

Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Kalitesi ve Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği Düzeylerinin İncelenmesi¹

Büşra Yıldırım*, Rabia Şeyda Aydın**, Doç. Dr. Hakan Sarıçam***

Makale Geliş Tarihi: 04/04/2023

Makale Kabul Tarihi: 25/05/2023

DOI: 10.35675/befdergi.1276581

Öz

Bu araştırmanın amacı; okul psikolojik danışmanlarının yaşam kalitesi ve psikolojik danışma öz-yeterliği düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Ruh sağlığı çalışanlarında yaşam kalitesinin önemli bileşeni eşduyum yorgunluğu bu çalışmada ayrıntılı incelenmiştir. İlişkisel desenle tasarlanan bu nicel araştırmanın katılımcıları, 2021-2022 eğitim öğretim yılında çeşitli okul kademelerinde görev yapmakta olan kolay ulaşılabılır örneklemle ulaşılmış 208 okul psikolojik danışmanından oluşmaktadır. Araştırmanın veri toplama aşamasında "Kişisel Bilgi Formu", "Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği (ÇYKÖ)" ve "Psikolojik Danışma Öz-Yeterlik Ölçeği (PDÖÖ)" kullanılmıştır. Veriler normal dağıldığından dolayı Pearson korelasyon analizi ve regresyon analizi, bağımsız örneklem t Testi, ANOVA ve LSD Post Hoc teknikleri kullanılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, okul psikolojik danışmanlarında psikolojik danışma öz-yeterliği ile eşduyum yorgunluğu arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif bir ilişki vardır. Ayrıca eşduyum yorgunluğu ve psikolojik danışma öz-yeterliği puanları cinsiyete ve lisansüstü eğitim değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmazken; kıdem değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Ortaya çıkan bulgular, ilgili araştırmalar ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Eşduyum yorgunluğu, okul psikolojik danışmanı, psikolojik danışma öz-yeterliği, yaşam kalitesi

The Examining of School Counselors' Quality of Life and Counseling Self-Efficacy Levels


¹ Bu çalışmanın bir kısmı, 23. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde (13-15 Haziran 2022, İstanbul Kültür Üniversitesi) sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

* Psikolojik Danışman, MEB, Yüksek Lisans Öğrencisi, Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Sivas, Türkiye,

busrayldrm12@outlook.com, ORCID: [0000-0002-0217-1781](https://orcid.org/0000-0002-0217-1781) 

** Psikolojik Danışman, MEB, Yüksek Lisans Öğrencisi, Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Sivas, Türkiye,

rseydaaydn@gmail.com, ORCID: [0000-0002-0862-4585](https://orcid.org/0000-0002-0862-4585) 

*** Doç. Dr., Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Sivas, Türkiye, hakansaricam@gmail.com, ORCID: [0000-0002-8723-1199](https://orcid.org/0000-0002-8723-1199) 

Kaynak Gösterme: Yıldırım, B., Aydın, R. Ş., & Sarıçam, H. (2023). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam kalitesi ve psikolojik danışma öz-yeterliği düzeylerinin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(40), 1189-1213.

Abstract

This study aims to examine the quality of life and counseling self-efficacy levels of school psychological counselors in terms of various variables. Compassion fatigue, a significant component of the quality of life for mental health workers, was thoroughly investigated in this research. This quantitative study was designed using relational (correlational) survey model. 208 school counselors who worked at different school levels in the 2021–22 academic year made up the study's participants. They were chosen using the convenience sampling technique. During the data collection phase of the study, The Personal Information Form, The Professional Quality of Life Scale, and The Psychological Counseling Self-Efficacy Scale were used. Parametric tests were used because the data were typically distributed. So Pearson product-moment correlation analysis and regression analysis, independent samples t-test and ANOVA (post hoc) techniques were used. The results of this research indicate that counseling self-efficacy and compassion fatigue in school counselors have a negative relationship. In addition, compassion fatigue and psychological counseling self-efficacy scores do not differ according to gender and post-graduate degree variables but differ significantly according to the professional seniority variable. The findings of the study were reviewed in relation to related research.

Keywords: *Compassion fatigue, counseling self-efficacy, psychological counselor, quality of life*

Giriş

Bireyler, yaşamları boyunca birçok travmatize edici, acı verici yaşam olayları ile karşı karşıya kalabilmektedirler. Yaşanılan bu olaylar, bazı bireylerin fiziksel sağlıkları kadar psikolojik sağlıklarını da derinden etkileyebilmektedir. Öyle ki etkilenmenin sonucu olarak ev, okul ve iş yaşamlarındaki işlevsellikte, insan ilişkilerinde bozulmalar yaşamaktadırlar. Psikolojik yaralarını iyileştirmek, yaşamlarını işlevsel hale sokabilmek, problemlerine çözüm bulabilmek için profesyonel bir yardıma ihtiyaç duymaktadırlar. Bu zorluklar karşısında destek aldıkları ruh sağlığı çalışanları, “eşduyum (empati)” denilen terapötik beceriyi kullanarak kendilerini acı çekmekte olan kişinin yerine koyup onları derinden anlamaya çalışmaktadırlar (Basch, 1983). Ruh sağlığı çalışanı olan okul psikolojik danışmanları da okullarda yüzlerce öğrencinin arasında, yaşadığı olayın etkisinden kurtulamayan, hayattan keyif alamayan, ailesi ve arkadaşlarıyla problemler yaşayan, potansiyelini maksimum düzeyde kullanabilmeyi bekleyen öğrencilere psikolojik danışma hizmetini eşduyum temelinde sunmaktadırlar.

Eşduyum süreci sırasında travmatize edici olayı defalarca dinlemenin etkisiyle, yardım etmenin bir bedeli olarak, yüksek düzeyde stres yaşanabilmektedir (Figley 1995, 2002). Danışmanlarının korku ve acı içerikli yaşantılarını dinleyen uzmanlar, benzer korku ve acıyı hissedebilirler. “Eşduyum yorgunluğu” olarak adlandırılan bu kavram, ilk kez Joinson (1992) tarafından bir hemşirelik dergisinde kullanılmaya başlanmıştır. Kavramın ilk olarak sağlık alanında ortaya çıkmasından ötürü daha çok sağlık çalışanlarının veya hastaya bakım veren kişilerin karşılaştığı bir durummuş gibi algılanmaya gelmiştir. Sonraları Figley (1995, 2002) bu kavramın daha yaygın

kullanılmasını sağlamış, eşduyum yorgunluğunu “bir başkasının yaşadığı travmatik olayı bilmenin, o bireye yardım etmenin veya yardım etmeyi istemenin yarattığı stres, gergin olma durumu, travma yaşamış hastayla meşguliyet sonucu travmatize edici olayları yeniden yaşama, hastayı hatırlatıcı uyaranlardan kaçınma/duyarsız kalma” olarak tanımlamıştır. Eşduyum yorgunluğu uykusuzluk, gastrointestinal rahatsızlıklar (reflü, gastrit, ishal, kabızlık vb.), bitkinlik, baş ağrısı; aileden, iş arkadaşlarından ve yardım ettiği insanlardan (danışan veya hasta) uzak kalma isteği, öfke, irritabilite ve artan madde kullanımı gibi birtakım fiziksel, psikolojik ve davranışsal belirtilerle kendisini göstermektedir (Hamilton, 2008; Hiçdurmaz & Arı-İnci, 2015; Hooper vd., 2010; Mathieu, 2012; Negash & Sahin, 2011; Stoewen, 2020). Eşduyum yorgunluğunu belirleyebilmek ve gereken önlemleri alabilmek için benzerlik gösterdiği kavramları (tükenmişlik ve ikincil travma) da bilmek önemlidir. Travma mağdurlarıyla çalışmak bireylerde ikincil travma oluşturarak eşduyum yorgunluğuna sebep olmaktadır (Figley, 1995). Birey, travmatize edici olayı doğrudan yaşamayıp bu olaya şahit oluyorsa ya da olayın etkilerini biliyorsa ikincil travmatik stres yaşayabilir (Figley, 2002). Tükenmişlik ise bireyin işinden fiziksel, zihinsel ve duygusal açıdan memnuniyetsiz olma durumudur (Hamilton, 2008). Kişideki tükenmişlik belirtileri işten ayrılmasından hemen sonra ortadan kaybolabilirken; eşduyum yorgunluğunun koşulların değişmesiyle giderilemediği tespit edilmiştir (Figley, 2002).

Literatür incelendiğinde eşduyum yorgunluğunun merhamet/şefkat yorgunluğu olarak da ele alındığı görülmektedir (Aydemir, 2021; Cingi & Eroğlu, 2019; Dikmen & Aydın, 2016; Polat & Erdem, 2017; Uslu & Buldukoğlu, 2017). Kavram incelendiğinde ise acı çeken bireyi anlamaya çalışmaktan kaynaklı bireyin acısını yaşamak anlamına geldiği görülmüş ve bu araştırmada “eşduyum yorgunluğu” kavramını kullanmak tercih edilmiştir. Çünkü eşduyum, bireyin kendisini karşısındakinin yerine koyarak onun hissettiklerini ve düşündüklerini anlayabilmesi, onun açısından bakabilmesidir (Basch, 1983). Doktor, hemşire, sosyal çalışmacı, psikolojik danışman ve psikolog gibi insanlara zorlu süreçlerinde yardım eden bireyler daha çok eşduyum yorgunluğu yaşayabilmektedirler (Hiçdurmaz & Arı-İnci, 2015). Yapılan çalışmalar eşduyum yorgunluğunun cinsiyete göre herhangi bir farklılaşma göstermediğini (Bozgeyikli, 2011; Demirbilek & Uzman, 2021; Keçe, 2019), meslekte çalışma süresi az olanların daha fazla tükenmişlik hissettikleri veya eşduyum yorgunluğu yaşadıklarını (Burhan, 2021; Keçe, 2019; Maslach vd., 2001; Singer vd., 2019) ortaya koymaktadır.

