

Effect of Stress Coping Program on the Level of Vocational Burnout of Counselors

Aysel Esen ÇOBAN¹

Zeynep HAMAMCI²

ABSTRACT: In this study, the effect of Stress Coping Program on the level of vocational burnout of counselors was examined. 21 counselors working in Gaziantep participated to the study. Firstly, counselors were assigned to the experimental and control groups randomly. Stress Coping Program which was 10 sessions was conducted to the counselors in the experimental group, control group did not receive any treatment. Maslach Burnout Inventory was administered to all the participants beginning of the program and after implication of the program one week later. ANCOVA was used to examine the effectiveness of the treatment. The result indicated that the Stress Coping Program was effective on personal accomplishment dimension of burnout of counselors who are in experimental group.

Key Words: Stress coping program, burnout, counselor.

SUMMARY

Purpose and Significance: This study investigated the effect of Stress Coping Program on the level of vocational burnout of counselors. Most of the studies mentioned that counselors as a helping profession are vulnerable to burnout. However, there are few studies about how to cope with burnout. So, as an experimental study this study offer a program to the counselors to cope with burnout. It is believed that coping burnout provide job satisfaction and increase job performance of the counselors in a time.

Methods: 21 counselors working in Gaziantep participated to the study. Stress Coping Program which was 10 sessions was conducted to the counselors in the experimental group. In order to test the effect of the program Maslach Burnout Inventory was administered to the experimental and control group in the beginning and at the end of the program as pretest and posttest. To analyze the effect of the program ANCOVA was used. The control group did not get any treatment during 10 weeks

Results: Results showed that there was a significant effect on the dimension of personal accomplishment of burnout [$F(1-18)=8.72, p<.05$]. However, there were not significant effect on the dimension of emotional exhaustion [$F(1-18)=3.03, p>.05$] and depersonalization [$F(1-18)=1.24, p>.05$] of burnout. In other words, Stress Management Program was effective and decreased burnout on dimension of personal accomplishment of counselors. When it was looked at the pretest and posttest corrected means of dimensions of burnout in experimental and control groups it was observed that posttest corrected mean scores of three dimensions of burnout in the experimental group decreased while posttest corrected mean scores of emotional exhaustion and personal accomplishment dimensions of burnout in the control group were increasing.

Discussion and Conclusions: In this study Stress Coping Program was applied to the experimental group during 10 weeks. Control group did not get any treatment. After 10 weeks the result of pretest and posttest of experimental and control group were analyzed statistically. And the results showed that 10 weeks Stress Coping Program is significantly effective on dimension of personal accomplishment of counselors. But the program is not significantly effective on other dimensions of burnout. This result shows that there are many factors that affect burnout is not controlled. For that reason, 10 weeks Stress management program can not be effective all dimensions of burnout. This program can be revised and applied more than 10 weeks. In order to see long term effectiveness of the program follow up study should be conducted.

¹ Dr. Aysel Esen ÇOBAN Başkent Üniversitesi, cobana@baskent.edu.tr

² Doç. Dr. Zeynep HAMAMCI Gaziantep Üniversitesi, hamamci@gantep.edu.tr

Stresle Başa Çıkma Programının Psikolojik Danışmanların Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Üzerine Etkisi

Aysel Esen ÇOBAN³

Zeynep HAMAMCI⁴

ÖZ: Bu çalışmada, Stresle Başa Çıkma Programının okullarda çalışan psikolojik danışmanların mesleki tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmaya Gaziantep Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda görev yapan 21 psikolojik danışman katılmıştır. Araştırmada önce çalışmaya gönüllü katılmak isteyen psikolojik danışmanlar seçkisiz örneklem yöntemi ile deney ve kontrol gruplarına ayrılmış, daha sonra onlara Maslach Tükenmişlik Ölçeği ön test olarak verilmiştir. Ön test ölçümünün ardından deney grubunda yer alan bireylere 10 oturumdan oluşan Stresle Başa Çıkma Programı uygulanmıştır. Bu süre içerisinde kontrol grubundaki bireylerle hiçbir işlem yürütülmemiştir. Uygulamaların bitiminden bir hafta sonra deney ve kontrol gruplarına aynı ölçme aracı son test olarak tekrar uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarından elde edilen verilerin analizinde Kovaryans analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, deney grubundaki psikolojik danışmanların kişisel başarısızlık düzeylerinin anlamlı düzeyde azaldığı belirlenmiştir.

Anahtar Sözcükler: Stresle başa çıkma programı, tükenmişlik, psikolojik danışman.

GİRİŞ

Son yıllarda değişik meslek alanlarında çalışan bireyler üzerinde en çok çalışılan konulardan biri de tükenmişliktir. Tükenmişlik kavramı literatürde farklı şekilde tanımlanmaktadır. Bu kavram ilk defa 1974 yılında Freudenberg tarafından başarısız olmak, yorulmak, enerjiyi, gücü ve kaynakları aşırı zorlamak olarak tanımlanmıştır. Daha sonraki yıllarda Maslach ve Jackson (1981) tarafından yapılan tanıma göre ise tükenmişlik; uzun süre duygusal taleplere maruz kalarak fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak tükenme durumudur. Bu tükenmişlik modeline göre, tükenmişlik, duygusal tükenme, duyarsızlaşma boyutlarında artış ve kişisel başarı boyutunda azalma olarak üç alt boyuttan oluşmaktadır. Maslach ve Jackson' un (1981) geliştirmiş olduğu tükenmişlik tanımı literatürde en çok kabul gören tanımdır ve günümüzde de birçok çalışmada kullanılmaktadır. Bir başka tanıma göre ise tükenmişlik, aşırı stres ya da doyumsuzluğa tepki olarak psikolojik geri çekilme durumudur (Cherniss, 1982). Cherniss'in (1982) geliştirmiş olduğu modele göre ise, tükenmişlik bir süreç olarak görülmekte ve kontrol edilemeyen stres durumlarına karşı bireyin verdiği bir başa çıkma tepkisi olarak ele alınmaktadır. Son yıllarda ise tükenmişlik, çalışma isteği yüksek olan bireylerin, çalışma isteklerini kaybetmelerinin son aşaması olarak tanımlanmaktadır (Pines, 2003).

Tükenmişlik, hemen hemen her meslek dalında çalışan bireylerde görülebilmektedir (Pines ve Aronson, 1988; Stone ve Archer, 1990). Fakat bazı meslek alanlarındaki bireylerin, özellikle insanlarla yüz yüze ilişkiler kurmayı gerektiren meslek dallarında çalışanların, daha fazla tükenmişlik yaşadıkları belirtilmektedir (Schutte, Toppinen, Kalimo ve Schaufeli, 2000). Maslach ve Jackson'a (1984) göre insanlara yardım içeren birçok mesleğin duygusal gerginlik potansiyeli üst düzeydedir. Ensari ve Tuzcuoğlu'na (1996) göre ise, insanlara karşı duyulan sorumluluk nesnelere karşı duyulan sorumluluktan daha fazla duygusal etkileşim içermektedir. Bundan dolayıdır ki, insanlarla etkileşimi fazla olan meslek grupları strese ve tükenmişliğe karşı daha açıktır.

