

The Relationship Between Wellness and Burnout in School Counselors

Fidan Korkut-Owen¹, Nur Demirbaş-Çelik²

Abstract

Studies in the literature show that counselors experience burnout due to the nature of their work. To prevent burnout among counselors, it seems important to study the variables that determine it. Although this topic has been studied with different demographic and psychological variables, no studies have been found in Türkiye related to the wellness variable. Therefore, this study seeks to answer the question of whether the wellness of counselors predicts their burnout. To this end, data were collected from a total of 147 counselors working in schools using the Personal Information Form, the Maslach Burnout Inventory (MBI), and the Well-Star Scale (WSS). The MBI has three subscales: emotional exhaustion, depersonalization, and personal accomplishment. The WSS consists of five subscales: social, cognitive, emotional, physical, and life meaning and goal orientation (LMGO). Stepwise regression analysis was used to analyze the data. According to the regression study results, the total score of the wellness scale predicts the different dimensions of burnout, namely the social, cognitive, emotional, and LMGO subdimensions. The total score of the WSS predicts all three subdimensions of burnout. In terms of the subdimensions of the WSS, it is understood that social wellness predicts emotional exhaustion; emotional wellness predicts depersonalization; and the cognitive wellness subdimensions with LMGO predict personal accomplishment. The findings were discussed in light of the literature, and some suggestions were made for further research and applications.

About the Article

Received: 17.06.2025

Accepted: 17.11.2025

Publication: 30.11.2025

Keywords

Burnout

School counselors

Wellness

For Citation

Korkut-Owen, F. & Demirbaş-Çelik, N. (2025). The Relationship Between Wellness and Burnout in School Counselors. *MSKÜ Journal of Education*, 12(2), 412-437. DOI: 10.21666/muefd.1721694

Introduction

Burnout is defined by the World Health Organization (WHO) as a syndrome resulting from the inability to successfully manage chronic stress experiences in the workplace (WHO, 2024). Among the studies conducted using the concept of burnout, first used by Freudenberger (1974), those by Maslach (1982) are the most notable. According to these studies, burnout is examined in three dimensions: emotional exhaustion, depersonalization, and personal accomplishment (Maslach, 1982; Maslach & Jackson, 1986). Emotional exhaustion is represented by the individual feeling incompetent in their work and feeling blocked. Depersonalization is considered to be the individual's indifferent, dismissive, and uncaring behavior towards the people they serve. Low personal accomplishment is related to the individual's negative evaluation of their work and feeling of inadequacy. These three dimensions are interrelated and influence each other (Maslach & Leiter, 2008). Although there are three dimensions in the burnout model, some publications indicate that the most fundamental dimension is emotional exhaustion (Klusmann et al., 2020; Seidler et al., 2014).

From the perspective of counselors, burnout is considered to be a state in which the counselor feels emotionally and/or physically drained, preventing them from functioning meaningfully (Gladding, 2009). Kesler (1990) defines burnout among counselors as an internal psychological process characterized by feeling a decrease in Personal Accomplishment, experiencing emotional and physical fatigue, experiencing career fatigue, adopting a skeptical attitude toward clients, withdrawing from

¹ Hacettepe University (Retired) – fdnkrkt@gmail.com – ORCID: 0000-0003-0144-1521

² Alanya Alaaddin Keykubat University – nur.celik@alanya.edu.tr – ORCID: 0000-0001-7920-4361

clients, and experiencing chronic depression and/or increased anxiety. Burnout does not occur quickly; it emerges over time when stress factors arise in the workplace and other lifestyle habits are insufficient to cope with them.

Burnout is observed to be more prevalent among those in the helping professions (Schaufeli et al., 2009). Various studies conducted in the United States have found that more than 85% (Wardle & Mayorga, 2016), 89% (Bain et al., 2011), and 66-77% (Stephan, 2005) of school counselors experience burnout to some degree. It is stated that burnout has individual (demographic such as gender and age, psychological such as personality and coping methods), work environment (organizational, managers, support, etc.), and profession-related (difficulties of the profession, opportunity for supervision or therapy) sources (Paris & Hoge, 2010; Van Hoy & Rzeszutek 2022). Burnout syndrome is seen in every profession. However, research suggests that due to the nature and practices of the counseling profession, counselors are more likely to experience burnout (e.g., Jang et al., 2014; Wardle & Mayorga, 2016). There are studies examining counselors' burnout abroad and in Türkiye according to demographic and psychological variables (e.g., Alver et al., 2018; Bardhoshi et al., 2019; Bardhoshi & Um, 2021; Camcı & Ercan, 2017; Dönmez & Sarı, 2021; Fye et al., 2020; Gonzalez et al., 2019; Harker et al., 2016; İkiz, 2010; Karal & Atak, 2022; Kim & Lambie, 2018; Kim et al., 2018; Maslach et al., 2001; Merriman, 2015; Mullen et al., 2023). In studies in Türkiye, burnout of counselors was investigated according to variables such as gender (Cancı & Ercan, 2017), the school level they work at (Alver et al., 2018; İkiz, 2010; Karal & Atak, 2022), years of experience (İkiz, 2010), and marital status (Cancı & Ercan, 2017; Dönmez & Sarı, 2021). In addition, there are studies showing a relationship between counselors' psychological resilience (Akgün, 2022), job satisfaction levels (Özkan & Okur, 2021), emotional labor strategies they use (Kalay & Mamacı, 2021), and their burnout.

It is stated that there is a link between burnout experiences and individuals' personal growth, professional development, and overall wellness (Stebnicki, 2007). The World Health Organization defines the concept of wellness by emphasizing that it encompasses mental, social, and physical well-being, going beyond simply being free from illness (WHO, 1968). Witmer (1985) was the first counselor educator to use the concept of wellness in the field of counseling, and subsequently Myers (1992) advocated for wellness to be the core philosophy of the counseling profession. Myers et al. (2000) define wellness as *"a life that is functionally sound in all areas—social, personal, and ecological—with the goal of achieving optimal health and wellness, integrating body, mind, and spirit, having individual goals, and living a more meaningful life."*

Previously, the American Counseling Association (ACA) accepted the decision that the counseling profession is an advocate for health and wellness and supported the enrichment of lifelong wellness becoming one of the fundamental areas of work for the counseling profession (Ivey et al., 2005). Wellness was then included in the definition of the counseling profession (Kaplan et al., 2014) and also became a fundamental part of the standards and ethical codes for counseling practices prepared by the ACA (2014). The body that accredits counseling and related education programs (Council for Accreditation in Counseling and Related Educational Programs-CACREP, 2016) also expects counseling education programs to include work related to wellness. From this perspective, wellness is considered the philosophical foundation of the counseling profession (Blount et al., 2020; Brubaker & Sweeney, 2021; Myers & Sweeney, 2005) and a unifying and empowering perspective of professional identity (Smith, 2006). One of the reasons why the ACA (2014) emphasizes the importance of those training in counseling or practicing this profession paying attention to their self-care and engaging in behaviors that enhance their wellness is to prevent burnout among counselors. Studies have found a negative relationship between wellness and burnout (e.g., Bowles, 2009; Carter & Barnett, 2015; Fye et al., 2022; Mullen & Gtierrez, 2016; Öcalan et al., 2020; Vercio et al., 2021), thus showing that as burnout increases in individuals, their wellness decreases. Researchers and practitioners point out that individuals taking care of themselves can maintain their wellness and prevent burnout (Barnett et al., 2007; Blount et al., 2020; LaFever & Gibbons, 2023; Myers & Sweeney, 2008; Young & Lambie, 2007; Vercio et al., 2021).