Ruh sağlığı alanında uygulamalı olarak her yaş grubunda ve eğitim düzeyinde (okul öncesi, ilkökul, ortaokul, lise, üniversite vd.) kişilere hizmet sunan psikolojik danışmanlar, eşduyum yorgunluğu yaşama ihtimali olan bir meslek mensubudur (Bozgeyikli, 2012). Öte yandan yaptıkları meslek bu tür bir yorgunluğu kaldırmayacak bir içerik ve yapıya sahiptir. Dolayısıyla bu meslek, psikolojik danışmanların eşduyum yorgunluğu yaşamamaları, ruh sağlığını korumaları ve etkin bir şekilde hizmetine devam etmelerini sağlayan profesyonel özelliklere sahip

olmasını gerekli kılmaktadır. Bu özelliklerden biri, psikolojik danışma öz-yeterliğidir. Bandura (1977), Sosyal Bilişsel Kuramın en temel kavramlarından biri olarak gördüğü öz-yeterliği (self-efficacy) kişinin belirlediği eylemi ortaya koyabilmesine yönelik kendi yetkinliğine olan inancı olarak tanımlamıştır. Bireyin öz-yeterlik düzeyi yüksekse kendisine güvenerek karşılaştığı zor durumlarla daha kolay baş edebilir ancak öz-yeterlik düzeyi düşükse iyi düzeyde yetenek ve beceriye sahip olsa bile karşılaştığı bu durumlarla baş edemeyebilir (Bandura, 1997). Böylece öz-yeterlik, her alanda bireyin etkili performans göstermesinde oldukça etkilidir. Psikolojik danışmanlık alanında da danışanlara verimli bir danışmanlık hizmetinin verilebilmesi için psikolojik danışma öz-yeterliliği oldukça önemlidir. Bandura'nın öz-yeterlik kavramını psikolojik danışma alanına uyarlayan araştırmalara bakıldığında, psikolojik danışma öz-yeterliği; bir psikolojik danışmanın, danışma sürecini etkili ve verimli yürütebileceğine yönelik kendi bilgi, beceri ve yeteneğine olan inancı, güveni olarak tanımlanmıştır (Jeffrey & Smith, 1999; Larson vd., 1992; Larson & Daniels, 1998). Lent, Hill ve Hoffman (2003) tarafından psikolojik danışma öz-yeterliği, temel yardım becerilerini gerçekleştirmek, danışma oturumunu yönetmeye dair duyulan inanç ve zorlu danışma oturumlarının üstesinden gelme şeklinde üç alt alanda açıklanmıştır. Bandura'dan etkilenecek "öz-yeterlik" kavramını psikolojik danışma alanına uyarlayan Larson (1998), psikolojik danışma öz-yeterliğini etkileyen faktörleri "model alma, duyuşsal uyarılma, sosyal ikna ve uzmanlık" olarak belirlemiştir. Öz-yeterliği yüksek bir psikolojik danışman, dirençli bir danışanla karşılaştığında bile danışma sürecini başarılı bir şekilde yürüteceğine olan inancı yüksektir. Bandura (1997)'nin sonuç beklentisi kavramından hareketle, bir psikolojik danışman çok donanımlı bir eğitim alsa dahi etkili bir danışma süreci yürüteceğine dair öz-yeterliği düşükse kaliteli bir danışmanlık hizmeti sunma olasılığı da düşüktür (Satıcı, 2014). Başka bir ifadeyle; aynı eğitimi alan psikolojik danışmanlar aynı etkide danışmanlık hizmeti veremeyebilir, çünkü bilgi ve becerilerin, kişilik özelliklerinin yanı sıra öz-yeterlilik de oldukça etkilidir. Pek çok eğitim kademesinde öğrencilerin; yaşamaları muhtemel sorunları tespit ederek buna dair önleyici rehberlik çalışmaları yapan, karşılaştıkları problemleri çözmeleri konusunda yardımcı olan, akademik, kariyer ve kişisel-sosyal alanda destek veren, bu süreçte öğretmen, veli ve okul idaresi ile iş birliği yapan okul psikolojik danışmanlarının danışma öz-yeterliliklerinin araştırılması oldukça önemlidir.

Öz yeterlik ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar incelendiğinde; meslekte kendine güveni yüksek, kendini yeterli gören psikolojik danışmanların öz yeterlik inancı düşük olanlara göre daha düşük düzeyde tükenmişlik yaşadıkları tespit edilmiştir (Belgi, 2016; Camadan vd., 2017; Ender vd., 2018; İkiş, 2010; Skaalvik & Skaalvik, 2010). Cherniss (1993)'e göre, birey meslekte kendi yeterliğine dair olumsuz bir algıya sahipse tükenmişliğe doğru kaymaktadır. Gündüz (2012) tarafından 194 okul psikolojik danışmanı ile yapılan çalışmada da katılımcıların mesleki öz yeterlik inançları ile tükenmişlikleri arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Böylelikle meslekte kendisini yeterli görmeyen psikolojik danışmanların tükenmişlik yaşama olasılıklarının yüksek olduğu söylenebilir. Benzer

şekilde, mesleki tatmin/iş doyumunu ile öz yeterlik arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara göre; psikolojik danışmanların öz yeterlik algıları mesleki tatmini yordamakta (Aydın & Odacı, 2020; Ekşi, Ismuk & Parlak, 2015; Yeşilyaprak, 2001), öz yeterlik arttıkça meslekten alınan tatmin de artmaktadır (Caprara vd., 2006; Skaalvik & Skaalvik, 2010). Bu araştırmalara göre bir psikolojik danışman, mesleğini başarılı bir şekilde yönettiğine dair kendisini başarılı hissettiğinde mesleğinden de memnuniyet duymaktadır. Buna karşın Taşdelen-Karçkay (2008) okul psikolojik danışmanlarında mesleki yeterlik ve iş doyumunu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Öz yeterliğin cinsiyete, mesleki kıdeme ve lisansüstü eğitim alma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı sorusu araştırmacılar tarafından merak edilen bir konu olmuştur. Alanyazın incelendiğinde psikolojik danışmanlarda öz yeterliğin cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği pek çok sayıda araştırma (örn. Constantine, 2002; Larson vd., 1992; Özgün, 2007; Sali-Bilgiç, 2011; Satıcı, 2014; Taytaş, 2013; Yayla & İkiz, 2017) dikkat çekmektedir. Bir diğer açıdan meslekte çalışma süresinin artmasına bağlı olarak öz yeterlik artmakta (Gündüz & Çelikkaleli, 2009; Sali-Bilgiç, 2011; Tang vd., 2004) ve lisansüstü eğitime sahip psikolojik danışmanlar kendilerini daha yetkin hissetmektedirler (Yam & İlhan, 2016).

Araştırmanın Önemi

Millî Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda çalışan psikolojik danışmanlar gelişimsel, önleyici ve iyileştirici hizmetler yoluyla öğrencilerle bireysel ve grup görüşmeleri yürüterek onların akademik, kariyer, sosyal ve duygusal alanlardaki ihtiyaçlarını gidermeye yardımcı olmakta, öğretmen ve velilere de müşavirlik hizmetini sunmaktadırlar. Okul psikolojik danışmanları, yaptıkları görüşmeler sırasında intihar düşünceleri olan veya intihara kalkışan, ihmal ve istismar, yas gibi pek çok travmatize edici olayı yaşamış, acı çekmekte olan danışanlarla da karşılaşabilmektedirler. Bu danışanların yaşadığı travmatik olayları birçok kez dinlemek, danışanları empati yoluyla anlamaya çalışmak ve onlara yardım etme isteği psikolojik danışmanların derinden etkilenmesine yol açabilmektedir. Derinden etkilenen okul psikolojik danışmanları, eşduyum yorgunluğu yaşama riski altındadır (Figley, 2022). Eşduyum yorgunluğu yaşamak da psikolojik danışmanların danışana profesyonel bir şekilde yaklaşmamasına, ilgisini ve dikkatini danışana yönlendirememesine, objektif bir şekilde danışma sürecine odaklanamamasına, tükenmişlik hissetmesine ve hatta bazen de uyku bozukluklarına neden olmaktadır (Burhan, 2021; Figley, 2002; Hamilton, 2008; Hiçdurmaz & Arı-İnci, 2015, Rossi vd., 2012; White, 2019). Joinson'a (1992) göre de travma yaşayan kişilerin acılarını sürekli dinlemek anksiyeteye, sınırlılık haline ve çaresizlik hissine neden olarak günlük yaşamı olumsuz etkilemektedir.