Literatürde insanlara yardım mesleklerinde çalışan bireyler üzerinde yapılan tükenmişlik ile ilgili çalışmalara bakıldığında, doktorlar ve hemşirelerin (Dolan, 1987; Ergin, 1992; Gündüz, 2000), psikolojik danışmanların (Özer, 1998; Demir, 2003; Çoban ve Demir, 2004) ve psikologların (Ross, Altmaier, ve Russel, 1989) tükenmişlik düzeylerinin incelendiği ve bu meslek grubunda çalışanların çeşitli değişkenlere bağlı olarak tükenmişlik yaşadıkları tespit edilmiştir. Kesler (1990) ve Flathouse (1995) psikolog, psikolojik danışman, psikiyatrist gibi yardım mesleklerinde çalışan bireylerin mesleklerine özgü bazı stres kaynaklarına maruz kaldıklarını belirtmektedir. Literatürde bu meslek

³ Dr. Aysel Esen ÇOBAN Başkent Üniversitesi, cobana@baskent.edu.tr

⁴ Doç. Dr. Zeynep HAMAMCI Gaziantep Üniversitesi, hamamci@gantep.edu.tr

grubunda yer alan ve okullarda çalışan psikolojik danışmanların iş ortamlarında strese yol açan pek çok faktör tanımlanmaktadır (Huebner, 1993a; Ross, Altmaier ve Russel, 1989).

Ülkemizde yapılan araştırmalar incelendiğinde, bu faktörler; psikolojik danışmanların mesleklerinde üretken olma isteklerine rağmen öğretmenler ve okul yöneticilerinin yeterli rehberlik anlayışının olmaması (Doğan, 1998; Paksoy, 2003), idareci ve öğretmenlerin rehberlik hizmetleri konusunda üzerlerine düşen görev ve sorumlulukları yerine getirmede isteksiz davranmaları, idare, öğretmen, veli öğrenci gibi sosyal çevrenin psikoloji ve ruh sağlığı konusunda ön yargılı davranmaları (Paksoy, 2003), görev ve sorumlulukları düzenleyen yönetmelik ve genelgeler açısından rol ve sorumlulukların açık olarak tanımlanmaması, unvan ve rol karmaşası yaşamaları (Özer, 1998) olarak sıralanabilir.

Hamamcı, Murat ve Çoban'ın (2004) yapmış oldukları çalışmada da psikolojik danışmanların, rehberlik hizmetlerini yürütürken okullarda yeterli sayıda rehber öğretmen bulunmaması, yetersiz fiziki ortam ve araçlar, sınıf rehber öğretmenlerinin yeterli bilgiye sahip olmaması ve ailelerin yeterli destek vermemesi gibi sorunlar yaşadıklarını saptamışlardır.

Psikolojik danışmanların mesleklerini yürütürken yaşadıkları bu güçlükler ve çeşitli stres kaynakları, onların zaman içerisinde tükenmişlik hissetmelerine sebep olabilmektedir. Literatürde yer alan bazı araştırmalarda da okullarda çalışan psikolojik danışmanların ne düzeyde tükenmişlik yaşadıkları incelenmiştir. Örneğin Stickel (1991) okullarda çalışan psikolojik danışmanların orta düzeyde duygusal tükenme ve duyarsızlaşma yaşadığını, kişisel başarısızlık boyutundaki tükenmişlik düzeylerinin düşük olduğunu bulmuştur. Bir başka çalışmada ise okullarda çalışan 179 psikolojik danışmanın tükenmişlik düzeyleri incelenmiş, %25'nin yüksek düzeyde duygusal tükenme, % 12'sinin duyarsızlaşma yaşadığı bulunmuştur (Huebner, 1993b). Butler, Kent ve Madonna (2005) tarafından yapılan bir araştırmada ise merkezden uzak bölgelerdeki okullarda, yirmi yıldan daha fazla çalışan psikolojik danışmanların mesleki tükenmişlik yaşadıkları bulunmuştur.

Ülkemizde ise Demir (2003), Ankara devlet okullarında çalışan psikolojik danışmanlar üzerinde yaptığı çalışmasında, psikolojik danışmanların duygusal tükenme alt boyutunda daha fazla tükenmişlik yaşadıklarını bulmuştur. Yine Çoban ve Demir (2004) Güneydoğu Anadolu bölgesinde görev yapan psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerini incelemiş ve psikolojik danışmanların duygusal tükenme ve kişisel başarısızlık alt boyutlarında tükenmişlik yaşadıklarını ve tükenmişlik ile maşa ilişkin algıları, işlerinden aldıkları doyum, işten beklentileri ve iş yükü ile ilgili algıları arasında anlamlı ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Okullarda çalışan psikolojik danışmanlar, iş yaşamlarında karşılaştıkları stres faktörlerinin ve tükenmişlik yaşadıklarının farkında olsalar da, bu durumla nasıl başa çıkabilecekleri konusunda güçlük yaşadıkları düşünülmektedir (Maslach, 1982). Bu nedenle psikolojik danışmanlar, zaman zaman tükenmişlik düzeylerini azaltmaya yönelik dışarıdan sunulabilecek bir yardıma ihtiyaç duyabilirler.

Literatürde de çeşitli meslek grupları için, iş stresini ve tükenmişliği azaltmada çeşitli yöntem ve stratejiler önerilmektedir. Örneğin Swent (1983) zihinsel ve kişisel becerilerin geliştirilmesinin stresi azaltmada önemini vurgulamıştır. Maslach, Schaufeli ve Leiter (2001) ise tükenmişliği önlemek için, strese karşı eğitim, dinlenme, zaman yönetimi, akılcı duygusal terapi, kişilerarası ve sosyal beceriler eğitimi, takım kurma ve meditasyon gibi stresle baş etme tekniklerini önermişlerdir. Wiseman ve Egozi (2006) danışmanların almış oldukları kişisel terapilerin onların daha az tükenmişlik yaşamalarına yol açtığını belirlemiştir. Agnew, Vaught, Getz ve Fortune (2000) yapmış oldukları deneysel çalışmada, klinik meslektaş dayanışması programının psikolojik danışmanların tükenmişliklerini düşürdüğünü iş doyumunu arttırdığını bulmuşlardır. Ülkemizde de Çoban ve Demir (2007) ise Gaziantep ilinde çalışan psikolojik danışmanlara Meslektaş Dayanışması Programı uygulamış ve bu programın psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonunda 5 hafta süre ile uygulanan programın psikolojik danışmanların duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık boyutlarında anlamlı düzeyde bir azalmaya neden olduğu bulunmuştur.

Literatürde bazı çalışmalarda ise bireylerin tükenmişlik düzeylerinin azaltılması amacıyla stresle baş etme programlarının kullanılması önerilmektedir (De Jesus & Conbow, 2001; Garland, 2002; Pines ve Aronson, 1988). Bu programlarda bireylerin tükenmişlik düzeylerini azaltmak amacıyla rahatlama ve stresle bilişsel baş etme teknikleri öğretilmekte, zaman yönetimi gibi programlar uygulanabilmektedir (Pines ve Aronson, 1988). Ancak bu konuda yapılan deneysel

çalışmalar oldukça sınırlıdır. Rowe (2006) tarafından yapılan bir çalışmada psikolog, hemşire gibi sağlık alanında çalışan bireylerden oluşan denekler üzerinde uygulanan stresle baş etme programının tükenmişlik üzerindeki uzun ve kısa süreli etkisi incelenmiştir. Araştırmada 6 hafta uygulanan Stresle Baş Etme Programının psikolojik danışmanların mesleki tükenmişlikleri üzerinde geçici bir etki bıraktığı bulunurken, buna karşın 2 ile 4 ay ve 2 ile 4 yıl aralıklarla verilen programın, deneklerin tükenmişliğin duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık boyutlarında olumlu ve uzun dönemli azalmalara yol açtığı bulunmuştur.