Although a number of definitions and studies have been conducted on burnout, research indicates that counselors' efforts to examine the structure of burnout in detail are limited (e.g., Lee et al., 2023; Lee et al., 2017; Limberg et al., 2021). Swider & Zimmerman (2010) conducted a meta-analysis of studies on the predictors of burnout and found that the psychological characteristics of individuals had not been sufficiently studied. Studies have been conducted on counselors' emotional regulation skills (Er & Ulu, 2024), self-compassion (Dönmez & Sarı, 2021), self-efficacy (Bardhoshi & Um, 2021; Gündüz, 2012; Niles et al., 2024), emotional intelligence (Gutierrez & Mullen, 2016). On the other hand, it is understood that there are very few studies investigating the predictive power of counselors' wellness levels on their burnout (e.g., Fye et al., 2022) and that there are no studies on this subject in Türkiye.

Based on the results of the studies mentioned above, this research examined the predictive power of school counselors' wellness levels on their burnout. Therefore, the main research question is: "Do the total score obtained from the Well-Star Scale (WSS) and the scores obtained from its five subscales predict the emotional exhaustion, depersonalization, and personal accomplishment subscales of the Burnout Scale (BS)?" With this research question, it is thought that the relationship between the wellness and burnout of school counselors, which is emphasized in theoretical literature, can be empirically demonstrated. Thus, it is thought that the gap in the literature on this subject can be filled. Furthermore, based on the findings, it is hoped that some measures can be taken for school counselors, considering the preventive role of wellness in burnout.

Method

Research Design

Since this study examined the relationship between school counselors' wellness levels and burnout, a correlational survey design, one of the quantitative research methods, was used. Survey models reveal certain characteristics of the target group (Büyüköztürk et al., 2010). The survey design aims to describe a past situation or a situation that still exists (Karasar, 2009).

Participants

Participants were identified using a convenient sampling, and school counselors working in schools were reached online via Google Forms. A convenient sample represents groups that are willing and easily accessible (Onwuegbuzie & Collins, 2007). While 164 counselors were reached in the study, 5 participants were excluded from the study because they did not complete the survey, and 12 participants were excluded because they worked in institutions other than schools. Data collected from a total of 147 school counselors were used for the analysis. The power analysis conducted for the five-predictor multiple linear regression analysis determined that the minimum sample size required to detect a medium-sized effect ($f^2 = .15$) at the .05 alpha level and 90% statistical power was $n = 123$. Therefore, the current 147 participants provide the targeted statistical power.

Of the school counselors participating in the study, 107 (72.9%) were female, 39 (26.5%) were male, and 1 (0.6%) did not specify their gender. As in the United States and the United Kingdom, the majority of counselors in Türkiye are women (Demirbaş Çelik & Korkut Owen, 2025), making this ratio representative. When examining the school types at which school counselors work, it was determined that 48 (32.6%) work in kindergartens and elementary schools, 39 (26.5%) work in middle schools, 58 (39.5%) work in high schools, and 2 (1.4%) did not answer this question. This distribution aligns with the distribution stated by the Ministry of National Education (2020). Looking at the length of experience of school counselors, 36 (24.5%) have worked as school counselors for 0-5 and 6-10 years; 24 (16.3%) for 11-15 years, and 51 (34.7%) for 16 years or more. Although the proportion of experienced school counselors is higher in this distribution, it is seen that different lengths of experience are represented.

Data Collection Tools

In this study, data were collected using the Personal Information Form, the Wellness Star Scale - Adult Form (WSS-AF), and the Maslach Burnout Inventory. Information about these tools is provided below.

Personal Information Form

This form, created by the researchers, asked participants a total of three questions. These questions concerned the participants' gender, the school type at which they worked, and their length of experience as school counselors.

Well-Star Scale-Adult Form (WSS-AF)

The WSS-AF was developed by conducting validity and reliability studies on the adult group of the WSS (Korkut-Owen et al., 2016), which was developed on university students. Both forms consist of the same five-dimensional scale. These dimensions represent five states of wellness: life meaning and goal orientation (LMGO), cognitive, emotional, physical, and social. The scale is rated on a 5-point Likert scale (1: Does not reflect me at all, 5: Reflects me completely) and consists of 24 items. The total score range that can be obtained from the WSS-AF is 24-120. A single total score can be obtained from the scale, or each dimension can be scored separately. The Cronbach Alpha reliability coefficient for the total WSS-AF was calculated as 0.73. The reliability coefficients obtained for the sub-dimensions were 0.78, 0.80, 0.75, 0.77, and 0.77, respectively (Korkut-Owen et al., 2017). In this study, the Cronbach Alpha reliability coefficient for the total scale was 0.88; the values obtained for the subscales of the scale were 0.87, 0.82, 0.70, 0.62, and 0.77, respectively.

Maslach Burnout Inventory

Ergin (1992) conducted the validity and reliability study of the Maslach Burnout Inventory, developed by Maslach and Jackson (1981), in Türkiye. The scale consists of a total of 22 items and has three subscales. The dimensions of the scale, emotional exhaustion, depersonalization, and personal accomplishment, are scored separately, as no total score is calculated. The Turkish version of the scale is rated on a five-point Likert scale (1: Never, 5: Always). Scores can range from 9 to 45 for the emotional exhaustion dimension, 8 to 40 for the depersonalization dimension, and 5 to 25 for the personal accomplishment dimension. The Cronbach Alpha value of the Maslach Burnout Inventory was calculated as 0.83 for emotional exhaustion, 0.65 for depersonalization, and 0.72 for low personal accomplishment. The Cronbach Alpha values obtained for this study group were 0.92 for emotional exhaustion, 0.81 for personal accomplishment, and 0.80 for depersonalization.

Data Collection Process

Following ethical approval from Alanya Alaaddin Keykubat University on January 8, 2024, measurement tools were prepared using Google Forms to reach school counselors and distributed to participants via online platforms. Data were collected during the spring semester of the 2023-2024 academic year. First, participants were asked if they were willing to participate in the study. It was also noted that if any questions made participants uncomfortable during the application process, they could leave the study without completing it.