Bu durumda eşduyum yorgunluğu yaşayan bir psikolojik danışmanın, psikolojik danışmaya dair öz-yeterlik düzeyinin düşmesi muhtemel olabilir. Çünkü danışanın acısını yaşayan, ikincil travmaya maruz kalmış bir danışmanın, danışma sürecini yürütebileceğine dair inancı düşerek psikolojik danışma becerilerini olması gerektiği

gibi kullanamayacak, çalışma kalitesi düşecek, bu sorunla etkili bir şekilde mücadele edemeyecektir. Benzer şekilde eşduyum yorgunluğu, bu durumu yaşama riski bulunan hemşireler üzerinden açıklayan McHolm'a (2006) göre de iş performansında, verimlilikte düşüşe ve hata yapmaya neden olmaktadır. Eşduyum yorgunluğu yaşayan profesyoneller, karar verme becerilerinde bozulma, başkalarına yardım etme becerilerinden şüphe etme ve kendisini yetersiz hissetmenin etkisiyle danışanları/hastaları ile görüşmekten kaçınmaktadırlar (Mathieu, 2012). Bu sonuçlardan hareketle, ilişkili olabileceği düşünülen eşduyum yorgunluğu ve psikolojik danışma öz-yeterliği kavramları araştırmacılar tarafından birlikte çalışılmaya değer görülmüştür. Eşduyum yorgunluğu yaşayan psikolojik danışma öz-yeterliği düşük bir okul psikolojik danışmanı; danışanlarına etkili ve verimli bir danışma hizmeti sağlayamayacak, iş doyumunu düşecek, okullarda psikolojik danışma ve rehberlik sürecini sağlıklı bir şekilde yürütemeyecek ve hatta işinden ayrılmak isteyecektir. Eğitim öğretim sisteminin en temel bileşenlerinden biri olan psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin etkili sunulabilmesinde, okul psikolojik danışmanlarının bu alanda kendilerini yetkin olarak görmeleri oldukça önemlidir. Bu araştırma; alanda çalışanlarda farkındalık yaratarak okul psikolojik danışmanlarının ilerde eşduyum yorgunluğu yaşamalarının önlenmesini ve psikolojik danışma öz-yeterlilik düzeylerinin artırılmasını sağlayıcı danışmanlık bilgi ve beceri eğitimlerinin, süpervizyon ve konsültasyon desteğinin verilmesinde dikkat çekici olacaktır. Danışmanların da terapiden geçmelerinin yolunu açarak okullarda rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin etkililiğinin artırılmasını sağlaması açısından önemlidir. Ayrıca, konuyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde “eşduyum yorgunluğu” kavramının daha çok doktor ve hemşire gibi sağlık çalışanları üzerinden araştırıldığı görülmüştür (Abendroth & Flannery, 2006; Cingi & Eroğlu, 2019; Demirbilek & Uzman, 2021; Dikmen & Aydın, 2016; Polat & Erdem, 2017; Pehlivan & Güner, 2017; Topçu, 2020; Yoder, 2010). Oysaki sadece sağlık çalışanları değil, psikolojik danışmanlar da acı çeken, travmaya uğramış bireylerle sıkça karşılaşmakta ve en temel terapötik becerilerden biri olan empatiyi (eşduyum) sıkça kullanmaktadırlar. Alanyazında; psikolojik danışmanlarda eşduyum/merhamet yorgunluğunun ve psikolojik danışma öz-yeterliğinin ayrı ayrı ve birlikte ele alındığı yabancı kaynaklara rastlasak da (örn. Barbour, 2019; Estacio, 2019; Levkoviç, 2020; Ringenbach, 2009; Wells, 2004) Türkiye’de bu araştırmalar oldukça sınırlıdır (Aydemir, 2021; Bozgeyikli, 2011, 2012; Burhan, 2021). Böylelikle bu araştırma, ilgili alandaki boşluğun giderilmesine katkı sağlayacak olup bundan sonraki araştırmalara yol gösterecektir.

Bu araştırmanın temel amacı, okul psikolojik danışmanlarının yaşam kaliteleri ile psikolojik danışma öz-yeterlilik düzeylerinin incelenmesidir. Temel hedefe ulaşmak için aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

- 1- Okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin, tükenmişlik ve eşduyum yorgunluğu düzeyi ile psikolojik danışma öz-yeterliliği düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- 2- Okul psikolojik danışmanlarının yaşam kalitesi düzeyi ile psikolojik danışma öz-yeterliği düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- 3- Okul psikolojik danışmanlarının mesleki kıdemlerine göre yaşam kalitesi ve psikolojik danışma öz-yeterliği düzeylerini farklılaşmakta mıdır?
- 4- Okul psikolojik danışmanlarının yaşam kalitesi düzeyi ile psikolojik danışma öz-yeterliği düzeyi lisansüstü eğitim alma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

Yöntem

Bu bölümde; araştırmanın modeli, katılımcılar, kullanılan veri toplama araçları, veri toplanma süreci ve verilerin değerlendirilmesinde kullanılan analiz yöntemleri sunulmuştur.

Araştırmanın Modeli

Okul psikolojik danışmanlarının yaşam kalitesi ve psikolojik danışma öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin tespiti için yapılan bu nicel araştırma, yordayıcı korelasyonel araştırma ve nedensel karşılaştırma deseniyle tasarlanmıştır. Yordayıcı korelasyonel araştırmalar bir ya da daha çok bağımsız değişkene ya da kritere dayalı olarak bağımlı değişkende ortaya çıkabilecek olasılıkları tahmin etmek için kullanılır (Creswell, 2011; Pandita, 2012). Nedensel karşılaştırma araştırmalarında kişiler arasında veya iki ya da daha fazla gruplar arasında zaten hâlihazırda var olan farklılıkların nedenlerini veya sonuçlarını incelenmeye çalışılır (Gay, 1996). Bir başka ifadeyle nedensel karşılaştırma araştırmaları araştırmacılara nedensellik hakkında makul çıkarımlar yapmasına olanak sağlar.

Katılımcılar

Son zamanlarda çevrim içi uygulamaların artması gibi sebeplerden dolayı yeterli sayıda örneklem büyüklüğüne ulaşmak zorlaşmaktadır. Bunun için bu araştırmaya başlamadan önce güç analizi yapılması kararlaştırılmıştır. Çalışmanın güç analizi için çevrimiçi hesaplama sitelerinden yapılmıştır. Çalışmanın çoklu regresyon çözümlemesi tipte yapılan güç analizinde, tip 1 hata değeri 0.05 kabul edilerek, .08 değerinde güce ulaşabilmek için çalışma grubunda birey sayısının minimum 206 olması gerekmektedir. Buna bağlı olarak çalışmanın katılımcıları, 2021-2022 eğitim öğretim yılında çeşitli kademelerde görev yapmakta olan kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile çevrim içi ortamdan ulaştırılan veri toplama araçlarına dönüt veren 208 okul psikolojik danışmanından oluşmaktadır. Psikolojik danışmanların 152'si kadın (%73.1), 56'sı erkektir (%26.9). Ayrıca katılımcıların %45.2'si ortaokul, %36.5'i lise, %13.9'u ilkokul ve %4.3'ü ise okul öncesi kademesinde görev yapmakta olduklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların yaşları 24-54 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 31.71'tir ($S_s=7.22$).

Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgi formu

Araştırmacıların oluşturmuş olduğu “Kişisel Bilgi Formu” nda, okul psikolojik danışmanlarının yaşam kalitesi ve psikolojik danışma öz-yeterlik seviyelerini değiştirebilme olasılığına sahip demografik özelliklerine ilişkin sorulara yer verilmiştir. Bu kapsamda formda; cinsiyet, yaş, mesleki kıdem, çalışılan okul kademesi, lisansüstü eğitim bilgisine dair sorular yer almaktadır.

Çalışanlar için yaşam kalitesi ölçeği (ÇYKÖ)

Stamm (2002) çalışanların yaşam kalitesini üç farklı boyuttan değerlendirmek için ÇYKÖ’yu geliştirmiştir. ÇYKÖ bireylerin kendileri tarafından yapılan bir öz bildirim değerlendirme aracı olup, toplamda 30 madde ve üç alt boyuta (mesleki tatmin, tükenmişlik ve eşduyum yorgunluğu) sahiptir. Her bir alt boyutu karşılayan 10 madde bulunmaktadır. Ölçeğin her maddesi 0 ile 5 arasında (0= Hiçbir zaman, 5= Çok sık) puanlanmaktadır. ÇYKÖ’nün Türkçeye adaptasyonunu Yeşil vd. (2010) yapmıştır. ÇYKÖ ile Tükenmişlik Ölçeği ve Kısa Semptom Tarama Envanteri arasında $p < .01$ önem düzeyinde sırasıyla $r = .39$; $.40$ ilişkiler saptanmıştır. Ölçeğin geneli için Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik değeri $\alpha = .85$ olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik değerleri mesleki tatmin için $\alpha = .88$, tükenmişlik için $\alpha = .75$ ve eşduyum yorgunluğu için $\alpha = .87$ olarak bulunmuştur.

Psikolojik danışma öz-yeterlik ölçeği (PDÖÖ)

Psikoterapistlerin ve psikolojik danışmanların danışma özyeterliliklerini değerlendirmek için Lent vd. (2003) PDÖÖ’yü geliştirmiştir. PDDÖ, toplamda 41 madde ve 3 alt boyuta (psikolojik danışma sürecindeki zorluklarla mücadele öz-yeterliliği, oturumları yönetme öz-yeterliliği ve yardım becerisi öz-yeterliliği) sahiptir. Ölçek puanlaması 0-9 arasında olup 10’lu derecelendirmeye sıralanmaktadır (“0= Hiç güvenmiyorum ve 9= Tam olarak güveniyorum anlamına gelir). Ölçekten alınabilecek puanlar 0-369 arasında değişmekte olup yüksek puanlar yüksek düzeyde psikolojik danışma öz-yeterliliği olduğunu göstermektedir. Pamukçu ve Demir (2013) ölçeği Türk kültürüne uyarlamış olup ölçeğin geneli için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı $.98$ olarak hesaplamıştır. Bu çalışmada ise Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik sayısı ölçeğin bütünü için $\alpha = .97$ olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmanın odağında bulunan kavramlarla ilgili literatür taraması yapıldıktan sonra amaca uygun olarak seçilen ölçekler ve araştırmacılar tarafından demografik değişkenleri ölçmek için hazırlanan kişisel bilgi formu, 2021-2022 eğitim öğretim yılında görev yapmakta olan okul psikolojik danışmanlarına 2022 yılının Nisan, Mayıs ve Haziran aylarında uygulanmıştır. Ölçekler uygulanmadan önce ilgili kurum ve kişilerden gerekli izinler alınmış ve ölçeklerin maddeleri olduğu gibi,