Tükenmişlik uzun dönemde ise bireyin iş doyumunu, çalışma gayreti ve bağlılığını olumsuz yönde etkilemektedir (Burke, 1981). Tükenmişlik yaşayan bireylerin, işlerinde yüksek potansiyel gösteremedikleri ve bu durumun onların, çalışma ortamındaki verimliliklerini de düşürdüğü belirtilmektedir (Green,1992). Bu nedenle tükenmişlik yaşayan bireyler için, mesleki tükenmişliklerinin azaltılması konusunda stresle baş etme programlarının hazırlanarak uygulanmasının onların iş verimliliklerini arttırmada büyük katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Literatürde tükenmişliği azaltmada stresle başa çıkma programlarının etkililiğini inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu düşünüldüğünde, araştırmanın alana önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca ülkemizde okullarda çalışan psikolojik danışmanlar üzerinde yapılan çalışmalarda genellikle bireylerin tükenmişlik düzeyini incelemeye yönelik betimsel araştırmalara yer verildiği görülmektedir. Ülkemizde ise psikolojik danışmanların mesleki tükenmiş düzeyini azaltmaya yönelik Çoban ve Demir'in (2007) çalışmaları dışında deneysel bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle ülkemizde psikolojik danışmanların mesleki tükenmişlik düzeylerini azaltmaya yönelik daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Bu amaçla bu çalışmada, geliştirilen Stresle Başa Çıkma Programının Gaziantep'de çalışan psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu çalışmanın sonucunda psikolojik danışmanların mesleklerini yürütürken yaşadıkları tükenmişlikle baş edebilmeleri beklenmektedir. Ayrıca, uzun vadede psikolojik danışmanların iş performanslarının ve iş doyumlarının artırılmasına da olumlu yönde etki yapacağı düşünülmektedir. Araştırmada belirtilen bu amaç çerçevesinde Stresle Başa Çıkma Programına katılan bireylerin, bu oturumlara katılmayan bireylere göre, mesleki tükenmişlik düzeylerinde uygulama sonrasında anlamlı düzeyde bir azalmanın olacağı varsayılmaktadır.

YÖNTEM

Örneklem

Çalışmaya Gaziantep ili Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı çalışan 21 psikolojik danışman gönüllü olarak katılmıştır. Deney grubu 10, kontrol grubu ise 11 kişiden oluşmaktadır. Deney grubu 6 bayan ve 4 erkek psikolojik danışmandan oluşmaktadır. Bunlardan 5'i evli ve 5'i bekadır. Kontrol grubunda ise 6 erkek, 5 bayan psikolojik danışman bulunmaktadır. Bunların 7'si evli 4'ü bekadır. Deney grubunun yaş ortalaması 27.70 (SS = 3.74), kontrol grubunun ise, 29.18 (SS = 2.63) olarak tespit edilmiştir. Grubun çoğunluğu lisans eğitimine sahip olup, deney ve kontrol grubunda lisansüstü eğitim alan birer kişi bulunmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda psikolojik danışmanların cinsiyeti, medeni durumu, yaşı ve eğitim durumları ile ilgili maddeler yer almaktadır.

Maslach Tükenmişlik Ölçeği

Psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerini belirlemek amacı ile araştırmada Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilen Maslach Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır. Maslach Tükenmişlik Ölçeği'nin her bir maddesinde tükenmişlikle ilgili duygu ve düşünce belirten ifade bulunmaktadır. Bireylerden bu ifadedeki durumu ne sıklıkta yaşadıklarını Likert tipi beşli bir derecelendirme ölçeği üzerinde işaretlemeleri istenmektedir. Ölçek "hiçbir zaman (0), çok nadir (1), bazen (2), çoğu zaman (3) ve her zaman (4)" şeklinde düzenlenmiştir. Maslach Tükenmişlik Ölçeği

toplam 22 maddeden oluşmakta ve tükenmişlik duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı olmak üzere üç boyutta değerlendirilmektedir. Dokuz maddeden (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20) oluşan duygusal tükenmişlik alt ölçeği, çalışanların yorgunluk ve duygusal yönden yıpranmışlık duygularını ölçmektedir. Beş maddeden (5, 10, 11, 15, 22) oluşan duyarsızlaşma alt ölçeği, kişinin hizmet verdiklerine karşı duygudan yoksun şekildeki davranışlarını ölçmektedir. Sekiz maddeden (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21) oluşan kişisel başarı alt ölçeği ise işteki başarı ve yeterlilik duygularını ölçmektedir. Bu çalışmada kişisel başarı puanları tersine puanlanmış ve araştırmada kişisel başarısızlık olarak ele alınmıştır. Duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutları olumsuz, kişisel başarısızlık boyutu olumlu ifadelerden oluşmaktadır. Kişisel başarı boyutu tersine puanlandığı için yüksek puan tükenmişlikteki artışı göstermektedir.

Maslach Tükenmişlik Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması doktor ve hemşireler üzerinde Ergin (1992) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının faktör yapısının özgün form ile aynı faktör yapısına sahip olduğu saptanmış ve iç tutarlık katsayıları; duygusal tükenmişlik boyutu için .83, duyarsızlaşma boyutu için .65 ve kişisel başarı boyutu için .72 olarak hesaplanmıştır. Hesaplanan test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise duygusal tükenmişlik için .83, duyarsızlaşma için .72 ve kişisel başarı duygusu boyutu için .67 olarak belirlenmiştir. Ölçekte duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık alt boyutlarından alınan yüksek puan, bireylerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Buna göre, ölçeğin alt boyutlarından alınabilecek en yüksek puan, duygusal tükenme için 36; duyarsızlaşma için 20 ve kişisel başarısızlık için 32'dir. Meier (1984) tükenmişlik puanlarının toplam puan olarak belirtilmesinin ölçeğin güvenilirliğini arttırdığını vurgulamıştır ve Türkiye'deki bazı çalışmalarda da Çokluk (1999), Dolunay (2001), Özmen (2001), tükenmişliği toplam puan olarak almışlardır. Fakat Cordes ve Dougherty (1993) tükenmişliğin bütün olarak ölçülmesinin bilgi kaybına sebep vereceği için toplam puanın alınamayacağını vurgulamaktadır. Fakat Maslach ve Jackson (1981) tükenmişlik bir süreç olduğu için tek puan ile ifade edilemez ve bir bireyde tükenmişlik var ya da yok denemez bu yüzden her üç ölçeğin birlikte değerlendirilmesi ile durum ortaya konabilir demektedirler. Bu çalışmada da tükenmişlik üç boyutta ele alınmış, toplam puan hesaplanmamıştır.