Data Analysis

Both multiple and stepwise regression analyses were used in the analysis of the data. For the prediction study, basic assumptions such as normality and relationships between variables were first checked. Before proceeding to the predictive tests between wellness and burnout, descriptive statistics for the scales used in the study are presented in Table 1. The table shows the minimum and maximum total scores that can be obtained from the scales and their subscales.

Table 1. Descriptive Statistics

Variable	N	$\bar{X}$	SS	Min	Max.	Skewness	Kurtosis
WSS	147	92.48	11.10	67	116	-0.31	-0.60
LMGO	147	28.01	04.20	16	35	-0.31	-0.29
Cognitive	147	17.84	02.18	12	20	-0.80	-0.20
Emotional	147	18.61	03.00	10	24	-0.36	-0.27
Physical	147	11.65	03.09	4	20	0.15	-0.40
Social	147	16.37	02.56	10	20	-0.44	-0.63

Variable	N	$\bar{X}$	SS	Min	Max.	Skewness	Kurtosis
Emotional Exhaustion	147	23.99	08.38	9	45	0.37	-0.42
Personal Accomplishment	147	31.16	04.33	20	40	-0.38	-0.14
Depersonalization	147	08.95	03.93	5	25	1.139	1.317

Table 1 also shows that the skewness and kurtosis values for the WSS and each dimension are between -1.5 and +1.5, indicating that the normality assumption is met (Tabachnick & Fidell, 2013). In the analyses, it was determined that the VIF values for all predictor variables included in the regression were below 10. This indicates that there is no multicollinearity problem. Furthermore, the relationships between variables were examined using Pearson's Correlation Coefficient for regression analysis. Multiple and stepwise regression analyses were performed separately for variables where the assumptions were met. A 95% confidence interval was considered in all analyses. The Jamovi 2.5.6 program was used for all analyses (Jamovi, 2024).

Findings

The relationships between variables, one of the regression assumptions, were examined using the Pearson Correlation Coefficient. The related analyses are presented in Table 2.

Table 2. Relationships Between Variables

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. WSS-AF	—								
2. LMGO	0.88***								
3. Cognitive	0.76***	0.64***	—						
4. Emotional	0.80***	0.69***	0.56***	—					
5. Physical	0.52***	0.22**	0.21	0.25**	—				
6. Social	0.69***	0.53***	0.48***	0.41***	0.21*	—			
7. EE	-0.27**	-0.24**	-0.18*	-0.27**	-0.03	-0.28***	—		
8. PA	0.57***	0.57***	0.50***	0.46***	0.12	0.42***	-0.32***	—	
9. DP	-0.30***	-0.32***	-0.19*	-0.33***	0.01	-0.23**	0.65***	-0.35***	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

WSS-AF: Well-Star-Adult Form; LMGO: Life Meaning and Goal Orientation; EE: Emotional Exhaustion; PA: Personal Accomplishment; DP: Depersonalization

According to Table 2, all burnout dimensions are associated with total wellness dimensions except physical wellness and total wellness. Accordingly, emotional exhaustion is associated with total wellness ($r = -0.27$; $p < 0.01$), LMGO ($r = -0.24$; $p < 0.01$), cognitive wellness ($r = -0.18$; $p < 0.05$), emotional wellness ($r = -0.27$; $p < 0.01$), and social wellness ($r = -0.28$; $p < 0.001$). Personal Accomplishment is moderately positively correlated with overall wellness ($r = 0.57$; $p < 0.001$), LMGO ($r = 0.57$; $p < 0.001$), and cognitive wellness ($r = 0.50$; $p < 0.001$); emotional wellness ($r = 0.46$; $p < 0.001$) and social wellness ($r = 0.42$; $p < 0.001$) at a low level. Depersonalization, on the other hand, was found to be negatively correlated with overall wellness ($r = -0.30$; $p < 0.001$), LMGO ($r = -0.32$; $p < 0.001$), cognitive wellness ($r = -0.19$; $p < 0.05$), emotional wellness ($r = -0.33$; $p < 0.001$), and social wellness ($r = -0.23$; $p < 0.01$). Since there was no relationship between physical wellness and burnout dimensions, physical wellness was not included in the regression analysis; the other variables were included in the regression analysis.

Due to the relationship between the WSS-AF and its dimensions, regression analyses for each burnout dimension were first examined separately by taking the total WSS-AF score as the independent variable to predict the burnout dimensions. The predictive power of the total wellness score on the burnout dimensions is shown in Table 3.

Table 3. Regression Analysis Results Regarding the Predictive Power of Wellness on Burnout Dimensions

Predictor	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>
Emotional Exhaustion							
WSS-AF	-0.20	0.06	-2.69	-3.36	<0.001	0.07	11.3
Personal Accomplishment							
WSS-AF	0.22	0.021	0.57	8.32	< .001	0.32	69.2
Depersonalization							
WSS-AF	-0.11	0.028	-0.30	-3.82	<0.001	0.09	14.6

Table 3 shows that the total wellness score predicts all dimensions of burnout. The total WSS score explains 7% of emotional exhaustion [$F_{(1,145)} = 11.3$; $p < .001$], 32% of personal accomplishment [$F_{(1,145)} = 69.2$; $p < .001$], and 9% of depersonalization [$F_{(1,145)} = 14.6$; $p < .001$]. Whether each burnout dimension was predicted by the subdimensions of wellness was examined separately. A stepwise regression analysis was conducted regarding the predictive power of the wellness dimensions, except for physical wellness, on the subdimensions of burnout. Subsequently, regression analysis was repeated for the dimensions with significant results. The results of the separate analyses for each dimension are presented in Table 4.

Table 4. Regression Analysis Results Regarding the Predictive Power of Wellness Dimensions on Burnout Dimensions

Predictor	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>
Emotional Exhaustion							
Social	-0.90	0.26	-2.77	-3.45	<0.001	0.076	11.9
Personal Accomplishment							
LMGO	0.44	0.09	0.43	4.88	< 0.001	0.329	71.0
Cognitive	0.46	0.17	0.23	2.64	< .001	0.360	40.4
Depersonalization							
Emotional	-0.43	0.1	-0.33	-3.82	<0.001	0.106	17.3

Table 4 shows that emotional exhaustion is predicted solely by social wellness. Accordingly, social wellness explains 7.7% of emotional exhaustion [$F_{(1,145)} = 11.9$; $p < 0.001$]. Personal Accomplishment was found to be predicted by LMGO and cognitive wellness. Accordingly, LMGO predicts 32.9% of Personal Accomplishment, and cognitive wellness predicts 3.1% [$F_{(2,144)} = 40.4$; $p < 0.001$]. Finally, Table 4 shows that emotional wellness explains 10.6% of Depersonalization [$F_{(1,145)} = 17.3$; $p < 0.001$].