değiştirilmeden kullanılmıştır. Gerekli izinlerden sonra Kişisel Bilgi Formu, Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği (ÇYKÖ) ve Psikolojik Danışma Öz-Yeterlik Ölçeği (PDÖÖ) bir araya getirilerek Google Forms'a kaydedilmiştir. Google Forms aracılığıyla oluşturulan veri toplama linki, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Etik Kurulu izni (E-60263016-050.06.04-168794 sayılı yazı 2022-05-16 nolu karar) ile görev yapmakta olan okul psikolojik danışmanlarına çeşitli sosyal ağlar üzerinden (örn. WhatsApp, Facebook, Telegram) gönderilmiştir. Ulaştırılan bağlantı linki ile katılımcılara öncelikle onam formu sunulmuştur. Onam formunda araştırmanın amacı ve önemi ile ilgili bilgi verilmiş, gizlilik esasları ve çalışmadan istedikleri an çekilebilecekleri bilgisi paylaşılmıştır. Araştırmaya katılmaya gönüllü olanlar öncelikle baskı altında olmadan kendi istekleriyle çalışmaya katılacaklarına dair onay vermişler ve ardından ölçeklerdeki maddeleri yanıtlamışlardır. Ekonomik olması nedeniyle, verilerin toplanmasında çevrim içi yöntem tercih edilmiştir. Süreç sonunda sistem üzerinde biriken veriler SPSS ortamına aktarılarak analizlerden önce normallik testleri yapılmıştır. Normal dağılım gösteren veriler üzerinden, okul psikolojik danışmanlarının yaşam kalitesi ve psikolojik danışma öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki olup olmadığını varsa hangi düzeyde olduğunu tespit etmek için Pearson korelasyon analizi ile çoklu regresyon analizi; cinsiyet ve lisansüstü eğitim durumuna göre karşılaştırma yapmak için bağımsız örneklem t Testi, kıdeme göre karşılaştırma yapmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve LSD Post-Hoc tekniği kullanılmıştır. Güven aralığı olarak %95 esas alınmıştır. Veriler, SPSS 23 paket programı aracılığıyla çözümlenmiştir.

Bulgular ve Yorum

Çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılarak verilerin normallik sınaması tespit edilmiştir (Bknz Tablo 1). Çarpıklık ve basıklık değerleri -1 ve +1 arasında olduğundan parametrik analiz teknikleri kullanılmıştır.

Korelasyon Bulguları

Psikolojik danışmanlarda çalışan yaşam kalitesi ve psikolojik danışma öz-yeterlik arasında ilişki olup olmadığını tespit etmek amacıyla Pearson korelasyon analizinde yararlanılmış ve sonuçlar Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1.

Normallik, Ortalama ve Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	1.MT	2.T	3.EDY	4. PDÖY
1.Mesleki tatmin (MT)	-	-.67**	-.34**	.63**
2.Tükenmişlik (T)		-	.73**	-.56**
3.Eşduyum Yorgunluğu (EDY)			-	-.39**
4. Psik. Dan. Öz-yeterlik (PDÖY)				-
\bar{X}	40.81	15.50	17.07	269.90

<i>Ss</i>	6.89	6.78	8.74	53.02
Çarpıklık	-.731	+.339	+.736	-.594
Basıklık	+.043	+.056	+.257	+.219

** $p < .01$

Tablo 1’de görüldüğü üzere psikolojik danışmanların psikolojik danışma öz-yeterlikleri ($\bar{X}=269.90$, $Ss=53.02$) ile mesleki tatminleri ($\bar{X}=40.81$, $Ss=6.89$) arasında orta-yüksek düzeyde pozitif ilişki vardır ($r=.63$, $p < .01$). Bir başka ifadeyle mesleki tatmin puanı arttıkça psikolojik danışma öz-yeterlik puanı da artmaktadır ya da psikolojik danışma öz-yeterlik puanı da azaldıkça mesleki tatmin azalmaktadır.

Diğer taraftan psikolojik danışmanların tükenmişlik ($\bar{X}=15.50$, $Ss=6.78$) ve eşduyum yorgunluğu ($\bar{X}=17.07$, $Ss=8.74$) ile psikolojik danışma öz-yeterlikleri arasında negatif ilişkiler vardır ($r= -.56$; $-.39$ sırasıyla $p < .01$). Diğer bir ifadeyle tükenmişlik ve eşduyum yorgunluğu arttıkça psikolojik danışma öz-yeterliği azalmaktadır ya da psikolojik danışma öz-yeterliği arttıkça eşduyum yorgunluğu azalmaktadır.

Regresyon Bulguları

Değişkenler arasındaki etkileşimi açıklamaya çalışırken ilişki olması bazen tek başına yeterli olmadığından psikolojik danışma öz-yeterliği bağımlı değişken yapılarak diğer değişkenlerin yordama gücünü hesaplamak için çoklu regresyon analizinden faydalanılmıştır ve bulgular Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.
Regresyon Bulguları

Model		Standart olmayan katsayılar		Standartlaştırılmış katsayılar		
		B	S_{Hata}	Beta	<i>t</i>	<i>p</i>
1	(Sabit)	147.027	29.501		4.984	.000
	Mesleki Tatmin	3.755	.565	.488	6.645	.000
	Tükenmişlik	-1.254	.790	-.160	-1.587	.114
	Eşduyum	-.640	.486	-.105	-1.316	.189
	Yor.					

** $p < .01$

Tablo 2’de görüldüğü üzere mesleki tatmin, tükenmişlik ve eşduyum yorgunluğu hep birlikte analize dâhil edildiğinde psikolojik danışma öz-yeterliğine ait toplam varyansın %44’ünü açıklamaktadır ($R^2=.44$, $F(3-207)=53.26$, $p < .01$). Modelde

mesleki tatmin anlamlı yordayıcı olarak görülmektedir. Bir başka ifadeyle, mesleki tatmin psikolojik danışma öz-yeterliği için önemli bir açıklayıcıdır.

Cinsiyete Göre Karşılaştırma

Psikolojik danışmanların yaşam kalitesi ve psikolojik danışma öz-yeterlik toplam puan ortalamalarını cinsiyete göre karşılaştırmak için bağımsız örneklem t testinden yararlanılmış olup sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3.
Yaşam Kalitesi ve Psikolojik Danışma Öz-Yeterlik Puanlarının Cinsiyete İlişkin T Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	Ort	Ss	t	p
Mesleki tatmin	Kadın	152	40.73	6.85	-.26	.79
	Erkek	56	41.02	7.06		
Tükenmişlik	Kadın	152	15.99	6.29	1.55	.12
	Erkek	56	14.18	7.86		
Eşduyum Yorgunluğu	Kadın	152	17.35	8.09	.68	.50
	Erkek	56	16.30	10.33		
Psik. Dan.	Kadın	152	269.53	53.67	-.17	.86
Öz-yeterlik	Erkek	56	270.93	51.68		

Tablo 3'te görüldüğü üzere mesleki tatmin, tükenmişlik, eşduyum yorgunluğu ve psikolojik danışma öz-yeterlik toplam puan ortalamaları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Kıdeme Göre Karşılaştırma

Psikolojik danışmanların yaşam kalitesi ve psikolojik danışma öz-yeterlik toplam puan ortalamalarının kıdeme göre karşılaştırılmasında ANOVA'dan faydalanılmış ve sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4.
Yaşam Kalitesi ve Psikolojik Danışma Öz-Yeterlik Puanlarının Kıdeme İlişkin ANOVA Sonuçları

Değişken	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Eta kare
Mesleki tatmin	Gruplar arası	4	43.52	.91	.46	-
	Grup içi	203	47.59			
	Toplam	207	9,834.31			
Tükenmişlik	Gruplar arası	4	113.65	2.55*	.04	.05
	Grup içi	203	44.64			
	Toplam	207	9,516.00			

Eşduyum Yorgun.	Gruplar arası	949.25	4	237.31			
	Grup içi	14,853.81	203	73.17	3.24*	.01	.06
	Toplam	15,803.06	207				
Psik Dan. Öz-yeterlik	Gruplar arası	73,936.26	4	18,484.06			
	Grup içi	507,891.82	203	2,501.93	7.39**	.00	.13
	Toplam	581,828.08	207				

** $p < .01$

Tablo 4 incelendiğinde mesleki tatmin toplam puan ortalamaları kıdeme göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Öte taraftan psikolojik danışmanların tükenmişlik toplam puan ortalamaları kıdeme ilişkin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($F(4-207)=2.55$, $p < .05$). Bu farklılığın etki büyüklüğü $\eta^2 = .05$ olup küçük düzeydedir (Kang, 2021; Kim, 2016). Benzer şekilde eşduyum yorgunluğu toplam puan ortalamaları kıdeme ilişkin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($F(4-207)=3.24$, $p < .01$). Üstelik bu farklılığın etki büyüklüğü $\eta^2 = .06$ olup küçük düzeydedir (Kang, 2021; Kim, 2016).

Ayrıca psikolojik danışma öz-yeterlik puanları kıdeme göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşma göstermektedir ($F(4-207)=7.39$, $p < .01$). Üstelik bu farklılığın etki büyüklüğü $\eta^2 = .13$ olup küçük düzeydedir (Kang, 2021; Kim, 2016). Bir diğer ifadeyle psikolojik danışmanların psikolojik danışma özyeterlik puanlarının farklılaşmasında kıdemin %13'lük bir payı vardır.

Tükenmişlik, eşduyum yorgunluğu ve psikolojik danışma öz-yeterlik toplam puan ortalamalarının kıdeme göre hangi gruplar arasında farklılaşma olduğunu gözlemlemek için LSD post Hoc testine bakılmış, sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5.