İşlem

Çalışma başlamadan önce, tükenmişlik yaşayan psikolojik danışmanlar için 10 haftalık bir çalışma planlandığı duyurulmuş ve isteyen psikolojik danışmanların katılabilmeleri için bir toplantı düzenlenmiştir. Çalışmaya katılmak isteyen psikolojik danışmanlar, araştırmacılara isimlerini yazdırmışlardır. Oluşturulan isim listesi içinden bireyler seçkisiz örneklem yöntemi ile deney ve kontrol gruplarına atanmışlardır. Bunun için örneklem havuzunda yer alan denekler listesinden kur'a ile çekim yapılmıştır. Bu amaçla örnekten sırası ile rasgele sayılar tablosu kullanılarak çekim yapılmıştır. İlk seçilen gruplardan birine, ikinci seçilen diğerine atanarak işlem devam etmiştir. Atama işlemi sona erdikten sonra kur'a ile Deney ve kontrol grubu belirlenmiştir. Çalışma başlamadan önce Maslach Tükenmişlik Ölçeği ön test olarak deney ve kontrol grubunda bulunan psikolojik danışmanlara uygulanmıştır. Daha sonra deney grubunda yer alan deneklere araştırmacılar tarafından hazırlanan 10 haftalık Stresle Başa Çıkma Programı uygulanmıştır. Bu süre içerisinde kontrol grubunda yer alan deneklere yönelik hiçbir işlem gerçekleştirilmemiştir. Deney grubu ile yapılan uygulamanın bitiminden bir hafta sonra deney ve kontrol gruplarına Maslach Tükenmişlik Ölçeği son test olarak tekrar verilmiştir. Deney grubuna uygulanan Stresle Başa Çıkma Programı aşağıda kısaca verilmiştir.

Stresle Başa Çıkma Programı

Bu program, Gaab, Blattler, Menzi, Pabst, Stoyer (2003) tarafından geliştirilen Bilişsel Davranışçı Stresle Baş Etme Eğitimi Programında yer alan teknikler temel alınarak hazırlanmıştır. Programın temelinde bilişsel davranışçı yaklaşımda kullanılan teknikler yer almaktadır. Stresle Başa Çıkma Programının temel amacı, grup üyelerinin, strese karşı gösterilen tepkiler ve sonuçları konusunda bilgilenmeleri, kendi yaşamlarında stres yaratan olay ve durumların farkına varmaları, stresle başa çıkmanın uygun tekniklerini öğrenmeleri, kendilerinin kullandıkları problem çözme tekniklerini grup arkadaşları ile paylaşarak birbirlerine destek sağlamaları ve stresle başa çıkma

engel olan olumsuz düşüncelerini fark ederek bu düşünceleri olumluya çevirebilmeleridir. Programda bilgi verme, tartışma, problem çözme, model olma, rol aynama ve ev ödevi gibi teknikler kullanılmıştır. Oturumlarda hem didaktik bir şekilde bilgi verilmiş hem de yapılandırılmış alıştırmalar uygulanmıştır. Bu program, her oturumu yaklaşık 90 dakikadan oluşan 10 oturumdan oluşmaktadır.

İlk oturumda üyelerinin birbirleri ile tanışmaları sağlanmış ve üyeler tarafından grubun kuralları oluşturulmuştur. Daha sonra grup üyelerine programın amaçları ve içeriği hakkında bilgi verilmiştir. Daha sonra grup üyelerine stres nedir? sorusu yöneltilerek, onların stres tanımlarını yapmaları istenmiştir. Lider her grup üyesinin stres tanımını dinledikten sonra gruba ait ortak bir tanım oluşturmuştur. Grup üyelerine oturumun bir özeti yapılarak ilk oturum bitirilmiştir.

İkinci oturumda grup üyelerinden grup sürecinde başarmak istedikleri hedeflerini belirlemeleri istenmiş, grup üyelerine genel uyum sendromu ve aşamaları, strese karşı gösterilen tepkiler anlatılmış ve grup üyelerinden kendilerinin strese karşı gösterdikleri tepkilerini belirtmeleri istenmiştir. Daha sonra grup üyelerinin stres durumlarına karşı göstermiş oldukları tepkilerin farklı ve benzer yönleri tartışılmıştır. Gruba oturumu bitirmeden önce kısa bir özet yaparak, haftaya işlenecek konu ile ilgili kısa bir bilgi verilmiş ve onlara genel uyum sendromu ile strese verilen tepkileri tanıtıcı broşür dağıtılmıştır. Grup üyelerine ev ödevi olarak haftaya kadar en az bir kez okumaları söylenmiştir.

Üçüncü oturumda ise, grup üyelerine stres düzeyleri, Baskı Gerginlik Ölçeği kullanılarak değerlendirilmiş ve şu anki stres düzeyiniz ile ilgili ne düşünüyorsunuz? sorusu sorularak grup üyelerinin yaşamlarında stres yaratan olay ve durumları anlatmaları istenmiştir. Daha sonra grup üyelerine stresin bireylerin yaşamlarındaki olumsuz etkileri grup üyelerinin örneklerinden yararlanılarak açıklanmıştır.

Dördüncü oturumda, grup üyelerine günlük yaşamda karşılaştıkları stresle baş etmede ne tür yöntem ve stratejiler kullandıkları sorusu sorularak başlanılmış ve konuyu açık hale getirmek için, kendilerinin yaşadığı bir olayı anlatarak bu durumla nasıl baş ettiklerini paylaşmaları istenmiştir. Grup üyeleri stresle baş etme yöntem ve stratejilerini paylaştıktan sonra, stresle baş etme yöntemlerinden hangilerinin kendileri için daha etkili olduğunu belirtmeleri istenmiştir. Grup üyelerinden gelen bilgilerden yararlanarak lider stresle baş etmede kullanılacak yöntemler konusunda bilgi vermiştir.

Beşinci oturumda, stresin etkilerini azaltmada kullanılan bedene yönelik teknikler anlatılmış ve nefes alma yöntemleri ile uzun kas gevşeme yöntemleri uygulanmıştır. Bu egzersiz sonrası, grup üyelerine “Gevşeme seansında beğenip beğenmedikleriniz neler oldu?”, “Egzersiz yaparken ne hissettiniz ve kendinizde fark ettiğiniz bir şey oldu mu?” ve “Kendinizi şu anda nasıl hissediyorsunuz?” gibi sorular sorularak uygulamayı değerlendirmeleri istenmiştir.

Altıncı oturumda ise, grup üyelerine kısa kas gevşeme yöntemi hakkında bilgi verilmiş ve grupta bu yöntemin uygulaması yapılmıştır. Kısa kas gevşeme yöntemi ile bireylerin tam olarak gevşemeleri sağlandıktan sonra grup üyelerine gözlerinin önüne kendilerini rahatlatacak bir sahneyi (bir orman, deniz kenarı vb.) hayal etmeleri istenmiştir. Olabildiğince sahnedeki her bir ayrıntıyı dikkat etmeleri (ses, ışık, renk vb.) söylenmiştir. Bireyler rahatlamış durumda bir süre bu görüntüyü hayal ettikten sonra uygulamaya ilişkin duygu ve düşünceleri tartışılmıştır. Ev ödevi olarak, gün içerisinde uygun oldukları zamanlarda uygun nefes alma ve kas gevşeme tekniklerini uygulamaları istenmiştir.

