bilgi ve becerileri yeterli buluyorum” diyen grupla, “mezun olunan kurumda kazanılan bilgi ve becerileri yeterli bulmuyorum” diyen grup arasındadır. Bu araştırma bulgusunun etkin başa çıkma stratejilerinden “problem çözme” becerisini kullanma konusunda, mezun olunan kurumda kazandırılan bilgi ve becerileri yeterli olarak algılayan grubun lehine olduğu söylenebilir.

Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Olumsuz Otomatik Düşünce Ölçekleri Arasındaki İlişkiler

Bu çalışmada uygulanan ölçek ve alt ölçekler arasındaki ilişki olup olmadığını varsa bu ilişkinin yönünü belirlemek için “Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı” kullanılmış ve sonuçlar Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Ölçekler ve Alt Ölçekler Arasındaki Korelasyon Sonuçları

	Problem Çözme	Sosyal Destek Arama	Kaçınma	Yaşam Doyumu	ODÖ-G
		,423**	-,022	-,156	-,024
Problem Çözme	–	,000	,791	,066	,781
		141	141	141	141
Sosyal Destek Arama		–	-,067	-,032	,013
			,430	,706	,880
			141	141	141
Kaçınma			–	-,377**	,339**
				,000	,000
				141	141
Yaşam Doyumu				–	-,385**
					,000
					141
ODÖ-G					–

** $p<.01$

Tablo 3’te, okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumları, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkilere bakıldığında, Yaşam doyumu ile olumsuz otomatik düşünme ($r=-.385$, $p<.001$) ve yaşam doyumu ile etkin olmayan başa çıkma stratejisi olan kaçınma ($r=-.377$, $p<.001$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanırken, yaşam doyumu ile problem çözme ve ($r=.156$, $p>.05$) ve sosyal destek ($r=.032$, $p>.05$) arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır.

Ancak bu ilişki anlamlı bulunmamıştır. Stresle başa çıkma alt ölçeklerinden, problem çözme ile sosyal destek arasında ($r=.423$, $p<.001$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki; problem çözme ile olumsuz otomatik düşünme arasında ($r=-.024$, $p>.05$) ve kaçınma arasında ($r=-.022$, $p>.05$) negatif yönde ancak anlamlı olmayan bir ilişki bulunmuştur. Olumsuz otomatik düşünme ile kaçınma arasında ise ($r=.339$, $p<.001$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

TARTIŞMA

Bu çalışmanın bulguları birlikte değerlendirildiğinde, belirlenen bağımsız değişkenlerle, ölçeklerin puanları arasındaki karşılaştırmalarda elde edilen bulgulara bakıldığında, cinsiyete göre, yaşam doyumu, başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünme arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Matheny, Curlette, Aysan ve ark.'na (2002) göre, ABD'li ve Türk öğrenciler arasında algılanan stres, yaşam doyumu ve genel olarak başa çıkma kaynakları bakımından anlamlı fark bulunamamıştır. Her iki ülkenin öğrencileri arasında, başa çıkma kaynakları bakımından erkekler lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu, (2001) çalışmalarında, kadın hekimlerin yaşam doyumlarının erkeklerden yüksek olduğunu bulmuşlardır. Akbağ (2000) çalışmasında, üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını, ancak kızların duygu odaklı başa çıkma tarzları ve sosyal destek aramaya, erkeklerin de problem odaklı başa çıkma tarzlarına daha fazla yöneldiklerini belirtmiştir. Uçman (1990) çalışmasında, başa çıkma stratejilerinin kadın ve erkeklerde benzer biçimde kullanıldığını belirtmiştir. Bu sonuç, bu çalışmanın bulgusuna paralel ve destekler yöndedir. Aysan ve Harmanlı (2003), Aysan ve Bozkurt (2000) çalışmalarında, kızların daha çok sosyal destek alma, olumlu yorumlar yapma, duygulara odaklanma gibi başa çıkma stratejilerini kullandıkları bulmuşlardır.

Okul psikolojik danışmanlarının yaşlarına göre, olumsuz bir başa çıkma stratejisi olan “Sosyal Destek Arama ile anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu araştırma bulgusuna göre, 40 yaş ve üzeri psikolojik danışmanlar daha fazla sosyal desteğe ihtiyaç duymaktadırlar. Bu durum, yaş ilerledikçe bireyler arası iletişime ve toplumsal desteğe olan gereksinimin de arttığını göstermektedir. Hamarat ve arkadaşları'nın (2001) 18-40, 41-65 ve 66 yaş üzerindeki yaş grupları üzerinde yaptıkları araştırmaya göre, algılanan stresin genç yetişkinlerde yaşam doyumu için daha iyi bir gösterge olduğu

saptanmıştır. Orta yaştaki ve daha yaşlı olan yetişkinlerde ise başa çıkma kaynak etkililiği daha iyi bir gösterge olarak belirlenmiştir.

Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumları, stresle başa çıkma kullandıkları başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkilere bakıldığında, etkin olmayan başa çıkma stratejilerinden “kaçınma” ile olumsuz otomatik düşünceler arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Olumsuz otomatik düşüncelerin, etkin başa çıkma stratejilerin kullanımını olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Jampol (1980), probleme odaklanan (problem-focused) başa çıkma stratejilerinin ise depresyon düzeyi ile ilişkisinin düşük düzeyde olduğunu belirtmektedir. Yaşam doyumu ile “olumsuz otomatik düşünme” ve “kaçınma” davranışı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aydın ve İmamoğlu (2001) gerçekleştirdikleri grup çalışmasında, stres durumları ile etkili başa çıkma becerilerinin geliştirmelerine yardımcı olmakla birlikte, bireylerin bilişsel süreçlerinde, olumsuz otomatik düşüncelerinde de olumu değişiklikler kaydetmişlerdir. Yaşam doyumu arttıkça, olumsuz otomatik düşünmede ve kaçınma davranışında azalma olduğu görülmüştür. Scheier ve Carver (1987) iyimser bireylerin, aktif ve problem çözmeye yönelik davranışlar gösterdiklerini belirtmişlerdir. Algılanan stres ile olumsuz yaşam doyumu arasında ilişki olduğunu destekleyen bazı çalışmalarda, yaşam doyumu ile de stresle başa çıkma arasında olumlu yönde ilişkiler bulunmuştur (Hamarat ve arkadaşları, 2001; Matheny ve arkadaşları, 2002). Bu Araştırmadan elde edilen bulgu, Akbağ (2000); Aysan ve Bozkurt (2000); Aysan ve Harmanlı (2003) ve Bozkurt Bulut'un (2005) çalışma bulguları ile tutarlılık göstermektedir. Bu bulgu, bilişsel değerlendirmenin başa çıkma davranışları üzerinde etkili olduğu görüşünü destekler niteliktedir.

Araştırmanın genel sonuçları doğrultusunda şu öneriler sunulabilir. Eğitim Fakültelerinin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim dallarında, lisans ve

lisansüstü düzeyde, etkin başa çıkma stratejilerini kazandıracak ve mesleki yeterliliklerini artıracak ders programlarına yer verilebilir. Bu bağlamda, okul psikolojik danışmanların yetiştirilmelerinde yeterli düzeyde mesleki bilgi ve becerileri kazandırmaya yönelik ders programları, tüm üniversitelerin Eğitim Fakültelerinin Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümlerinde aynı düzeyde olacak şekilde düzenlenmelidir. Okul psikolojik danışmanların, meslekte tükenmişliği azaltmaya yönelik ve olumlu bir çalışma ortamı oluşturma konusunda gerekli önlemler alınmalıdır. Ayrıca bu çalışma İzmir il merkezinde görev yapan okul psikolojik danışmanlarla yapılmıştır. Bu nedenle bu çalışma bulgularının genellenmesi bu örneklem grubu ile sınırlıdır. Aynı araştırmanın daha geniş örneklem grubu ile farklı bölgelerde çalışan psikolojik danışmanlarla yapılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

Akbağ, M. (2000). Stresle Başa çıkma Tarzlarının Üniversite Öğrencilerinde Olumsuz Otomatik Düşünceler, Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem. D. J. ve Hoeksema, S. N. (1999). *Psikolojiye Giriş*. (Çev. Y. Alogan). İstanbul: Arkadaş Yayınevi.

Austin, E. J., Saklofske, D.H. ve Egan, V. (2005). Personality well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38 (3), 547-558 (Internet'ten 14 Nisan 2006'da EBSCO veritabanından Academic Search Elite) alınmıştır: <http://www.ebsco.com>

Aydın, B. ve İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 41-52.

Aysan, F. (1988). Lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü, Ankara.

Aysan, F. ve Bozkurt, N. (2000). Bir grup üniversite öğrencisinin kullandığı başa çıkma stratejileri ile depresif eğilimleri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12, 25-38.

Aysan, F. ve Harmanlı, Z. (2003). Yaşam Doyumunu Yordamada Yaşam Uyumu, Öz Yeterlik ve Başa çıkma Stratejileri. VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Malatya.

Bozkurt, N. (1998). Lise Öğrencilerinin Okul Başarısızlıklarının Altında Yatan, Depresyonla İlişkili Otomatik Düşünme Kalıpları. Yayınlanmamış Doktora Tezi, DEÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Bozkurt Bulut, N. (2005). İlköğretim öğretmenlerinde, stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisi. *Gazi Üniversitesi, Kastamonu Eğitim Dergisi (Ekim 2005)*, 13 (2), 467-478.