Psikolojik Danışma Tükenmişlik, Eşduyum Yorgunluğu ve Psikolojik Danışma Öz-Yeterlik Puanlarının Kıdeme İlişkin LSD Post Hoc Testi Sonuçları

Değişken	Kıdem	N	Ort	Ss	Farklılık
Tükenmişlik	0-5 yıl	104	16.67	6.25	20 yıl üstü < 0-5 yıl**
	6-10 yıl	49	15.27	7.11	
	11-15 yıl	25	14.84	7.11	
	16-20 yıl	10	13.20	6.58	
	20 yıl üstü	20	12.00	7.27	
	Toplam	208	15.50	6.78	
Eşduyum Yorgunluğu	0-5 yıl	104	18.52	8.24	20 yıl üstü < 0-5 yıl** ve 6-10 yıl*
	6-10 yıl	49	17.43	9.52	
	11-15 yıl	25	15.60	7.86	
	16-20 yıl	10	15.10	11.10	
	20 yıl üstü	20	11.45	6.95	
Toplam	208	17.07	8.74		
PDÖZY	0-5 yıl	104	244.66	48.16	20 yıl üstü > 0-5 yıl*
	6-10 yıl	49	263.31	51.35	
	11-15 yıl	25	281.25	54.84	
	16-20 yıl	10	252.38	59.98	
	20 yıl üstü	20	293.50	54.73	

Toplam	208	256.45	52.45
--------	-----	--------	-------

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 5'ten anlaşılacağı üzere 20 yıl üstü kıdeme sahip olan psikolojik danışmanların tükenmişlik toplam puan ortalaması ($\bar{X}=12.00$), 0-5 yıl kıdeme sahip psikolojik danışmanların tükenmişlik toplam puan ortalamasından ($\bar{X}=16.67$) $p < .01$ önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha düşüktür.

20 yıl üstü kıdeme sahip olan psikolojik danışmanların eşduyum yorgunluğu toplam puan ortalaması ($\bar{X}=11.45$), 0-5 yıl kıdeme sahip psikolojik danışmanların eşduyum yorgunluğu toplam puan ortalamasından ($\bar{X}=18.52$, $p < .01$) ve 6-10 yıl kıdeme sahip psikolojik danışmanların eşduyum yorgunluğu toplam puan ortalamasından ($\bar{X}=17.43$, $p < .05$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha düşüktür.

20 yıl üstü kıdeme sahip olan psikolojik danışmanların psikolojik danışma öz-yeterlik toplam puan ortalaması ($\bar{X}=293.50$), 0-5 yıl kıdeme sahip psikolojik danışmanların psikolojik danışma öz-yeterlik toplam puan ortalamasından ($\bar{X}=244.66$) $p < .05$ önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Lisansüstü Eğitime Göre Karşılaştırma

Psikolojik danışmanların yaşam kalitesi ve psikolojik danışma öz-yeterlik puanlarını lisansüstü eğitim alıp almamaya göre karşılaştırmak için bağımsız örneklem t testi kullanılmış olup sonuçlar Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6.

Yaşam Kalitesi ve Psikolojik Danışma Öz-Yeterlik Puanlarının Lisansüstü Eğitime Göre İlişkin T Testi Sonuçları

Değişken	Lisansüstü	N	Ort	Ss	t	p
Mesleki tatmin	Evet	31	40.61	6.80	-.17	.86
	Hayır	177	40.84	6.93		
Tükenmişlik	Evet	31	14.84	8.87	-.47	.64
	Hayır	177	15.62	6.37		
Eşduyum Yorgunluğu	Evet	31	18.58	11.41	.83	.41
	Hayır	177	16.80	8.19		
Psik. Dan. Öz-yeterlik	Evet	31	281.71	44.78	1.54	.13
	Hayır	177	267.84	54.18		

Tablo 6'da görüldüğü üzere mesleki tatmin, tükenmişlik, eşduyum yorgunluğu ve psikolojik danışma öz-yeterlik toplam puan ortalamaları lisansüstü eğitime devam edip etmemeye göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Okul psikolojik danışmanlarının yaşam kalitesi ve psikolojik danışma öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesini amaçlayan bu araştırma sonucunda, eşduyum yorgunluğu ile psikolojik danışma öz-yeterliği arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Bkz. Tablo 1). Bir başka ifade ile bir psikolojik danışmanın danışma sürecinin üstesinden gelebileceğine dair inancı yüksekse eşduyum yorgunluğu yaşama ihtimali oldukça düşüktür. Benzer şekilde Bozgeyikli (2012) de ilkokul ve ortaokul kademesinde çalışan psikolojik danışmanlar üzerine yaptığı araştırmada eşduyum yorgunluğu ile öz-yeterlik algısı arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Hiçdurmaz ve Arı-İnci'ye (2015) göre de çalışılan işte kendini yeterli hissetme, eşduyum yorgunluğuna karşı koruyucu faktörler arasındadır. Ortaya çıkan bu bulgu ile okul psikolojik danışmanlarının eşduyum yorgunluğu yaşamalarının önüne geçebilmek için psikolojik danışma yapmaya dair öz-yeterliklerini artırıcı müdahalelerin yapılması gerektiği ileri sürülebilir. Larson (1998) tarafından ortaya konan psikolojik danışma öz-yeterliğini etkileyen faktörler dikkate alındığında; bir okul psikolojik danışmanının başarılı danışma oturumlarının kayıtlarını veya canlandırma yapılan danışma oturumlarını izleyerek, grup terapilerine katılarak benzer şekilde başarılı bir danışma süreci gerçekleştireceğine yönelik inanç geliştirmesi mümkündür (model alma). Ek olarak, her okul psikolojik danışmanının süpervizyon alması sağlanarak süpervizöründen alacağı olumlu geribildirimler (sosyal ikna) sayesinde öz-yeterlik artırılabilir. Bu noktada, okul psikolojik danışmanlarının öz-yeterliklerinin yüksek olması eşduyum yorgunluğu yaşamalarını önemli ölçüde engelleyecektir. Öğrenci, öğretmen, veli ve idarecilerle sıkça iletişim kuran, isteyen her öğrenciye probleminin çözümüne yardımcı olmak için el uzatan, okullarda oldukça etkili bir role sahip olan psikolojik danışmanların; danışmanlarının acılarından dolayı yıpranmadan, profesyonel ve sağlıklı bir şekilde psikolojik danışma hizmeti sunması oldukça önemlidir.

Çalışma bulguları tüm bu ifadeleri desteklediği gibi psikolojik danışma özyeterliliğinin mesleki tükenmişliğin önüne geçerek mesleki tatmini arttırabileceğini de ifade etmektedir. Danışana ya da hastaya yardım etmenin sonucunda yapılan işten duyulan memnuniyet, zevk (Stamm, 2002) olarak tanımlanan “mesleki tatmin” kavramı ile kişinin mesleğinden artık keyif almaması, işe karşı memnuniyetsizlik anlamına gelen tükenmişliğin birbirine taban tabana zıt kavramlar olması bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olmuştur. Bundan dolayı tükenmişlik ve eşduyum yorgunluğu mesleki tatminin aksine öz yeterliği yordamamaktadır (Bkz. Tablo 2). Başarılı bir danışma sürecinin sonunda danışanın hedeflerine ulaşmasına tanık olmak ve danışmanından aldığı hizmetten duyduğu memnuniyeti dile getirmesi, psikolojik danışmanın mesleğine karşı hoşnutluk duymasını sağlayacaktır. Bu hoşnutluk, psikolojik danışmanın meslekte kendisini yetkin görme inancını beraberinde getirecek ve mesleki tatmini arttıracaktır. Bir başka ifadeyle; psikolojik danışmanlık alanında kendisini yetersiz hisseden, danışanlara faydalı olamadığını düşünen psikolojik danışman yaptığı işten zevk alamayıp mesleki tatmin yaşayamayacaktır. Alanyazında,

psikolojik danışmanlarda öz-yeterliğin iş doyumunu yordadığı sonucuna ulaşan araştırmalar da mevcuttur (Ekşi, Ismuk & Parlak, 2015; Yeşilyaprak, 2001). Benzer şekilde Caprara ve arkadaşları (2006) çalışmalarında, öğretmenlerin öz-yeterlik düzeylerinin iş tatminlerini etkilediğini ifade etmişlerdir.