Yedinci oturumda, grup üyelerine boş kağıt dağıtılarak kendilerinde stres yaratan karşılaştıkları sorunları mümkün olduğunca listelemeleri istenmiştir. Daha sonra her bir soruna “1 puan, bu sorun yaşantımı çok az etkiliyor, 5 puan, bu sorun yaşantımı orta düzeyde etkiliyor, 10 puan, ise bu sorun yaşantımda çok fazla stres yaratıyor” olacak şekilde 1 ile 10 arasında bir değer vermeleri istenmiştir. Tüm grup üyeleri stres yaratan durumlar listesine puan verdikten sonra, bu listede yer alan sorunlar arasında grupta çalışmak istedikleri, en acil çözüm bekleyen bir sorunu belirlemeleri ve bunu isimsiz olarak verilen kağıtlara yazmaları istenmiştir. Grup üyeleri tarafından yazılan kağıtlar iyece karıştırılarak, tekrar grup üyelerine dağıtılmış, her bir grup üyesinden elindeki sorunu yüksek sesle gruba okumaları ve “bu durumu kendisi yaşıyor olsaydı nasıl çözümlerdi” gruba anlatmaları istenmiştir. Bu sırada diğer grup üyelerinin de kendi çözüm önerilerini ifade etmelerine fırsat verilmiştir. Daha sonra geliştirilen her bir çözüm yolunun uzun ve kısa vadede sonuçlarının bu sorunu yaşayan kişi için neler olabileceği tartışılmıştır. Oturumun sonunda grup üyelerine yapılan uygulama ile ilgili duygu ve düşünceleri ve gruptan neler öğrendikleri sorulmuştur. Grup üyelerinden, bir sonraki haftaya kadar stres yaratan sorunlar listelerinde yer alan, her bir sorun için olası çözüm yolları

geliştirmelerini, bu çözüm yollarının sonuçlarını değerlendirmeleri ve mümkünse bu çözüm yolunu uygulamaya koymaları ev ödevi olarak verilmiştir.

Sekizinci oturumda, grup üyelerine düşüncelerin stres üzerindeki etkilerinden kısaca söz edilmiştir. Grup üyelerinden kendilerini stresli hissettikleri en son anı hatırlamaları istenmiş ve grup üyelerinden bu olayı, bir kağıda yazmaları söylenmiştir. Lider grup üyelerine o olay sırasında ne düşündüklerini ve nasıl hissettiklerini, eğer ona ilişkin gözlerinin önüne bir imaj geliyorsa bu sahneyi de kağıda yazmalarını söylemiştir. Daha sonra isteyen bir grup üyesinin örneğinden yararlanarak duygular, düşünceler ve davranışlar arasındaki ilişki açıklanmıştır. Grup üyeleri ile stresli durumlarda genellikle nasıl düşündükleri tartışılmış, bu olumsuz düşüncenin stresle başa çıkılmalarını nasıl etkilediği ele alınmıştır. Daha sonra stres yaratan olumsuz düşüncelerin özelliklerinden söz edilerek, grup üyelerinden her bir olumsuz düşünce için yaşamlarında bu düşüncüyü destekleyen ve desteklemeyen ne tür kanıtlar olduğu sorulmuştur ve bunları da ellerindeki kağıda yazmaları istenmiştir. Grup üyelerine olumsuz düşüncelerini olumluya nasıl çevireceği bir örnekle anlatılmış, kendi olumsuz düşüncelerini olumlu bir ifadeye çevirmeleri istenmiştir. Eğer gözlerinin önüne bir imaj gelmişse, bu imajın yerine, imajın sonunu değiştirme ya da imajı daha başa çıkılabilir hale getirme gibi yeni bir imaj hayal etmeleri istenmiştir. Bütün grup üyeleri hazır olduklarında yapılan uygulama ile ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenerek, olumsuz düşüncelerini ya da imajlarını olumluya çevirdiklerinde kendilerini nasıl hissettikleri sorulmuştur. Grup üyelerine bir sonraki haftaya kadar kendilerinde stres yaratan olumsuz düşünceleri fark ettiklerinde bunları yazmalarını ve yapabildikleri kadar bu düşüncelere olumlu cevaplar bulmaları ev ödevi olarak verilmiştir.

Dokuzuncu oturumda ise, grup üyelerinden kendilerini stresli hissettikleri bir anı olabildiğince ayrıntılı hayal etmeleri ve bu sırada kendilerine stres yaratan düşüncüyü bulmaları söylenmiştir. Bu düşünce akıllarına geldiğinde “dur” diye kendi kendilerine yüksek ses ya da zihinlerinde bağırma ya da gözlerinin önüne “dur işareti” getirmeleri istenmiştir. Daha sonra grup üyelerinden bu durumla başa çıkmalarına yardım edecek “rahatla, sakın ol, sorunu büyütme, nefes al, ben bu sorunu çözebilirim gibi” başa çıkma cümleleri bulmaları ve bu cümleleri kendi kendilerine içlerinden tekrar etmeleri istenmiştir. Tüm grup üyeleri bu egzersizi yaptıktan sonra onlara olumsuz düşüncelere odaklandıkları zamanı sınırlandırmak ve kontrol etmek için dikkatin başka yöne çekilmesi tekniği hakkında bilgi verilmiştir. Daha sonra grup üyelerini birbirlerini görmeyecek şekilde sandalyeye ters çevirerek oturmaları istenmiş, grup üyelerinden ilk sahneyi tekrar hatırlamalarını ve kendilerinde stres yaratan durum ve düşünce akıllarına geldiğinde odanın içinde buldukları bir nesneye odaklanmalarını ve ayrıntılı bir şekilde bu nesneyi incelemeleri söylenmiştir. Onlara bu egzersizi yapmaları için bir süre zaman verdikten sonra bir nesneye odaklandıktan sonra o sırada duygu ve düşüncelerinde nasıl bir değişim olduğunu anlatmaları istenmiştir. Oturum grup üyelerine dikkatin başka yöne çekilmesinin önemi hakkında bilgi verilerek sonlandırılmıştır. Ev ödevi olarak da gelecek hafta içinde, eğer kendilerini stresli hissederseniz, olabildiğinde öğrendikleri bilişsel başa çıkma tekniklerini uygulamaları istenmiştir.

Son oturumda ise, grup üyeleri ile birlikte programın ve grup üyelerinin kendi kazanımları ile ilgili genel bir değerlendirme yapılmıştır. Son olarak da lider tarafından, program ve süreç ile ilgili bir özet yapılmış ve grup üyelerine teşekkür edilerek oturum bitirilmiştir.

BULGULAR

Araştırmada deney ve kontrol grubunda yer alan denekler sırasıyla 10 ve 11 kişi ile sınırlı kalmıştır. Bu sebepten dolayı, elde edilen verilere uygulanacak istatistik yöntem ve tekniğinin belirlenmesi için bazı istatistikî testler yapılmış ve elde edilen puanların normal bir dağılım gösterip göstermediği test edilmiştir. Tablo 1’de tükenmişliğin her boyutundan elde edilen puanların çarpıklık katsayısı (Skewness) hesaplanmış ve değerlerin +1 ile -1 arasında değiştiği görülmüştür. Yine Shapiro-Wilk testi sonucunda elde edilen değerlerin anlamlı olmaması, bağımlı değişkene ait puanların dağılımının normal bir dağılım gösterdiği sonucuna götürmüştür. Öte yandan deney ve kontrol gruplarına uygulanan Maslach Tükenmişlik ölçeğinin üç boyutundan elde edilen ön test ve son test puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında; duygusal tükenme için $r = .549$, duyarsızlaşma için $r = .488$ ve kişisel başarısızlık boyutu için $r = .360$ olarak hesaplanmıştır. Yapılan bu testler sonucunda

varsayımları karşılanan ve parametrik bir test olan Kovaryans analizinin (ANCOVA) uygulanmasına karar verilmiştir. Kovaryans analizinin amacı, bir araştırmada etkisi test edilen bir faktörün ya da faktörlerin dışında, bağımlı değişken ile ilişkisi bulunan bir değişkenin ya da değişkenlerin istatistiksel olarak kontrol edilmesini sağlamaktır. Bu nedenle Kovaryans analizinin diğer testlere göre iki üstünlüğü bulunmaktadır. Birincisi, hata varyansını azaltması nedeniyle daha büyük bir istatistiksel güç sağlaması ve ikincisi, deneyin başlangıcında gruplar arası farkların olduğu durumlarda deneydeki yanlılıkta bir azalma sağlamasıdır (Büyüköztürk, 2002). Tablo 1’de Maslach Tükenmişlik ölçeğinden elde edilen verilerle hesaplanan Çarpıklık Katsayısı ve Shapiro-Wilk testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 1: Maslach Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyutlarının Deney Ve Kontrol Gruplarına Göre Ön test ve Son test Değerlerinin Çarpıklık Katsayısı Ve Shapiro-Wilk Testi Değerleri