Can, G. (2002). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*. Ankara: Pegem Yayıncılık.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34- 43.

- Doğan, S. (1996). Türkiye’de psikolojik danışma ve rehberlik alanında meslek kimliğinin gelişimi ve bazı sorunları. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (7), 30-40.
- Eisenberg, S. ve Delaney, D. J. (1993). *Psikolojik Danışma Süreci* (Çev. N. Ören, M. Takkaç) Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları: 2338, Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- Forlin, C. (2001). Primary school teachers job stress; inclusive education; mentally handicapped children education; *Queensland*, 43 (3), 235-246. İnternet’ten 14 Nisan 2006’da EBSCO veritabanından (Academic Search Elite) alınmıştır: <http://www.ebsco.com>
- Frisch, M. B. (2005). Quality of life therapy: applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy. ISBN: 0-471-21351-9. İnternet’ten 14 Nisan 2006’da EBSCO veritabanından (Academic Search Elite) alınmıştır: <http://www.ebsco.com>
- Frone, M.R., Russell, M. ve Cooper, M. L. (1994). Relationship between job and family satisfaction: Causal or noncausal covariation? *Journal of Management*, 20, 565-579.
- Hamarat, E., Thompson, D., Zabrocky, K., Steele, D., Matheny, K. ve Aysan, F. (2001). Perceived stress and coping resource availability as predictors of life satisfaction in young, middle aged, and older adults. *Experimental Aging Research*, 27, 181-196. (İnternette alınma tarihi 4 Mayıs 2006). <http://www.findarticles.com>
- Jampol, R. C. (1980). Coping with stress: the role of locus of control, appraisal and coping responses in adjusting to college. *Dissertation Abstracts International*, 49 (10), 4545-B.
- Kendall, P. C., Howard, B. L. ve Hays, R. C. (1989). Self referent speech and psychopathology: the balance of positive and negative thinking. *Cognitive Therapy and Research*, 13(6), 583-598.
- Kendrick, R., Chandler, J. ve Hatcher, W. (1994). Job demands, stressors and the school counselor. *The school counselor*, 41, 365-369.
- Kepçeoğlu, M. (1987). Ülkemizde psikolojik danışma ve rehberlik uygulamalarının gelişimi ve belli başlı sorunlar. *H. Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 264 -272.
- Koç, Z. (2001). Rehberlik ve araştırma merkezlerinde görev yapan rehber öğretmenlerin iş doyumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 9 (2), 395-410.
- Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kulaksızoğlu, A. (1990). Rehber ve Psikolojik Danışmanların Algıladıkları Mesleki Sorunlar. I. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Bildiriler 1, 307-313.
- Matheny K. B., Curlette, W. L., Aysan, F., Herrington, A., Gfroerer, C. A., Thompson, D. ve Hamarat, E. (2002). Coping resources, perceived stress, and life satisfaction among turkish and american university students. *International Journal of Stress Management*, 9 (2), 81-97 (İnternette alınma tarihi 4 Mayıs 2006). <http://www.springerlink.com>
- Nagel, L. ve Brown, S. (2003). The abcs of managing teacher stress. *Clearing House*, 76 (5), 255-259.

- Özdayı, N. (1990). Resmi ve Özel Liselerde Çalışan Öğretmenlerin İş Tatmini ve İş Streslerinin Karşılaştırmalı Analizi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Rolf, V. D. ve Ulrich, W. (2001). Teaching psychological aspects; job stres. *British Journal of Educational Psychology*, 71 (2), 243- 260.
- Selçukoğlu, Z. (2001). Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyi İle Yalnızlık Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Siviş, R. (2005). The Effect of A Reminiscence Group Counseling Program on The Life Satisfaction of Older Adults. (Unpublished Doctorial Dissertation), Ankara. Middle East Technical University.
- Uçman, P. (1990). Ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar. *Psikoloji Dergisi*, 7 (24), 58-75.
- Ültanır, E. (1998). 2000'li yıllara girerken ülkemiz eğitim kurumlarında psikolojik danışma ve rehberliğin gelişiminde alınan kararların önem ve etkileri. *Millî Eğitim Dergisi*, 139, 52-57.
- Ünal, S., Karlıdağ, R. ve Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumunu düzeylerinin yaşam doyumunu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4, 113-118.
- Vara, Ş. (1999). Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yeşilyaprak, B. (2000). *Eğitimde Rehberlik Hizmetleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Yetim, Ü. (1992). Kişisel Projeler Açısından Yaşam Doyumu. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

SUMMARY

RELATIONS BETWEEN SCHOOL PSYCHOLOGICAL COUNSELORS' LIFE SATISFACTION, STRATEGIES OF COPING WITH STRESS AND NEGATIVE AUTOMATIC THOUGHTS*