Araştırmanın diğer bir sorusu için ulaşılan bulguya göre, okul psikolojik danışmanlarının eşduyum yorgunluğu ve psikolojik danışma öz-yeterlik puanları cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır (Bkz. Tablo 3). Literatürde, psikolojik danışma öz-yeterliğinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşan araştırmalar da bu bulguyu destekler niteliktedir (Constantine, 2002; Erkan, 2011; Larson vd., 1992; Sali-Bilgiç, 2011; Satıcı, 2014). Buna karşın, Gündüz ve Çelikkaleli (2009), Bodenhorn ve Skaggs (2005) psikolojik danışma öz-yeterliğinin cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılaştığını, bu farklılığın kadınlar lehine olduğunu paylaşmışlardır. Araştırma sonuçlarındaki bu farklılığın; katılımcılar arasındaki cinsiyet dağılımının dengeli olmamasından, farklı veri toplama aracı kullanımından kaynaklanması muhtemeldir. Ayrıca psikolojik danışma öz-yeterliğinin cinsiyete göre değil; Larson (1998)'in da belirttiği gibi danışma oturumu deneyimine (uzmanlık), süpervizörden alınan olumlu geribildirimlere (sosyal ikna), başkalarının danışma oturumlarını izlemeye (model alma), bu faktörlere ek olarak psikolojik danışmanların mizah düzeylerine (Satıcı, 2014), kişilik özelliklerine (Özgün, 2007), öğrenim durumlarına (Sali-Bilgiç, 2011), staj deneyimlerine (Tang vd., 2004) göre değişebilen bir nitelik olduğu söylenebilir. Literatürde eşduyum yorgunluğunun cinsiyet açısından incelendiği araştırmalara göz atıldığında, anlamlı bir ilişki bulunamayan araştırmalar da mevcut araştırma bulgusunu destekler niteliktedir (Bozgeyikli, 2011; Demirbilek & Uzman, 2021; Keçe, 2019). Ancak, psikolojik danışmanlar ve sağlık çalışanları ile yapılan birçok araştırma (Aslan, Erci & Pekince, 2022; Aydemir, 2021; Burhan, 2021; Polat & Erdem, 2017; Wu vd., 2017), kadınlardaki eşduyum yorgunluğunun erkeklerdekinden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu açıklamaktadır. Bu araştırmalardaki bulgu, merhamet/şefkat duymanın toplumun geneli tarafından kadınlarla ilişkilendirilen bir rol olduğu için kadınların yardım hizmetini sunarken erkeklerden daha çok etkilendikleri, daha duygusal oldukları şeklinde yorumlanmıştır. Mevcut araştırmanın bulgusu ise cinsiyetin psikolojik danışmanlardaki eşduyum yorgunluğu üzerinde bir etkisi olmadığını göstererek toplumdaki bu algının, kadınlara yüklenen rollerin değişmesini sağlamaya yardımcı olacaktır.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre; 20 yıldan daha fazla çalışma süresine sahip okul psikolojik danışmanlarının psikolojik danışma öz-yeterlik toplam puan ortalaması, 0-5 yıl kıdeme sahip psikolojik danışmanların psikolojik danışma öz-yeterlik toplam puan ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir (Bkz. Tablo 5). Böyle bir sonucun ortaya çıkmasında; okul psikolojik danışmanlarının çalıştıkları sürenin artmasına bağlı olarak daha fazla sayıda danışma oturumu gerçekleştirmelerine, çeşitli danışan problemleriyle karşılaşmalarına, böylelikle danışma becerilerini daha sık kullanmalarına bağlı olarak oluşan tecrübenin

etkisi mümkündür. Mesleğin ilk yıllarında (0-5 yıl kıdem) olan, “sudan çıkmış balığa dönen” okul psikolojik danışmanlarının ise henüz az sayıda danışma yapmış olmanın verdiği deneyimsizlikten dolayı psikolojik danışma sürecini etkili ve verimli yürüteceğine dair inançları düşüktür. Öyle ki Bandura (1986 ve 1995), Sharpley ve Ridgway (1993)’e göre de yaşanan başarılı kişisel deneyimler öz-yeterlik inancını arttıran en önemli faktörlerden biridir. Larson (1998) ise bu durumu “uzmanlık” olarak yorumlamıştır. Tang ve arkadaşları da 2004 yılında yaptıkları araştırmada, meslekte çalışma süresi ile öz-yeterlik inancı arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Benzer şekilde, 10-20 yıl kıdeme sahip ilköğretim kademesinde çalışan psikolojik danışmanların öz-yeterliklerinin, 1-10 yıl çalışma süresine sahip psikolojik danışmanların öz-yeterlik puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılan çalışma da (Sali-Bilgiç, 2011) mevcut araştırmanın bulgusunu destekler niteliktedir. Eşduyum yorgunluğu ve tükenmişlik açısından ise durum farklıdır. Okul psikolojik danışmanlarının eşduyum yorgunluğu ve tükenmişlik düzeyleri kıdem süresine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta, meslekte çalışma süresi arttıkça tükenmişlik ve eşduyum yorgunluğu azalmaktadır (Bkz. Tablo 4-5). Uzun dönemli çalışma sürecinin tükenmişliğe yol açtığını belirten Maslach’ın (1976) ifadesine ters olan bu sonuç, oldukça şaşırtıcıdır. Eşduyum yorgunluğu ve tükenmişliğin birbiriyle ilişkili kavramlar olması sonucun da benzer çıkmasına sebep olmuştur. Üniversiteden yeni mezun olmuş enerjisi ve isteği yüksek psikolojik danışmanlar, çok yüksek beklentilerle çalışma hayatına atılmaktadırlar. Öğrenci, öğretmen, veli ve idarecilerin psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine oldukça önem verdiği, PDR Servisi için her türlü imkânın sağlandığı, evrak ve idari iş yükü olmayan, kalabalık olmayan okullarda tüm vaktin öğrencilerle bireysel ilgilenecek geçireceği, öğrenci sorunlarının verimli ders çalışmamasından öteye gidemeyeceği, intihar, taciz ve istismar durumlarıyla karşılaşmayacakları bir iş ortamı umut etmektedirler. Ancak işe başladıkları daha ilk günlerde, okullarda durumun hiç de düşündükleri gibi olmadığını, üniversitede aldıkları eğitimle yapılan işin oldukça farklı olduğunu görerek hayal kırıklığı yaşamaktadırlar. Mesleğinin ilk yıllarında olan bir okul psikolojik danışmanı; bir yandan güçlükle hazırladığı yıllık okul PDR programını yetiştirmeye çalışırken, bir yandan da toplantılara ve ilk yıllarda sıklıkla düzenlenen zorunlu eğitimlere zaman harcamakta, her öğrenciye PDR hizmeti sunmak istedikçe idari ve evrak işi yükü altında boğulmakta, deneyimsizlikten dolayı öğrencilerin sorunlarına pratik ve işlevsel çözümler bulmakta zorlanarak kendisini meslekte yetersiz hissetmektedir. Mesleğe idealist başlayıp olumsuzluklarla karşılaşmak çok çabuk yıpranmaya yol açabilmektedir. Tüm bu etkenler -belki de fazlası- ilk yıllarda okul psikolojik danışmanlarının meslekte tükenmişlik hissetmelerine ve daha ilk karşılaştıkları travma yaşayan danışanın acısıyla bütünleşerek eşduyum yorgunluğunu daha yoğun yaşamalarına neden olmaktadır. Ancak meslekte çalışma süresi arttıkça okullardaki işleyiş uyum sağlanarak, okuldaki hayat ile özel hayat arasında denge kurularak, zamanla daha profesyonel çalışarak, tecrübenin etkisiyle sorunlara daha pratik çözümler üretmek tükenmişliğin ve eşduyum yorgunluğunun etkileri hafifletmektedir. Belki de zamanla acıya karşı duyarsızlaşmayı öğrenmekte ya da

profesyonellik gereği böyle olması gerektiğini düşünmektedir. Literatürde mevcut araştırma bulgusunu destekler nitelikte, meslekte ilk yıllarında olanların daha fazla tükenmişlik hissettikleri veya eşduyum yorgunluğu yaşadıkları sonucuna ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Burhan, 2021; Keçe, 2019; Maslach vd., 2001; Singer vd., 2019).

Araştırmadaki son bulguya göre, psikolojik danışmanların eşduyum yorgunluğu ve öz-yeterlik düzeyleri lisansüstü eğitim alıp almama durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır (Bkz. Tablo 6). Literatürde eğitim durumunun, eşduyum yorgunluğu üzerinde etkisinin olmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar da mevcut araştırmayı destekler niteliktedir (Arslan, Erci & Pekince, 2022; Burhan, 2021; Keçe, 2019). Elde edilen bulgunun zıttı bir şekilde, psikolojik danışmanların danışma yapmaya dair öz-yeterliklerinin lisansüstü eğitime göre farklılaştığı sonucuna ulaşan Sali-Bilgiç (2011) ise bu farklılığın lisans mezunu olanlar lehine olduğunu bulgulamıştır. Taşdelen-Karçkay (2008) eğitim düzeyinin, mesleki yetkinliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Mevcut araştırmadaki bulgunun ortaya çıkmasında, katılımcıların büyük oranda (%86,9) lisansüstü eğitim almayan psikolojik danışmanlardan oluşmasının etkisi göz ardı edilemez. Eğitim düzeyinin artmasına bağlı olarak kişinin yaptığı işte kendine olan güveninin de artması beklenir. Ancak Türkiye’deki birçok lisansüstü programda uygulamalı derslerin yer almadığı, programdaki ders isimlerinin önüne sadece “ileri” ifadesi eklenerek lisans düzeyinde ders içeriğiyle sınırlı kaldığı görülmektedir. Türkiye’de lisansüstü eğitim birçok alanda olduğu gibi psikolojik danışma ve rehberlik (PDR) alanında da akademik personel yetiştirmeye yönelik bilimsel araştırmaya ve niceliksel ürün çıkarmaya önem veren bir yapıya sahiptir. PDR lisans ve yüksek lisans programlarında yer alan bireyle psikolojik danışma uygulaması dersinin sistematik bir şekilde uygulanmadığı, sayıca yetersiz uygulamalara yer verildiği, standardize edilmiş süpervizyon yaklaşımına yer verilmediği düşünülmektedir. Bundan dolayı psikolojik danışma öz-yeterlik bağlamında lisans ve lisansüstü eğitim düzeyinde fark olmaması olağandır. Belki de birçok lisans mezunu psikolojik danışman, MEB gibi kurumlarda çalışırken deneyimlediği pek çok danışma oturumu sayesinde sadece lisansüstü eğitim görmüş bir akademik personelden daha iyi psikolojik danışma öz-yeterliğine sahip olabilir. Bandura (1997)’nin sonuç beklentisi kavramı da bu düşünce ile paraleldir. Bir psikolojik danışman çok iyi bir eğitim alsa dahi öz-yeterlik algısı düşükse başarılı danışma oturumları gerçekleştirme ihtimali de düşebilir. Bu konu, Türkiye’deki PDR eğitiminde giderilmesi gereken önemli bir sorundur. Psikolojik Danışmanlık ve İlgili Eğitim Programlarının Akreditasyonu Konseyi (CACREP, 2009)’nin önerileri dikkate alınarak yüksek lisans ve doktora eğitiminde teorik bilgilere ek olarak PDR öğrencilerinin süpervizyon desteği ile en az 100 saat danışma uygulaması yapmaları ve sürecin titizlikle takip edilmesi gerekli görülmektedir.