Maslach Tükenmişlik Ölçeği alt boyutları	Çarpıklık Katsayısı				Shapiro-Wilk			
	Deney Grubu		Kontrol grubu		Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	Öntest	Sontest	Öntest	Sontest	Öntest	Sontest	Öntest	Sontest
Duygusal tükenme	-.133	.190	-.104	-.314	.498	.778	.148	.174
Duyarsızlaşma	.566	.207	.483	.197	.151	.193	.234	.110
Kişisel başarısızlık	-.635	-.595	-.211	.998	.455	.426	.811	.068

Hesaplanan Çarpıklık katsayısı değerleri ve Shapiro-Wilk testi değerleri sonucunda, verilerin normal bir dağılım gösterdiği belirlenmiş ve parametrik bir test olan Kovaryans analizi tekniği uygulanmıştır. Bunun öncesinde deney ve kontrol gruplarının Maslach Tükenmişlik ölçeğinin ön test ve son test puan ortalamaları hesaplanmış ve grupların ortalama değerlerinin nasıl değiştiğine bakılmıştır. Deney ve kontrol grubunun Maslach Tükenmişlik Ölçeği'nin ön test ve son test ölçümlerden elde etmiş oldukları puanların ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: Deney ve Kontrol Grubunun Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldığı Ön-test ve Son-test Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri

Maslach Tükenmişlik Ölçeği	Deney Grubu				Kontrol Grubu			
	Ön Test		Son Test		Ön Test		Son Test	
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS
Alt Boyutlar								
Duygusal tükenme	19.00	3.97	12.80	5.20	10.36	5.10	11.27	4.77
Duyarsızlaşma	3.50	1.43	1.90	1.52	2.27	1.90	2.00	1.54
Kişisel başarısızlık	11.10	3.78	7.80	2.78	8.72	2.45	10.81	4.93

Tablo 2’de deney ve kontrol grubunun Maslach Tükenmişlik Ölçeğinden aldığı puan ortalamaları incelendiğinde, deney grubunun Maslach Tükenmişlik Ölçeğinden aldığı ön test puan ortalamaları duygusal tükenme için 19 (SS = 3.97), duyarsızlaşma için 3.50 (SS = 1.43) ve kişisel başarısızlık alt boyutu için 11.10 (SS = 3.78) olarak hesaplanmıştır. Deney grubunun son test puan ortalamaları ise duygusal tükenme için 12.80 (SS = 5.20), duyarsızlaşma boyutu için 1.90 (SS = 1.52) ve kişisel başarısızlık boyutu için 7.80 (SS = 2.78) olarak bulunmuştur. Kontrol grubunda ise deneklerin ön testten aldığı duygusal tükenme için ortalama puan 10.36 (SS = 5.10), duyarsızlaşma için 2.27 (SS = 1.90) ve kişisel başarısızlık boyutu için 8.72 (SS = 2.45) olarak tespit edilmiştir.

Kontrol grubunun son test sonuçları ise, duygusal tükenme için 11.27 (SS = 4.77), duyarsızlaşma için 2.00 (SS = 1.54) ve kişisel başarısızlık boyutu için 10.81 (SS = 4.93) olarak bulunmuştur.

Tablo 3: *Deney ve Kontrol Grubunun Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldığı Düzeltilmiş Ortalama Son-test Puanları ve Standart Sapma Değerleri*

Maslach Tükenmişlik Ölçeği	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	Düzeltilmiş Son Test		Düzeltilmiş Son Test	
Alt Boyutlar	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS
Duygusal tükenme	11.17	1.96	14.74	1.56
Duyarsızlaşma	1.32	.44	2.16	.40
Kişisel başarısızlık	7.28	1.05	12.42	1.05

Tablo 3’de deney ve kontrol grubunun Maslach Tükenmişlik ölçeğinin alt boyutlarından aldığı düzeltilmiş ortalama son test puanları ve standart sapma değerleri incelendiğinde, deney grubundaki psikolojik danışmanların, duygusal tükenme için düzeltilmiş ortalama son test puanları 11.17 (SS = 1.96), duyarsızlaşma için düzeltilmiş ortalama son test puanları 1.32 (SS = .44), ve kişisel başarısızlık için düzeltilmiş ortalama son test puanları 7.28 (SS = 1.05) olarak hesaplanmıştır. Kontrol grubundaki psikolojik danışmanların düzeltilmiş ortalama son test puanları duygusal tükenme için 14.74 (SS = 1.56), duyarsızlaşma için 2.16 (SS = .40) ve kişisel başarısızlık için 12.42 (SS = 1.05) olarak bulunmuştur. Grupların düzeltilmiş ortalama puanları arasında gözlenen farkın anlamlı olup olmadığını tespit etmek için Kovaryans analizi kullanılmıştır.

Ön test ve son test kontrol gruplu bir desen olan bu çalışmada, deneysel işlemin etkili olup olmadığına ilişkin olarak kullanılan tek faktörlü ANCOVA modeli ile ilgili değerler Tablo 4’de verilmiştir. Ön test sonuçlarının ortak değişken olarak kontrol edildiği bu modelde, ölçeğin alt boyutlarından alınan puanların yordanmasına ilişkin regresyon doğrularının eğimlerinin test etmek amacıyla uygulanan ANOVA testinde gruplar arası ortak etkiye bakılmıştır. Elde edilen sonuçlar, deney ve kontrol grubunun duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık boyutları ile ortak etkisi anlamsız görülmektedir. Sırası ile duygusal tükenme için $[F(1-17) = 1.37, p > .05]$, duyarsızlaşma için $[F(1-17) = 2.87, p > .05]$ ve kişisel başarısızlık için $[F(1-17) = 4.16, p > .05]$ olarak bulunmuştur. Bu bulgu, tükenmişlik düzeylerinin yordanmasına ilişkin hesaplanan regresyon doğrularının eğimlerinin eşit olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, Stresle Başa Çıkma programının etkililiğini test etmek için, tükenmişliğin boyutlarına göre deney ve kontrol grubu arasında fark olup olmadığı incelenmiş ve elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Tablo 4: *Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Kovaryans Analizi Sonuçları*

Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	ss	Kareler ortalaması	F	p
	Öntest	182.31	1	182.310	11.337	.003
Duygusal Tükenme	Grup	48.806	1	48.806	3.035	.099
	Hata	289.463	18	16.081		
	Toplam	3508.000	21			
	Öntest	12.842	1	12.842	7.211	.015
Duyarsızlaşma	Grup	2.210	1	2.210	1.241	.280
	Hata	32.058	18	1.781		
	Toplam	125.000	21			
	Öntest	101.676	1	101.676	8.651	.009
Kişisel başarısızlık	Grup	102.589	1	102.589	8.728	.008
	Hata	211.560	18	11.753		

	Toplam	2209.000	21		
--	--------	----------	----	--	--

p<.05

Tablo 4’de ANCOVA sonuçlarına göre, deney ve kontrol grubunun duygusal tükenme boyutundan elde ettikleri düzeltilmiş ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur [F(1-18) = 3.03, p>.05]. Yine deney ve kontrol grubunun duyarsızlaşma boyutundan elde ettikleri düzeltilmiş ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur [F(1-18) = 1.24, p>.05]. Buna karşılık deney ve kontrol grubunun kişisel başarısızlık boyutundan elde ettikleri düzeltilmiş ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur [F(1-18) = 8.72, p<.05].