Conclusion

According to regression studies, the total wellness score predicts different dimensions of burnout through the social, cognitive, emotional, and LMGO dimensions. The total score of the WSS-AF predicts all three subdimensions of burnout, while social wellness predicts emotional exhaustion; emotional wellness predicts Depersonalization; and the LMGO and cognitive wellness subdimensions predict personal accomplishment.

Discussion

Looking at the findings, it is understood that the total score of the WSS predicts some of the three different dimensions of burnout with its social, cognitive, emotional, and LMGO dimensions. Only the physical wellness subdimension of the scale was not found to predict any of the burnout subdimensions. The literature particularly notes the preventive aspect of being physically active (Mullenbach & Skovholt, 2000) in relation to burnout. In this study, since physical wellness was addressed through

behaviors such as nutrition, physical activity, and sleep, physical wellness may not have predicted burnout. This situation can also be explained by the fact that burnout is more emotional, psychological, social, and meaning-related. Below, the findings related to regression analysis are discussed according to the subdimensions of emotional exhaustion, depersonalization, and personal accomplishment, respectively.

Emotional Exhaustion: This dimension is predicted by the total WSS score and the social wellness dimension. Considering the negative predictive relationship, the total WSS score predicting emotional exhaustion is consistent with some explanations in the literature. The literature indicates that as individuals' exhaustion increases, their wellness decreases (e.g., Carter & Barnett, 2015; Fye et al., 2022; Vercio et al., 2021) and publications indicate that the most fundamental dimension of the burnout model is emotional exhaustion (Klusmann et al., 2020; Seidler et al., 2014) make this situation more understandable. Therefore, the findings obtained in this study can be interpreted as indicating that school counselors' burnout increases when their wellness is low.

Social wellness, which relates to the nature and degree of individuals' interactions with others, also includes the social support they perceive (Korkut-Owen et al., 2016). A meta-analysis by Meredith et al. (2022) found that social support plays a protective role against burnout in individuals. In a study conducted with oncology nurses, a profession that requires intense human interaction, although not with school counselors, it was found that a program that enhances psychosocial wellness strengthens social relationships in the workplace, supports coping with stress, and reduces burnout (Medland et al., 2004). Studies have found that social support predicts burnout (Tuxford & Bradley, 2014) or that these two concepts are related (Halbesleben, 2006). In addition to a study that found social support to play a mediating role in the relationship between burnout and subjective wellness (Rehman et al., 2020), there are also studies that consider social support as a good coping mechanism for burnout (Klusmann et al., 2020). These findings point to the connection between social wellness and burnout and indicate that counselors experience increased burnout when their social wellness is low.

Depersonalization: This dimension is predicted by the total WSS score and the emotional wellness subdimension. The relationship between general wellness and Depersonalization is understandable due to the negative direction of the predictive relationship. That is, as an individual's general wellness decreases, their Depersonalization increases due to their indifferent, dismissive, and uncaring behavior towards the individuals they serve. The Depersonalization dimension of burnout is significantly predicted by emotional wellness. This can be interpreted as individuals becoming more desensitized as their emotional wellness decreases.

Emotional wellness is related to individuals' ability to recognize their emotions, control them, and view themselves, their life situations, and conflicts in a realistic, positive, and constructive manner (Korkut-Owen et al., 2016). The predictive power of emotional wellness on Depersonalization is higher than that of the total score. Although burnout occurs in every profession, it appears to be more prevalent in the field of school counseling due to the emotional dimension of the counselor-client relationship (Oser et al., 2013). There are views that school counselors are expected to manage their own emotions during this process by listening to their students' and sometimes parents' problems, behaving in an understanding and warm manner, and remaining calm, without considering their own emotional state, and that this leads to general fatigue and burnout in them (Tiwari et al., 2020). Therefore, it is understandable that burnout increases when emotional wellness is low.

Personal Accomplishment: The Personal Accomplishment dimension is highly predicted by the total WSS score and the cognitive wellness dimensions of LMGO. High Personal Accomplishment is related to the individual's positive evaluation of their work and their perception of themselves as competent. Since the relationship between these three predictors is positive, as the general wellness and cognitive wellness of school counselors increase, their sense of Personal Accomplishment also increases. According to the regression analysis results, the degree to which general wellness predicts Personal Accomplishment appears to be quite high.

Considering that wellness is approached as an active process formed through individuals' awareness and choices for a more successful existence (The National Wellness Institute, 2024), it is expected that general wellness predicts Personal Accomplishment. In terms of sub-dimensions, LMGO explains a large part of Personal Accomplishment, while cognitive wellness explains a small part. The LMGO sub-dimension (Korkut-Owen et al., 2016), described by characteristics such as searching for meaning in life, being able to set short-term and long-term goals/objectives, and striving for them, appears to have a very high degree of predictive power for the Personal Accomplishment of school counselors. In this case, it can be said that school counselors who have a purpose in life and goals feel more successful and competent at work and therefore experience less burnout because they experience higher Personal Accomplishment. The cognitive wellness subscale (Korkut-Owen et al., 2016), which includes characteristics such as enjoying intellectual activity, being open to learning, and problem solving, also predicts the Personal Accomplishment of school counselors, albeit to a lesser extent. In this case, it can be said that school counselors who are cognitively active, enjoy problem solving, and are open to learning new information tend to see themselves as more successful in their work.

Theoretical Contributions

This study contributes to the field by empirically demonstrating that different dimensions of wellness specifically predict different dimensions of burnout among school counselors. The findings support models indicating that the most fundamental dimension of burnout is emotional exhaustion (Klusmann et al., 2020; Seidler et al., 2014) and demonstrate the connection between this relationship and wellness. Parallel to the literature pointing to the mediating role of social support in the relationship with burnout (Rehman et al., 2020), this study offers a theoretical insight by positioning social wellness as a direct predictor.

Practical Contributions

Based on the results of the research, there are some practical contributions for application. School counselors can organize structured programs and workshops such as psychosocial wellness and emotional awareness to increase their wellness. In general, professionals such as counselors, medical doctors, and social work specialists are referred to as healthcare workers (Blount et al., 2020). Counselors are more commonly referred to as mental health workers (Micallef Marmara & Kemer, 2024). Similar studies conducted with healthcare workers (Hart et al., 2018; Cohen et al., 2023) have been proven to reduce burnout. Therefore, it is believed that the results of these studies are also valid for school counselors.

Mechanisms can be established in schools where school counselors can systematically provide peer support to each other, monitor each other's wellness, and offer support. In line with Gladding's (2009) recommendations, counselors can be taught personal wellness strategies such as establishing healthy relationships, performing stress reduction exercises, receiving personal therapy, setting aside time for themselves, and maintaining hope. Courses or modules can be added to undergraduate and graduate counseling education programs to help students gain awareness of burnout and develop self-care/wellness skills (ACA, 2014; Roach & Young, 2007). Improving the wellness of school counselors not only prevent their own burnout but also enables them to more effectively carry out their primary responsibility of improving the wellness of students.