Araştırmanın sonuçları eşduyum yorgunluğunun; psikolojik danışmanlar için önemli bir sorun teşkil ettiğini, aynı zamanda danışma öz-yeterliği ile birlikte, psikolojik danışmanların yaşam kaliteleri, mesleki tatmin düzeyleri ve okullardaki

rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin sağlıklı ve başarılı sunulabilmesi için son derece önemli faktörler olduğunu ortaya koymaktadır. Okul psikolojik danışmanlarının eşduyum yorgunluğu yaşamalarının önüne geçmek, belirtilerini azaltmak, aynı zamanda danışma öz-yeterliklerini arttırmak amacıyla müdahale programı uygulanabilir, terapi ve süpervizör desteği sağlanabilir, hizmet içi eğitimler düzenlenebilir. Özellikle 6 Şubat 2023 tarihinde Türkiye’de yaşanan depremler sonrası, deprem bölgelerinde psikolojik yardım hizmeti sunan ruh sağlığı çalışanlarının yaşamaları muhtemel olan eşduyum yorgunluğu düzeyleri tespit edilerek grupla ya da bireysel danışma desteği sağlamaya yönelik sağaltım programları geliştirilmelidir. Eşduyum yorgunluğu, ikincil travmatik stres ve tükenmişlik belirtilerini azaltmak için Gentry, Baggerly ve Baranowsky (2004) tarafından hazırlanan program da bu tip uygulamalar için örnek olarak gösterilebilir. Gelecek araştırmalarda eşduyum yorgunluğu ile, bu kavramın psikolojik danışmanlardaki önemine dikkat çekilerek, farklı kavramlar üzerinden daha fazla sayıda psikolojik danışmandan veri toplanarak geniş ölçekli çalışmalar yürütülebilir. Ayrıca mevcut araştırmada etkisi incelenmeyen psikolojik danışmanların medeni durumları, çalıştıkları okul türü, okuldaki öğrenci sayısı, mezun oldukları bölümü isteyerek seçip seçmeme durumları, yaşadıkları bölge de araştırma kapsamına dahil edilebilir.

Araştırmanın sınırlılıklarını; katılımcıların demografik bilgilerinin dengeli dağılmamış olması, Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeğinin mesleki tatmin ve tükenmişlik alt boyutları üzerinde çok fazla durulmayıp eşduyum yorgunluğuna odaklanılması oluşturmaktadır. Sınırlılıkların aksine; araştırmada veriler sadece belirli eğitim kademesi ile sınırlandırılmayıp her kademede (okul öncesi, ilkokul, ortaokul, lise) görev yapmakta olan psikolojik danışmanlardan toplanmıştır.

Çıkar Çatışması Beyanı

Makale yazarları aralarında herhangi bir çıkar çatışması olmadığını, makaleye eşit oranda katkı sağlamış olduklarını beyan eder.

Etik Kurul İzin Bilgisi

Bu araştırma, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Etik Kurulunun 16/05/2022 tarihli ve 168794 sayılı kararı ile alınan izinle yürütülmüştür.

Kaynakça

- Aslan, H., Erci, B., & Pekince, H. (2022). Relationship between compassion fatigue in nurses, and work-related stress and the meaning of life. *Journal of Religion and Health*, 61, 1848–1860.
- Aydemir, A. (2021). *Psikolojik danışmanların mesleki tatmin, tükenmişlik ve merhamet yorgunluğu düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Tez No. 699760) [Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi-Samsun]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.

- Aydın, F., & Odacı, H. (2020). School counsellors' job satisfaction: What is the role of counselling self-efficacy, trait anxiety and cognitive flexibility? *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 1–14.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- Bandura, A. (1995). Self-efficacy in changing societies. In Bandura, A. (ed.) *Exercise of personal and collective efficacy in changing societies*, 1–45. Cambridge University Pres.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Basch, M. F. (1983). Empathic understanding: a review of the concept and some theoretical considerations. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 31(1), 101-126.
- Belgi, S. (2016). *Lisede çalışan rehber öğretmenlerin öz yeterlik alguları ve mesleki tükenmişliklerinin incelenmesi* (Tez No. 429715) [Yüksek lisans tezi. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Bodenhorn, N., & Skaggs, G. (2005). Development of the school counselor self-efficacy scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 38, 14-29.
- Bozgeyikli, H. (2011). Observation of Turkish school counsellor's life quality. *International Journal of Academic Research*, 3(4), 326-332.
- Bozgeyikli, H. (2012). Self efficacy as a predictor of compassion satisfaction, burnout, compassion fatigue: A study on psychological counselors. *African Journal of Business Management*, 6(2), 646-651.
- Burhan, S. (2021). *Psikolojik danışmanlarda şefkat yorgunluğu ve ikincil travmatik stres arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü* (Tez No. 687132). [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Camadan, F., Çaylak, B., Yılmazlar, O., Yılmaz, K., & Gül Kara, S. (2017). The role of self-efficacy and burnout on the alienation of psychological counselors. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 6(3), 1309-1330.
- Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Steca, P., & Malone, P. S. (2006). Teachers' self-efficacy beliefs as determinants of job satisfaction and students' academic achievement: A study at the school level. *Journal of School Psychology*, 44, 473–490.
- Cherniss, C. (1993). Role of professional self-efficacy in the etiology and amelioration of burnout. In W. B. Schoufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp.135-149). Washington, DC: Taylor and Francis
- Cingi, C. C., & Eroğlu, E. (2019). Sağlık çalışanlarında merhamet yorgunluğu. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 41(1), 58-71.
- Constantine, M. G. (2002). The relationship between general counseling self-efficacy and self-perceived multicultural counseling competence in supervisees. *The Clinical Supervisor*, 20(2), 81-90.

- Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs. (2009). *CACREP 2009 standards*. <https://www.cacrep.org/wp-content/uploads/2017/07/2009-Standards.pdf>
Erişim Tarihi: 19.08.2022
- Cresewell, J. (2011). *Educational Research: Planning, Conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Pearson.
- Demirbilek, Ö., & Uzman, Ö. (2021). 112 acil sağlık çalışanları arasında eşduyum yorgunluğu, eşduyum tatmini ve tükenmişlik- Kayseri ili örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(1), 56-69.
- Dikmen, Y., & Aydın, Y. (2016). Hemşirelerde merhamet yorgunluğu: Ne? Nasıl? Ne yapmalı?, *Journal of Human Rhythm*, 2 (1), 13-21.
- Ekşi, H., Ismuk, E., & Parlak, S. (2015). Okul psikolojik danışmanlarında iş doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik danışma özyeterliliği ve dinlenme becerileri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2), 84-103.
- Ender, Z., Saricali, M., Satici, S. A., & Eraslan Capan, B. (2018). Is mindful awareness effective on hope, burnout and self-efficacy regarding school counsellors in Turkey? *British Journal of Guidance & Counselling*, 1-16.
- Erkan, Z. (2011). *Okul psikolojik danışmanı öz-yeterliliğini yordamada eğitim yaşantularına ilişkin memnuniyetin rolü* (Tez No. 306396) [Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi-Bursa.]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Estacio, R. D. (2019). The factors of compassion fatigue among guidance counsellors. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives*, 9(3), 115-130.
- Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology*, 58 (11), 1433-1441.
- Figley, C. R. (Ed.). (1995). *Compassion fatigue: coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. New York, Brunner-Mazel.
- Gay, L. R. (1996). *Educational research: Competencies for analysis and application* (fifth edition). Prentice-Hall.
- Gentry, J. E., Baggerly, J., & Baranowsky, A. (2004). Training-as-treatment: Effectiveness of the Certified Compassion Fatigue Specialist Training. *International Journal of Emergency Mental Health*, 6(3): 147-155.
- Gündüz, B. (2012). Okul psikolojik danışmanlarında yetkinlik inancı ve tükenmişlik. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12, 1761-1767.
- Gündüz, B., & Çelikkaleli, Ö. (2009). Okul psikolojik danışmanlarında mesleki yetkinlik inancı. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 119-133.
- Hamilton, M. (2008). Compassion fatigue: what school counsellors should know about secondary traumatic stress. *The Alberta Counsellor*, 30 (1), 9-21.
- Hiçdurmaz, D., & Arı İnci, F. (2015). Eşduyum yorgunluğu: tanımı, nedenleri ve önlenmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7 (3), 295-303.

- Hooper, C., Craig, J., Janvrin, D., Wetsel, M. A., & Reimels, E. (2010). Compassion satisfaction, burnout and compassion fatigue among emergency nurses compared with nurses in other selected inpatient specialties. *J Emerg Nurs*, 36, 420–427.
- İkiz, F. E. (2010). Psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 25-43.
- Joinson, C. (1992). Coping with compassion fatigue. *Nursing*, 22, 116-120.
- Kang, H. (2021). Sample size determination and power analysis using the G*Power software. *J Educ Eval Health Prof.*, 18(17).
- Keçe, M. (2019). *Ruh sağlığı çalışanlarının öz denetim, yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluşlarının incelenmesi* (Tez No. Erişilemedi) [Yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi-Lefkoşa]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Kim, H. Y. (2016). Statistical notes for clinical researchers: Sample size calculation 3. Comparison of several means using one-way ANOVA. *Restor Dent Endod*, 41(3), 231-234.
- Larson, L. M. (1998). The social cognitive model of counselor training. *The Counseling Psychologist*, 26(2), 219-273.
- Larson, L. M., & Daniels, J. A. (1998). Review of the counseling self-efficacy literature. *The Counseling Psychologist*, 26(2), 179–218.
- Larson, L. M., Suzuki, L. A., Gillespie, K. N., Potenza, M. T., Bechtel, M. A., & Toulouse, A. L. (1992). Development and validation of the counseling self-estimate inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 39(1), 105-120.
- Lent, R.W., Hill, C. E., & Hoffman, M. A. (2003). Development and validation of the counselor activity self-efficacy scales. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 97–108.
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behaviour*, 5, 197-220.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout, *Annual Reviews of Psychology*, 52, 397-422.
- Mathieu, F. (2012). *The compassion fatigue workbook: Creative tools for transforming compassion fatigue and vicarious traumatization*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Negash, S., & Sahin, S. (2011). Compassion fatigue in marriage and family therapy: implications for therapists and clients. *Journal of Marital and Family Therapy*, 37(1), 1–13.
- Özgün, M. S. (2007). *Okul psikolojik danışmanlarının kişilik özellikleri ile mesleki yetkinlik beklentileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 206433) [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi-Adana]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Pamukçu, B., & Demir, A. (2013). Psikolojik danışma öz-yeterlik ölçeği Türkçe formu'nun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 212-221.
- Pandita, R. (2012). *Correlational research*. New Delhi: Web.
- Pehlivan, T., & Güner, P. (2017). Compassion fatigue: The known and unknown. *Journal of Psychiatric Nursing*, 9(2), 129-134.