TARTIŞMA VE SONUÇ

Mesleki tükenmişlik insanlarla yüz yüze ilişkide bulunarak çalışan meslek gruplarında kaçınılmaz olarak görülmektedir. Yapılan çalışmalarda diğer meslek grupları gibi psikolojik danışmanların da çeşitli sebepler nedeniyle tükenmişlik yaşadıkları vurgulanmaktadır. Literatürde de bireylerin mesleki ve kişisel yaşamları üzerinde çok çeşitli olumsuz etkileri olan tükenmişlik düzeylerini azaltmak için çeşitli programların geliştirildiği ve uygulandığı görülmektedir.

Bu bağlamda, bu çalışmada ise bireylerin tükenmişlikleri ile başa çıkmalarını sağlamanın bir yolu olarak, okullarda çalışan psikolojik danışmanlara Stresle Başa Çıkma Programı uygulanarak 10 haftalık eğitim verilmiştir. Programın sonunda elde edilen veriler istatistikî olarak test edilmiş ve deney ve kontrol grubunun ön test ve son test ortalama puan değerlerine bakıldığında deney grubunun tükenmişliğin her üç boyutunda da bir düşme gözlenmesine rağmen yapılan Kovaryans analizi sonucunda programın sadece tükenmişliğin kişisel başarısızlık boyutunda fark yarattığı bulunmuştur. Başka bir deyişle, 10 hafta uygulanan Stresle Başa Çıkma Programının, deney grubundaki psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin düşmesine sebep olurken, gruplar arasında anlamlı bir farklılık yaratıp yaratmadığına ya da etkisine bakıldığında tükenmişliğin yalnızca kişisel başarısızlık boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılık yarattığı ve etkili olduğu tespit edilmiştir. Mesleki Tükenmişlik Ölçeğinin kişisel başarısızlık alt boyutunda edilen bu bulgu Rowe’nın (2006) bulgularını destekler niteliktedir.

Bu çalışmada uygulanan Stresle Başa Çıkma Programının, deney grubundaki psikolojik danışmanların duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutlarında anlamlı düzeyde bir değişim olmamıştır. Bu sonuç düşündürücü olmakla birlikte, tükenmişliği etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Deneysel bir çalışmada bu faktörlerin kontrol altına alınması zor olmaktadır. Tükenmişliği etkileyen bu faktörlerin tümünün kontrol edilememesi ve program boyunca psikolojik danışmanların görevlerine devam ediyor olması, onlarda stres yaratan durumlara hala maruz kaldıklarını göstermektedir. Diğer taraftan on haftalık bir stresle başa çıkma programı duygusal tükenme ve duyarsızlaşma duygularının azaltılması için kısa bir süre olduğu düşünülmektedir. Fakat bu sonuçtan farklı olarak, Higgins (1986) yapmış olduğu çalışmasında bilişsel davranışçı yaklaşıma göre hazırlanan bir programın sonunda deney grubunda bulunan kişilerin tükenmişliğin duygusal tükenme boyutunda bir azalma olduğunu bulmuştur. Schaufeli (1995) de çalışmasında, uygulanan programın sonunda tükenmişliğin duygusal tükenme boyutunda bir azalma olduğunu, tükenmişliğin diğer boyutlarında bir azalma olmadığını ifade etmektedir. Tükenmişliğin azaltılması için uygulanan bazı programların ise tükenmişlik üzerinde bir etkisi olmadığı vurgulanmaktadır (Pines ve Aronson, 1983). Diğer taraftan Savicki ve Cooley (1987) yapmış olduğu çalışmasında meslektaş desteğinin tükenmişliğin kişisel başarı boyutuyla pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Sonucun bu çalışma ile benzerlik göstermesi açısından, bu çalışmada da psikolojik danışmanların program süresince ve sonrasında kendi aralarında oluşturdukları dayanışma ve destek, onların tükenmişliğin kişisel başarısızlık boyutunda anlamlı düzeyde fark yaratmış olabilir. Bu destek ve dayanışmada programın hedefleri arasında yer almaktadır. Diğer taraftan Çoban ve Demir’in (2007) yapmış oldukları çalışmada, Meslektaş Dayanışması Programını uygulayarak elde ettikleri sonuçlar da meslektaş desteğinin önemini göstermektedir. Meslektaş Dayanışması Programı bir grupla psikolojik danışma uygulamasıdır. Bu uygulamada psikolojik danışmanların, psikolojik danışma tekniklerini uygulayarak, birbirlerine tükenmişlik yaratan sorunla baş etmelerine yardımcı olmaları sağlanmıştır. Ancak bu çalışmada kullanılan stresle başa çıkma programı psiko-eğitimsel bir çalışmadır. Bu programda bilgi verme, tartışma, problem çözme, model alma, rol oynama ve ev ödevi gibi teknikler kullanılarak

genellikle didaktik bir şekilde yapılandırılmış tekniklerle bireylere stresle başa çıkma becerileri öğretilme ve böylece tükenmişlik düzeylerinin azaltılması amaçlanmaktadır.

Bu çalışmanın bir sınırlılığı daha öncede belirtildiği gibi uygulanan Stresle Başa Çıkma Programının süresinin kısa olmasıdır. Bu bağlamda da tükenmişlik düzeylerini azaltmak için uygulanan program daha uzun süreli hazırlanır ve uygulanabilirse, tükenmişliğin diğer boyutlarında da farklılık yaratacağı düşünülmektedir. Ayrıca araştırmada izleme çalışması yapılamadığı için Stresle Baş Çıkma Programının psikolojik danışmanların mesleki tükenmişlik düzeyleri üzerindeki uzun dönemde etkisi değerlendirilememiştir. Bu da çalışmanın bir sınırlılığı olarak kabul edilebilir. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda uygulanan programın izleme çalışmaları ile uzun vadede etkileri incelenebilir. Özellikle programın bireylerin mesleki tükenmişlik düzeyleri dışında, iş performanslarını ve iş doyumlarını nasıl etkilediği araştırılabilir. Ayrıca farklı yaklaşımlar kullanılarak hazırlanacak olan programlarla, psikolojik danışmanların mesleki tükenmişlik düzeylerinin azaltılmasına yönelik çalışmalar planlanıp uygulanabilir.