Nergüz Bulut**

The school counselors at schools are obliged to be well-qualified in terms of professional knowledge and skills and personal characteristics (Kendrick, Chandler and Hatcher, 1994). According to Ültanır (1998), the development of guidance services along with the psychological counseling in education field has been put in practice by assigning “names”, “roles” and “status” of the school counselors, and by the fact that these educational and personal guidance are conducted by the expert personnel. Life satisfaction means well being from different perspectives such as happiness and morale, and the superiority of the positive feelings over negative ones within daily relations (Vara, 1999). While life satisfaction is expressed as an important element of comprehensive happiness, dissatisfaction of life can be explained as a generalized stress condition (Diener, 2000). Some of the factors such as personality, the way of thoughts, psychosocial characteristics and currently possessed equipments of the individuals are determining in the individuals coping with stress in a healthy way and effectively. Unrealistic thoughts, avoidance, wrong decision and constant delay are all hinders before the struggle against stress (Aysan, 1998).

This research has two purposes: The first one is to research the relations between the school counselors' life satisfaction, coping strategies and

negative thoughts. The second one is to study at what level demographic variations predict the psychological counselors' life satisfaction level.

With these purposes in mind, the answers to the following research questions were sought for:

1. Does life satisfaction, strategies to cope with stress and negative automatic thoughts of the psychological counselors show differences with regard to the factors such as gender, age, level of education, the institution they work at, whether they find the knowledge and the skills satisfactory which they acquired at the schools they graduated from?

2. Is there a significant difference between life satisfaction, strategies to cope with stress and negative thoughts of the school psychological counselors?

METHOD

The research is a survey study. The domain of the study is the state primary and high schools in the province of Izmir. The sampling of the research consists of 141 randomly selected psychological counselors, 112 of whom are women (79,4 %), 29 of whom are men (20,6 %), working at the state primary and high schools in the province of Izmir in the 2002-2003 academic year. The data were collected through the use of

* This study was presented as a paper at the XIII Educational Sciences Congress

** Address for correspondence: Ph. D Asistant Professor Nergüz Bulut, Dokuz Eylül University Faculty of Education, Educational Sciences, Department of Psychological Counseling and Guidance, Izmir.
E-posta: nerguz.bulut@deu.edu.tr

Coping Strategies Inventory (CSI), Life Satisfaction Scale (LSS) and Automatic Thoughts Questionnaire-Revised (ATQ-R) and “Personal Information Form”, developed by the researchers. To check whether there was a difference between the groups the t-test was applied for the two variables and F-test for the multiple variables. To find out from which groups the significant differences found out between the variables came from, Scheffe Test was used. Pearson Correlation Analysis was used to find out whether there was a relation between the scales and sub-scales used in the research.

DISCUSSION AND CONCLUSION

When the findings obtained from the comparisons between the independent variables and points gathered from the scales were studied, no significant difference was found out between life satisfaction, strategies to cope with stress and negative automatic thoughts in compliance with gender.

With regard to life satisfaction of the school psychological counselors, life satisfaction levels of those counselors who stated that they were satisfied with their working conditions were higher than those who did not; life satisfaction levels of those counselors who found the knowledge and skills satisfactory which they acquired at the schools which they graduated from were higher than those who did not.

When the relations between the life satisfaction of school psychological counselors, with coping strategies that they used to cope with stress and negative automatic thoughts were examined, a positive relation was detected between “avoidance”, one of the ineffective coping strategies, and negative automatic thoughts. In some of the studies which supported that there was a relation between perceived stress and negative life satisfaction, positive relations were found out between life satisfaction and coping with stress Hamarat et al, 2001; Matheney, Curlette, Aysan and et

al., 2002). This finding is parallel to the ones in the research, Şahin & Durak (1995), Aysan & Bozkurt (2000), Akbağ (2000), Aysan & Harmanlı (2003).

In compliance with the results of Multiple Regression analysis, when the results of t-test related to Regression coefficients' significance were analyzed, the variables such as the psychological counselors' perception of their knowledge and skills satisfactory and their being satisfied/disatisfied with the working conditions and their marital status were observed to be important predictors on life satisfaction.

The following suggestions can be presented in parallel with the results of the research. At Psychological Counseling and Guidance Departments of Education Faculties, lessons to enable the students to acquire the coping strategies skills and to develop better professional efficiency can be placed in the curriculum and the syllabuses of both under and post graduate educations. Necessary precautions should be taken to lessen the professional fatigue of the school psychological counselors and provide a positive working environment. Besides, this research was conducted with the school psychological counselors working at the schools within the Province of İzmir. For that reason, generalization of the findings of this study is restricted to the population of the study. It is advised that similar studies can be conducted with psychological counselors working in different parts of the country with larger populations.