- Polat, F. N., & Erdem, R. (2017). Merhamet yorgunluğu düzeyinin çalışma yaşam kalitesi ile ilişkisi: Sağlık profesyonelleri örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(26), 291-312.
- Rossi, A., Cetrano, G., Pertile, R., Rabbi, L., Donisi, V., Grigoletti, L., Curtolo, C., Tansella, M., Thornicroft, G., & Amaddeo, F. (2012). Burnout, compassion fatigue, and compassion satisfaction among staff in community-based mental health services. *Psychiatry Research*, 200(2-3), 933-938.
- Sali Bilgiç, H. (2011). *Rehber öğretmenlerin (psikolojik danışmanların) öz yeterlilikleri* (Tez No. 280681) [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi-Konya]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Satıcı, B. (2014). *Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlik algılarının mizah tarzları ve süpervizyon yaşantıları açısından incelenmesi* (Tez No. 375307) [Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi-Eskişehir]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Sharpley, C.F., & Ridgway, I. R. (1993). An evaluation of the effectiveness of self-efficacy as a predictor of trainees' counseling skills performance. *British Journal of Guidance and Counselling*, 21, 73-81.
- Singer, J., Cummings, C., Boekankamp, D., Hisaka, R., & T. Benuto, L. (2019). Compassion satisfaction, compassion fatigue, and burnout: A replication study with victim advocates. *Journal of Social Service Research*, 46(3), 313-319.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2010). Teacher self-efficacy and teacher burn out: A study of relations. *Teaching and Teacher Education*, 26(4), 1059-1069.
- Stamm, B. (2002). *Measuring compassion satisfaction as well as fatigue: Developmental history of the compassion satisfaction and fatigue test*. C. R. Figley (ed.). *Treating compassion fatigue*. (107-119). Brunner Routledge.
- Stoewen, D. L. (2020). Moving from compassion fatigue to compassion resilience Part 4: Signs and consequences of compassion fatigue. *Can Vet J.*, 61(11), 1207-1209.
- Tang, M., Addison, K. D., LaSure Bryant, D., Norman, R., O'Connell, W., & Stewart Sicking, J. A. (2004). Factors that influence self-efficacy of counselling students: An exploratory study. *Counselor Education ve Supervision*, 44(1), 70-80.
- Taşdelen Karçkay, A. (2008). Farklı eğitim programı mezunu psikolojik danışmanların mesleki yeterlilikleri ve iş doyumlarının incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24, 24-35.
- Taytaş, M. (2013). *Psikolojik danışmanların yeterliklerinin incelenmesi* (Tez No. 339876) [Yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi-Van]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Uslu, E., & Buldukoğlu, K. (2017). Psikiyatri hemşireliğinde şefkat yorgunluğu: Sistemik derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9 (4), 421-430.
- White, A. M. (2019). *The Dark Side of Empathy: Empathy Predicts Burnout and Compassion Fatigue in Mental Health Professionals* (Doctoral dissertation), Pace University.

- Wu, D., Gross, B., Rittenhouse, K., Harnish, C., Mooney, C., & Rogers, F. B. (2017). A preliminary analysis of compassion fatigue in a surgeon population: Are female surgeons at heightened risk?. *The American Surgeon*, 83(11), 1302-1307.
- Yam, F. C., & İlhan, T. (2016). Psikolojik danışma özyeterliği:kişilik özellikleri, kaygı düzeyleri ve geçmiş eğitim yaşantıları. *Journal of International Social Research*, 9(42), 1304-1313.
- Yayla, E., & İkiş, F. E. (2017). Psikolojik danışmanların etkili nitelikleri ile danışma özyeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48).
- Yeşil, A., Ergün, Ü., Amasyalı, C., Er, F., Olgun, N. N., & Aker, A. T. (2010). Çalışanlar için yaşam kalitesi ölçeği Türkçe uyarlaması geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi*, 47(2), 111-117.
- Yeşilyaprak, B. (2001). Rehber öğretmenlerin iş doyumunun yordanması. *Eurasian Journal of Educational Research*, 3(4), 139-143.

Extended Abstract

Throughout their lifetimes, people may experience a variety of traumatic and painful life situations. Mental health professionals who receive support in the face of these difficulties try to understand them deeply by putting themselves in the place of the sufferer by using the therapeutic skill called “compassion” or “empathy”. The effect of repeatedly listening to the traumatic event during the empathy process results in high levels of stress at the cost of helping. Figley (1995, 2002) described compassion fatigue as the stress and tension caused by knowing the traumatic event experienced by another person, helping or wanting to help that person, and re-experiencing traumatic events as a result of preoccupation with the traumatized patient. The effects of compassion fatigue include a desire to stay away from family, colleagues, and people they help; insomnia; gastrointestinal complaints; irritability; headaches; anger; and increased substance use. Psychological counselors who provide services to people of all age groups and educational levels in the field of mental health are likely to experience compassion fatigue. However, counselors must have some professional qualifications in order to protect their mental health and continue to serve effectively. One of these qualifications is "counseling self-efficacy." According to Bandura (1977), self-efficacy is the confidence a person has in their own abilities. Counseling self-efficacy is the belief of counselors in their own knowledge, skills, and abilities that they can carry out the counseling process effectively and efficiently.

Considering the large number of schools in Turkey, school counselors may encounter traumatized or suffering clients while establishing therapeutic relationships with dozens of students every day. Having listened to the events experienced by these counselees many times, the intense therapeutic environment created while trying to understand the counselees and wanting to help them causes psychological counselors to experience compassion fatigue. In this case, it may be possible for a counselor who experiences compassion fatigue to decrease in counseling self-efficacy. Compassion

fatigue and low counseling self-efficacy perceptions reduce the quality of psychological counseling services. From this viewpoint, it can be stated that compassion fatigue and counseling self-efficacy are related to each other. In addition, the concept of compassion fatigue has been studied mostly with health workers, such as doctors and nurses, in the literature. However, not only health workers but also psychological counselors frequently encounter suffering and traumatized individuals and frequently use empathy, which is one of the most basic therapeutic skills. Compassion fatigue and counseling self-efficacy are discussed independently and jointly in psychological counselors in several foreign sources of the literature, however there are relatively few of these research conducted in Turkey. Considering the scarcity of studies with psychological counselors on this subject, the importance of this study emerges.

Examining school psychological counselors' levels of counseling self-efficacy and quality of life in terms of numerous variables (gender, professional seniority, and postgraduate education status) is the main aim of this study. This quantitative study was designed using predictive correlational research and causal comparative research. The participants of the study consisted of 208 school counselors selected by the convenience sampling method who give feedback Google Forms and working at various school levels in the 2021–22 academic year. In order to collect the data in this study, The Personal Information Form, The Professional Quality of Life Scale, and The Counseling Self-Efficacy Scale were applied to the participants via Google Forms. Due to normally distributed data, parametric tests were used. Pearson product-moment correlation analysis and regression analysis were used to determine the relationship between school psychological counselors' compassion fatigue and counseling self-efficacy levels; independent samples t-test and ANOVA (post Hoc) techniques were used to compare demographic variables such as gender, postgraduate education status, and professional seniority. According to the findings of this study, there are negative relationships between counseling self-efficacy and compassion fatigue in school counselors. In addition, compassion fatigue and psychological counseling self-efficacy scores do not differ according to gender and post-graduate degree variables; differ significantly according to professional seniority variable.

According to the first finding of this study, there is a negative significant relationship between compassion fatigue and counseling self-efficacy in psychological counselors. In other words, if a counselor has a high belief that he or she can overcome the counseling process, the probability of experiencing compassion fatigue is very low. Another result of this study is that the compassion fatigue and counseling self-efficacy scores of the participants do not differ statistically according to gender or post-graduate degree in a significant way. However, the counseling self-efficacy scores of counselors that have the experience of 20 years and above are significantly higher than the ones that have the experience of 0-5 years. This result supports Bandura's (1986, 1995), Sharpley and Ridgway's (1993) view that successful personal experiences are one of the most important factors that increase

self-efficacy belief. On the other hand, compassion fatigue and burnout decrease as the experience of school counselors' increases.

In conclusion, compassion fatigue is an important problem for school counselors. Counseling self-efficacy and compassion fatigue are extremely important factors for school counselors' quality of life, job satisfaction levels, and successful conduct of guidance and psychological counseling services in schools. In this regard, in order to prevent school counselors from experiencing compassion fatigue, to reduce their symptoms, and to increase their counseling self-efficacy, an intervention program can be implemented, therapy and supervisor support can be provided, and in-service trainings can be organized.