KAYNAKÇA

- Agnew, T., Vaught, C. C., Getz, H. G., Fortune, J. (2000). Peer group clinical supervision program fosters confidence and professionalism. *Professional School Counseling*, 4(1), 6-12.
- Burke. R. J. (1981). Increasing the professional effectiveness of school guidance counselors. *School Guidance Worker*, 37(7), 51-57.
- Butler, S., Kent.C., ve Madonna G. (2005). Collectives self-esteem and burnout in professional school counselors. *Professional School Counseling*, 9, 55-62.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı İstatistik Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları*. Pegem A Yayıncılık: Ankara.
- Cherniss, C. (1982). Preventing burnout: From theory to practice. In J. W. Jones (Eds.), *The burnout syndrome: Current research, theory, interventions* (pp. 172-176). Park Ridge, IL: London House Press.
- Cordes, C. L., ve Dougherty, T. W. (1993). A review and integration of research on job burnout. *Academy of Management Review*, 18(4), 621-658.
- Çoban, A. E., Demir. A. (2007). The effect of structured peer consultation program on school counselor burnout in Turkey. *Journal of Applied Sciences*,7(23), 3774-3779.
- Çoban, A. E., ve Demir, A. (2004). Güneydoğu Anadolu bölgesinde görev yapan psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeyleri ve bazı demografik değişkenlerle tükenmişlik arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Çukurova Üniversitesi Eğitim fakültesi Dergisi*, 2(28), 20-28.
- Çokluk, Ö. (1999). *Zihinsel ve işitme engelliler okulunda görev yapan yönetici ve öğretmenlerde tükenmişliğin kestirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- De Jesus, S.N. ve Conbow, J. (2001). Stress management course to prevent teacher stress. *The International Journal of Educational Management*, 15, 131-137
- Demir, A. (2003). Psikolojik danışmanlarda tükenmişlik. VII. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Doğan, S. (1998). Counseling in Turkey: Current status and future challenges. *The Education Policy Analysis Archives (On-line)*. Available: at [http:// olam.ed.asu.edu/epaa](http://olam.ed.asu.edu/epaa).

- Dolan, N. (1987). The relationship between burnout and job satisfaction in nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 12(1), 3-12.
- Dolunay, A. B. (2001) *Keçiören ilçesi genel liseler ve teknik ticaret meslek liselerinde görevli öğretmenlerde tükenmişlik durumu araştırması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ensari, H., ve Tuzcuoğlu, S. (1996). Marmara Üniversitesi'ne bağlı Fakültelerde görev yapan yönetici ve öğretim elemanlarının meslekten yılmnlıklarında Kişilik Özelliklerinin Rolü. *II. Ulusal Eğitim Bilimleri Sempozyumu, 18-20 Eylül, İstanbul*.
- Ergin, C. (1992). Doktor ve hemşirelerde tükenmişlik ve Maslach tükenmişlik ölçeğinin uyarlanması. *VII. Ulusal psikoloji kongresi bilimsel çalışmaları*. Türk Psikologlar Derneği Yayını: Ankara.
- Flathouse, P. R. (1995). *Coping with stress: The comparative effectiveness of a group versus an audiocassette program for school counselors*. Unpublished doctoral dissertation, Texas Tech University, Texas.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Gaab, N., Blattler, T., Menzi, B., Pabst, S. & Stoyer U. (2003). Randomized controlled evaluation of the effects of cognitive-behavioural stress management on responses to acute stress in healthy subjects, *Psychoneuroendocrinology*, 28, 767-779
- Garland, B. (2002). Prison treatment staff burnout: consequences, causes and prevention. *Corrections Today*, 64, 116-122.
- Green, T.H. (1992). *A study of the levels of burnout as perceived by public school principals in the state of Maine*. Ed. D. Peobody College for Teachers of Vanderbilt University, Dissertation Abstract International 53(7), 103.
- Gündüz, B. (2000). *Hemşirelerde stresle başa çıkma biçimleri ile tükenmişlik arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Hamamcı, Z., Murat, M., Çoban, A. E. (2004). Gaziantep'teki okullarda çalışan psikolojik danışmanların mesleki sorunlarının incelenmesi. *VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Higgins, N. C. (1986). Occupational stress and working women: The effectiveness of two stress reduction programs. *Journal of Vocational Behavior*, 29, 66-78.
- Huebner, E.S. (1993a). Burnout among school psychologist in the USA. *School Psychology International*, 14(2), 99-109.
- Huebner, E.S. (1993b). Professionals under stres: A review of burnout among the helping professions with implications for school psychologists. *Psychology in the Schools*, 30(1), 40-49.
- Kesler, K. D. (1990). Burnout: A multimodal strategy to assessment and resolution. *Elementary School Guidance & Counseling*, 24(4), 303-311.
- Maslach, C. (1982). Burnout: A social psychological analysis. In J. W. JONES (Eds.), *The Burnout Syndrome: Current Research, Theory, Interventions* (pp. 30-53). Park Ridge, IL: London House Press.

- Maslach, C., ve Jackson, E. S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
- Maslach C., ve Jackson, E. S. (1984). Burnout in organizational settings. *Applied Social Psychology Annual*, 5, 133-153.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., ve Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Reviews Psychology*, 52, 397-422.
- Meier, S. T. (1984). The construct validity of burnout. *Journal of Occupational Psychology*, 57, 211-219.
- Özer, R. (1998). *Rehber öğretmenlerde tükenmişlik düzeyi, nedenleri ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Özmen, H. (2001). *Görme engelliler okullarında görev yapan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Paksoy, Z. (2003). *Rehber ve psikolojik danışmanlarda stres kaynaklarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Pines, A., ve Aronson, E. (1983). Combating burnout. *Children and Youth Services Review*, 5, 263-275.
- Pines, A., ve Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. Newyork: Free Press.
- Pines, A. (2003). Occupational burnout: A cross-cultural Israeli Jewish-Arap perspective and its implications for career counseling. *Career Development International*, 8(2), 97-106.
- Ross, R. R., Altmaier, E. M., ve Russel, D. W. (1989). Job stress, social support, and burnout among counseling center staff. *Journal of Counseling Psychology*, 36(4), 464-470.
- Rowe, M. M. (2006). Four-year longitudinal study of behavioral changes in coping with stres. *American Journal of Health Behavior*, 30(6), 602-612.
- Savicki, V., Cooley, E. J. (1987). The relationship of work environment and client contact to burnout in mental health professionals. *Journal of Counseling and Development*, 65, 249-252.
- Schaufeli, W. B. (1995). The evaluation of a burnout workshop for community nurses. *Journal of Health and Human Resources Administration*, 18, 11-40.
- Schutte, N., Toppinen, S., Kalimo, R., ve Schaufeli, W. (2000). The factorial validity of the Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS) across occupational groups and nations. *Journal of Occupational & Organizational Psychology*, 73(1), 53-66.
- Stone, G. L., ve Archer, J. (1990). College and university counseling centers in the 1990s: Challenges and limits. *Counseling Psychologist*, 18(4), 539-607.
- Stickel, S. A. (1991). A Study of burnout and job satisfaction among rural school counselors (On-line). Paper presented at the annual conference of the Easter Educational Research association, Boston, MA. Abstract from: EBSCOhost File: ERIC document no: ED 329823.
- Swent, B. (1983). How administrators cope with stres. *Theory Into Practice*, 22(1), 70-74.

Wiseman, H. ve Egozi, S.(2006). Personal therapy for Israeli school counselors, *Psychotherapy Research*, 16, 3, 332-347.