Limitations and Recommendations for Future Research

One limitation of this study is that it focused only on the wellness variable related to the individual's lifestyle among the individual characteristics identified as sources of burnout. Other limitations of the study include the restriction of interpretations due to self-report bias and the lack of regional distribution. A more comprehensive study could be conducted by also considering variables such as work environment and job-related characteristics (Paris & Hoge, 2010; Van Hoy and Rzeszutek 2022), which may be other sources of burnout. Therefore, future research could investigate the relationship between burnout and variables such as management style in the workplace and social support received from laws and managers. Additionally, research could be conducted on how certain characteristics of the profession and certain difficulties in performing the profession can be sources of burnout.

In this study, the burnout and wellness of school counselors were assessed using scales. Another limitation is that qualitative questions were not included in the study to better understand the factors that school counselors believe cause their burnout. A meta-analytic study on burnout found that there was insufficient focus on personal characteristics (Swider & Zimmerman, 2010). Therefore, future research could examine school counselors' burnout in relation to other psychosocial and personal predictors, such as coping with stress and having a sense of purpose in life. One of the important contributions this study can make to the field is the finding that school counselors' wellness predicts their burnout. Thus, school counselors' burnout can be prevented by conducting studies that increase their wellness, and school counselors can more effectively carry out studies that increase the wellness of their students, which is their main responsibility.

References

- Akgün, A. (2022). *Examining the relationship between psychological counselors' professional burnout levels and psychological resilience levels in terms of various variables: A mixed-methods study*. [Master's thesis, Dokuz Eylül University.] YÖK National Thesis Center. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Alver, B., Dursun, A., Zengin, Ö., & Aydın, F. (2018). An investigation of school counselors' burnout levels (The case of Bursa-Yıldırım Guidance and Research Center). *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 7, 76-187.
- American Counseling Association. (2014). 2014 ACA Code of Ethics. <https://www.counseling.org/knowledge-center/ethics#2014code>
- Bain, S. F., Rueda, B., Mata-Villarreal, J., & Mundy, M.A. (2011). Assessing mental health needs of rural schools in South Texas: Counselors' perspectives. *Research in Higher Education Journal*, 14, 1–11.
- Bardhoshi, G., Erford, B. T., & Jang, H. (2019). Psychometric synthesis of the Counselor Burnout Inventory. *Journal of Counseling & Development*, 97(2), 195–208. <https://doi.org/10.1002/jcad.12250>
- Bardhoshi, G., & Um, B. (2021). The effects of job demands and resources on school counselor burnout: Self-efficacy as a mediator. *Journal of Counseling & Development*, 99(3), 289–301. <https://doi.org/10.1002/jcad.12375>
- Barnett, J. E., Baker, E. K., Elman, N. S., & Schoener, G. R. (2007). In pursuit of wellness: The self-care imperative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 603–612. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.38.6.603>
- Blount, A. J., Dillman, T., Dalena L., & Lambie, G. W. (2020). Wellness in the helping professions: Historical overview, wellness models, and current trends. *Journal of Wellness*, 2(2), Article 6. <https://doi.org/10.18297/jwellness/vol2/iss2/6>
- Bowles, V.W. (2009). *Compassion satisfaction, compassion fatigue, and burnout: A survey of CACREP counseling interns' perceptions of wellness*. [Unpublished doctoral dissertation]. Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Brubaker, M. D., & Sweeney, T. J. (2021). Wellness and wellness counseling: History, status, and future. *Counselor Education and Supervision*, 60(4), 1-13. <https://doi.org/10.1002/ceas.12222>
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Data analysis handbook for social sciences*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Camcı, Y., & Ercan, L. (2017). Examining the relationship between psychological counselors' personality traits and burnout levels. *International Journal of Turkish Educational Sciences*, 9, 402-429.
- Carter, L.A. & Barnett, J.E. (2015). *Self-care for clinicians in training: A guide to psychological wellness for graduate students in psychology*, Oxford University Press.
- Cohen, C., Pignata, S., Bezak, E., Tie, M., & Childs, J. (2023). Workplace interventions to improve wellness and reduce burnout for nurses, physicians, and allied healthcare professionals: A systematic review. *BMJ Open*, 13(6): e071203. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-071203>.
- Council for Accreditation in Counseling and Related Educational Programs, (2009). *2009 standards for accreditation*. Alexandria, VA: Author.
- Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs (CACREP). (2016). *CACREP 2016 standards*. <http://www.cacrep.org/forprograms/2016-cacrep-standards/>.

- Demirbaş Çelik, N., & Korkut Owen, F. (2025). The relationship between female psychological counselors' personal attitudes toward their profession and their burnout. *Dokuz Eylül University Buca Faculty of Education Journal* (64), 1761-1783. <https://doi.org/10.53444/deubefd.1574729>
- Dönmez, K. & Sarı, T. (2021). Examining the mediating role of hope in the relationship between self-compassion and burnout among school psychological counselors. *Mehmet Akif Ersoy University Faculty of Education Journal*, 59, 60-84. <https://dergipark.org.tr/pub/maeuefd/issue/64363/900347>
- Er, B., & Ulu, E. (2024). Predicting school counselors' compassion fatigue based on their emotion regulation skills and rumination levels. *Western Anatolia Journal of Educational Sciences*, 15(1), 350-372. <https://doi.org/10.51460/baebd.1397503>
- Ergin, C. (1992). Burnout in doctors and nurses and the adaptation of the Maslach Burnout Inventory. *Scientific Studies of the VIIth National Psychology Congress, September 22-25, 1992, Hacettepe University, Publication of the VIIth National Psychology Congress Organizing Committee and the Turkish Psychological Association*, Ankara.
- Freudenberger, H. J. (1974). The staff burnout syndrome in alternative institutions. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 12, 73-82. <http://dx.doi.org/10.1037/h0086411>
- Fye, H. J., Kim, Y., & Rainey, J. S. (2022). Correlates of wellness, affective distress, and burnout among school counselors. *Journal of Counseling & Development*, 100(3), 308-318. <https://doi.org/10.1002/jcad.12425>
- Fye, H. J., Cook, R. M., Baltrinic, E. R., & Baylin, A. (2020). Examining individual and organizational factors of school counselor burnout. *The Professional Counselor*, 10(2), 235-250. <https://doi.org/10.15241/hjf.10.2.235>
- Gladding, S. T. (2009). *Counseling: A comprehensive profession* (6th ed.). Pearson.
- Gonzalez, T., Burnett, H. J., Helm, H., & Edwards, L.R. (2019). An examination of resilience, compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction between men and women among trauma responders. *Faculty Publications*.1013. <https://digitalcommons.andrews.edu/pubs/1013>
- Gutierrez, D., & Mullen, P. R. (2016). Emotional intelligence and the counselor: Examining the relationship of trait emotional intelligence to counselor burnout. *Journal of Mental Health Counseling*, 38(3), 187-200. <https://doi.org/10.17744/mehc.38.3.01>
- Gündüz, B. (2012). Self-efficacy and burnout in professional school counselors. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(3), 1761-1767.
- Halbesleben, J. R. B. (2006). Sources of social support and burnout: A meta-analytic test of the conservation of resources model. *Journal of Applied Psychology*, 91(5), 1134-1145. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.5.1134>
- Harker, R., Pidgeon, A. M., Klaassen, F., & King, S. (2016). Exploring resilience and mindfulness as preventative factors for psychological distress, burnout, and secondary traumatic stress among human-service professionals. *Work (Reading, Mass.)*, 54(3), 631-637. <https://doi.org/10.3233/WOR-162311>
- Hart, D., Paetow, G., & Zarzar, R. (2018). Does implementation of a corporate wellness initiative improve burnout? *Western Journal of Emergency Medicine*, 20(1), 138-144. <https://doi.org/10.5811/westjem.2018.10.39677>
- İkiz, E. (2010). An examination of psychological counselors' burnout levels. *Ahi Evran University Kırşehir Faculty of Education Journal*, 11(2), 25-43.
- Ivey, A., Ivey, M., Myers, J., & Sweeney, T. (2005). *Developmental counseling and therapy: Promoting wellness over the lifespan*. Lahaska Press.
- Jang, Y. J., Woo, H., & Henfield, M. S. (2014). A qualitative study of challenges faced by international doctoral students in counselor education supervision courses. *Asia Pacific Education Review*, 15, 561-572. <https://doi.org/10.1007/s12564-014-9342-9>
- Kalay, Ü., & Mamacı, M. (2021). Examining the effect of psychological counselors' emotional labor strategies on their burnout levels. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(43), 6662-6681. <https://doi.org/10.26466/opus.968874>
- Kaplan, D. M., Tarvydas, V. M., & Gladding, S. T. (2014). 20/20: A vision for the future of counseling: The new consensus definition of counseling. *Journal of Counseling & Development*, 92, 366-372. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2014.00164.x>

- Karal, E., & Atak, H. (2022). Examining the burnout levels of school counselors as mental health professionals: The case of Şırnak province. *Journal of New Approaches in Education*, 5(1), 51-67.
- Karasar, N. (2009). *Scientific research method*. Ankara: Nobel Publishing Distribution.
- Kesler, K. D. (1990). Burnout: A multimodal approach to assessment and resolution. *Elementary School Guidance and Counseling*, 24(4), 303-311
- Kim, J. J., Brookman-Frazee, L., Gellatly, R., Stadnick, N., Barnett, M. L., & Lau, A. S. (2018). Predictors of burnout among community therapists in the sustainment phase of a system-driven implementation of multiple evidence-based practices in children's mental health. *Professional Psychology: Research and Practice*, 49(2), 132-141. <https://doi.org/10.1037/pro0000182>
- Kim, N., & Lambie, G. W. (2018). Burnout and implications for professional school counselors. *The Professional Counselor*, 8(3), 277-294. <https://doi.org/10.15241/nk.8.3.277>
- Klusmann, U., Aldrup, K., Schmidt, J., & Lütke, O. (2020). Is emotional exhaustion only the result of work experiences? A diary study on daily hassles and uplifts in different life domains. *Anxiety, Stress, & Coping*, 34(2), 173-190. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1845430>
- Korkut-Owen, F., Demirbaş-Çelik, N., & Doğan, T. (2017). Wellness in adults. *International Journal of Social Research*, 10(53), 600-611. <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.20175334148>
- Korkut-Owen, F., Doğan, T., Demirbaş-Çelik, N., & Owen, D.W. (2016). Development of the Wellness Star Scale. *International Journal of Human Science*, 13(3), 5013-5031. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.4130>
- LaFever, C. R., & Gibbons, M. M. (2023). Aspiring counselors' mental health: recognizing students' wellbeing as an impactor on development. *Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 17(3). <https://digitalcommons.sacredheart.edu/jcps/vol17/iss3/3>
- Lee, S. M., Baker, C. R., Cho, S. H., Heckathorn, D. E., Holland, M. W., Newgent, R. A., Ogle, N. T., Powell, M. L., Quinn, J. J., Wallace, S. L., & Yu, K. (2007). Development and initial psychometrics of the Counselor Burnout Inventory. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 40(3), 142-154. <https://doi.org/10.1080/07481756.2007.11909811>
- Lee, D., Nam, S., Jeong, J., Na, G., & Lee, J. (2023). Developing and validating a process model of counselor burnout: A serial mediation model. *The Professional Counselor*, 13(3), 162-176. <https://doi.org/10.15241/dl.13.3.162>
- Limberg, D., Cook, C. A., Gonzales, S., McCartney, E., & Romagnolo, S. (2021). Examining school counselors' wellness and its contribution to their levels of altruism and burnout. *Journal of School Counseling*, 19(24), n24.
- Lindo, N. A., Walen, K. K. M., Ceballos, P., Ohrt, J. H., Prosek, E., Yousef, D., Yaites, L., Ener, E., & Blalock, S. (2015). Wellness and burnout prevention: Perceptions of a group supervision intervention. *Journal of Professional Counseling: Practice, Theory & Research*, 42(2), 28-42. <https://doi.org/10.1080/15566382.2015.12033947>
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). *Maslach burnout inventory manual* (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 498-512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.3.498>
- Medland, J., Howard-Ruben, J., & Whitaker, E. (2004). Fostering psychosocial wellness in oncology nurses: Addressing burnout and social support in the workplace. *Oncology Nursing Forum*, 31(1), 47-54. <https://doi.org/10.1188/04.ONF.47-54>
- Meredith, L.S., Bouskill, K., Chang, J., Larkin, J., Motala, A., & Hempel, S. (2022). Predictors of burnout among US healthcare providers: A systematic review. *BMJ Open*, 12: e054243. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-054243>
- Merriman, J. (2015). Enhancing counselor supervision through compassion fatigue education. *Journal of Counseling & Development*, 93(3), 370-378. <https://doi.org/10.1002/jcad.12035>
- Micallef Marmara, S., & Kemer, G. (2024). An investigation of healthcare professionals' perspectives on the tasks of mental health counselors in hospital settings. *Journal of Counseling & Development*, 102(1), 82-95. <https://doi.org/10.1002/jcad.12499>
- Ministry of National Education (2020). Guidance and psychological counseling services in Turkey.

- 22170504_13143043_turkyeyde_rehberlyk_ve_psykoloji_daniyma_hyzmetlery.pdf
- Mullen, P. R., Niles, J., Hinchey, K. J., Leger, R., & Dorais, S. (2023). An examination of school counselors' career-sustaining behaviors and their relationship to burnout and job satisfaction. *Journal of Professional Counseling: Practice, Theory & Research*, 50(1), 18–32. <https://doi.org/10.1080/15566382.2023.2180612>
- Mullen, P. R., & Gutierrez, D. (2016). Burnout, perceived stress, and direct student services among school counselors. *The Professional Counselor*, 6(4), 344–359. <https://doi.org/10.15241/pm.6.4.344>
- Mullenbach, M., & Skovholt, T. M. (2000). Burnout prevention and self-care strategies of expert practitioners. In T. M. Skovholt & M. Trotter-Mathison (Eds.), *The resilient practitioner: Burnout prevention and self-care strategies for counselors, therapists, and health professionals* (2nd ed., pp. 219–243). London, UK: Routledge.
- Myers, J. E. (1992). Wellness, prevention, development: The cornerstone of the profession. *Journal of Counseling and Development*, 71(2), 136–139.
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2005). The indivisible self: An evidence-based model of wellness (reprint). *The Journal of Individual Psychology*, 61, 269–279.
- Myers, J. & Sweeney, T. (2008). Wellness counseling: The evidence base for practice. *Journal of Counseling and Development*, 86, 482–492. <https://doi.org/10.1002/j.15566678.2008.tb00536>.
- Niles, J. K., Dorais, S., Cashwell, C., Mullen, P. R., & Jensen, S. (2024). School counselors' burnout, hope, and self-efficacy: A sequential regression analysis. *Journal of Counseling & Development*, 102(4), 472–481. <https://doi.org/10.1002/jcad.12530>
- Onwuegbuzie, A. J., & Collins, K. M. (2007). A typology of mixed methods sampling designs in social science research. *Qualitative Report*, 12(2), 281–316.
- Oser, C. B., Biebel, E. P., Pullen, E., & Harp, K. L. (2013). Causes, consequences, and prevention of burnout among substance abuse treatment counselors: A rural versus urban comparison. *Journal of Psychoactive Drugs*, 45(1), 17–27. <https://doi.org/10.1080/02791072.2013.763558>.
- Öcalan, D., Ceylantekin, Y., Kunduracılar, Z., and Doğan, T. (2020). Examining the relationship between body mass index, burnout level, and wellness among university students. *Turkish Journal of Diabetes and Obesity*, 4(3), 270–278. <https://doi.org/10.25048/tudod.685181>
- Özkan, E., and Okur, S. (2021). The mediating role of general self-efficacy in the relationship between psychological counselors' job satisfaction and burnout. *Atatürk University Kazım Karabekir Faculty of Education Journal*, 43, 55–75. <https://doi.org/10.33418/ataunikkefd.808789>
- Paris, M., & Hoge, M. A. (2010). Burnout in the mental health workforce: A review. *The Journal of Behavioral Health Services & Research*, 37, 519–528. <https://doi.org/10.1007/s11414-009-9202-2>
- Rehman, A. U., Bhuttah, T. M., & You, X. (2020). Linking burnout to psychological wellness: The mediating role of social support and learning motivation. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 545–554. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S250961>
- Roach, L. F., & Young, M. E. (2007). Do counselor education programs promote wellness in their students? *Counselor Education and Supervision*, 47(1), 29–45. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6978.2007.tb00036.x>
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career development international*, 14(3), 204–220. <https://doi.org/10.1108/13620430910966406>
- Seidler, A., Thinschmidt, M., Deckert, S., Then, F., Hegewald, J., Nieuwenhuijsen, K., & Riedel-Heller, S. G. (2014). The role of psychosocial working conditions on burnout and its core component emotional exhaustion – A systematic review. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology (London, England)*, 9(1), 10. <https://doi.org/10.1186/1745-6673-9-10>
- Smith, H. L. (2006). *The relationship among wellness, severity of disturbance, and social desirability of entering master's-level counseling students* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Central Florida
- Stephan, J. B. (2005). *School environment and counselor resources: A predictive model of school counselor burnout*. [Unpublished doctoral dissertation]. University of North Carolina at Greensboro.
- Swider, B.W., & Zimmerman, R.D. (2010). Born to burnout: A meta-analytic path model of personality, job burnout, and work outcomes. *Journal of Vocational Behavior*, 76, 487–506. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.01.003>

- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston, MA: Pearson.
- Testa, D.E., & Sangganjanavanich, V.F. (2016). Contribution of mindfulness and emotional intelligence to burnout among counseling interns. *Counselor Education and Supervision*, 55, 95-108. <https://doi.org/10.1002/ceas.12035>
- The National Wellness Institute. (2024). *What is wellness?* The Six Dimensions of Wellness - National Wellness Institute
- The Jamovi Project (2024). *Jamovi* (Version 2.5) [Computer Software]. <https://www.jamovi.org>.
- World Health Organization. (1968). *The second ten years of the World Health Organization, 1958-1967*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). Burn-out an "occupational phenomenon". Burn-out an occupational phenomenon (who.int)
- Tiwari, A., Saraff, S., & Nair, R. (2020). Impact of emotional labor on burnout and subjective wellbeing of female counselors and female teachers. *Journal of Psychosocial Research*, 15(2), 523–532. <https://doi.org/10.32381/JPR.2020.15.02.1>
- Tuxford, L. M., & Bradley, G. L. (2014). Emotional job demands and emotional exhaustion in teachers. *Educational Psychology*, 35(8), 1006–1024. <https://doi.org/10.1080/01443410.2014.912260>
- Van Hoy, A., & Rzeszutek, M. (2022). Burnout and psychological wellbeing among psychotherapists: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, 928191. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.928191>
- Vercio, C., Loo, L. K., Green, M., Kim, D. I., & Beck Dallaghan, G. L. (2021). Shifting focus from burnout and wellness toward individual and organizational resilience. *Teaching and Learning in Medicine*, 33(5), 568–576. <https://doi.org/10.1080/10401334.2021.1879651>
- Wardle, E. A., & Mayorga, M. G. (2016). Burnout among the counseling profession: A survey of future professional counselors. *Journal on Educational Psychology*, 10(1), 9-15.
- Witmer, J. M. (1985). *Pathways to personal growth*. Muncie, IN: Accelerated Development
- Young, M. E., & Lambie, G. W. (2007). Wellness in school and mental health systems: Organizational influences. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 46(1), 98–113. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1939.2007.tb00028.x>

Use of Artificial Intelligence: The authors declare that no artificial intelligence-assisted technologies were used in the creation of the text of this article, the analysis of the data, or the interpretation of the results.

Conflict of Interest: The authors declare that they have no potential conflict of interest regarding the investigation, authorship, and/or publication of this article.

Ethics Committee Approval: Approval for the research was obtained from the Ethics Committee for Social and Human Sciences Research at Alanya Alaaddin Keykubat University with decision number 08, dated January 8, 2024.

Funding Sources: No financial support was received from any institution or organization for this research.

Author Contributions: Both authors (F.K.O. and N.B.Ç.) shared responsibility for all stages of the work and contributed significantly to all processes, from conceptualization to final writing of the article.

Data Sharing Statement: The dataset for this study is available upon request from the corresponding author, subject to privacy regulations.

Okul Psikolojik Danışmanlarında İyilik Hali ve Tükenmişlik İlişkisi

Fidan Korkut-Owen³, Nur Demirbaş-Çelik⁴

Özet

Alanyazındaki araştırmaların sonuçları, işin doğası gereği psikolojik danışmanların tükenmişlik yaşadıklarını göstermektedir. Psikolojik danışmanların tükenmişliklerini önleyebilmek için, onu belirleyen değişkenlerin çalışılması önemli görünmektedir. Alanyazında bu konu farklı demografik ve psikolojik değişkenlerle çalışılmış ise de iyilik hali değişkeni ile ilgili Türkiye’de yapılmış çalışmaya rastlanamamıştır. O nedenle bu araştırmada psikolojik danışmanların iyilik hallerinin onların tükenmişliklerini yordayıp yordamadığı sorusuna yanıt aranmıştır. Bu amaçla okullarda çalışan toplam 147 psikolojik danışmana ulaşılarak Kişisel Bilgi Formu, Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) ve İyilik Hali Yıldızı Ölçeği (İHYÖ) aracılığı ile veri toplanmıştır. MTÖ, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı olmak üzere üç alt boyuta sahiptir., İHYÖ ise sosyal, bilişsel, duygusal, fiziksel ve yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma (YAHOO) biçiminde beş alt boyuttan oluşmaktadır. Verilerin analizinde aşamalı regresyon analizi kullanılmıştır. Regresyon çalışması sonucuna göre İHYÖ’nün toplam puanı tükenmişliğin üç alt boyutunu da yordamaktadır. Daha ayrıntılı bakıldığında iyilik hali ölçeğinin toplam puanı ile sosyal, bilişsel, duygusal ve YAHOO alt boyutlarının tükenmişliğin farklı boyutlarını yordadığı anlaşılmaktadır. Özellikle sosyal iyilik halinin duygusal tükenmeyi; duygusal iyilik halinin duyarsızlaşmayı ve YAHOO ile bilişsel iyilik hali alt boyutlarının ise kişisel başarıyı yordadığı anlaşılmaktadır. Bulgular alanyazına göre tartışılmış, yeni araştırmalar ve uygulamalar için bazı öneriler sunulmuştur.

Makale Hakkında

Geliş Tarihi: 17.06.2025

Kabul Tarihi: 17.11.2025

Yayın Tarihi: 30.11.2025

Anahtar Kelimeler

Tükenmişlik

Okul psikolojik danışmanları

İyilik hali

Atıf İçin

Korkut-Owen, F. & Demirbaş-Çelik, N. (2025). Okul Psikolojik Danışmanlarında İyilik Hali ve Tükenmişlik İlişkisi. *MSKÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 412-437. DOI: 10.21666/muefd.1721694

Giriş

Tükenmişlik, Dünya Sağlık Örgütü tarafından iş yerindeki kronik stres deneyimlerinin başarılı bir şekilde yönetilememesinden kaynaklanan bir sendrom olarak tanımlanmaktadır (World Health Organization, 2024). İlk olarak Freudenberg (1974) tarafından kullanılan tükenmişlik kavramı ile yapılan çalışmalar arasında en çok Maslach (1982) tarafından yapılanlar dikkat çekmektedir. Bu çalışmalara göre tükenmişlik, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda düşme biçiminde üç boyutta incelenmektedir (Maslach, 1982; Maslach ve Jackson, 1986). Duygusal tükenme, bireyin yaptığı işte yeterli olmadığını düşünmesi, engellenmiş hissetmesi ile temsil edilmektedir. Duyarsızlaşma; bireyin hizmet verdiği bireylere karşı duyarsız, küçümseyici ve kayıtsız davranışları olarak ele alınmaktadır. Kişisel başarı boyutunun düşük olması ise bireyin yaptığı işi olumsuz olarak değerlendirmesi ve kendini yetersiz hissetmesi ile ilgilidir. Bu üç boyut birbirleriyle ilişkili ve birbirini etkileyen bir yapı göstermektedir (Maslach ve Leiter, 2008). Tükenmişlik modelinde üç boyut olsa da en temel boyutunun duygusal tükenme olduğunu belirten yayınlar da bulunmaktadır (Klusmann vd., 2020; Seidler vd., 2014).

Psikolojik danışmanlar açısından bakıldığında tükenmişlik, psikolojik danışmanın anlamlı biçimde işlevde bulunmasını engelleyen duygusal ve / veya fiziksel olarak enerjisinin bittiğini hissetmesi hali olarak ele alınmaktadır (Gladding, 2009). Kesler (1990) ise psikolojik danışmanlar arasındaki

³ Hacettepe Üniversitesi (Emekli) – fdnkrkt@gmail.com – ORCID: 0000-0003-0144-1521

⁴ Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi – nur.celik@alanya.edu.tr – ORCID: 0000-0001-7920-4361

tükenmişliği kişisel başarının azaldığını hissetme, duygusal ve fiziksel olarak yorgunluk yaşama, kariyer yorgunluğu deneyimleme, danışanlara karşı şüpheli bir tutumda olma, danışanlardan geri çekilme, kronik depresyon ve/veya artan kaygı yaşama biçiminde içsel bir psikolojik süreç olarak tanımlanmaktadır. Tükenmişlik, kısa sürede değil, iş yerinde stres faktörleri oluştuğunda, uzun zaman içinde ve diğer yaşam biçimi alışkanlıkları bunlarla başa çıkmaya yetmediğinde zamanla ortaya çıkmaktadır.

Özellikle yardım etme mesleklerini yapanlar arasında tükenmişliğin daha fazla yaşandığı gözlenmektedir (Schaufeli vd., 2009). Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan farklı çalışmalarda okul psikolojik danışmanlarının %85'ten fazlasının (Wardle ve Mayorga, 2016), %89'unun (Bain vd., 2011), % 66-77'inin (Stephan, 2005) belli derecede tükenmişlik yaşadıkları saptanmıştır. Tükenmişliğin bireysel (cinsiyet, yaş gibi demografik, kişilik, başa çıkma yolları gibi psikolojik), iş ortamı (kurumsal, yöneticiler, destek görme vb.) ve mesleğe ilişkin özellikler (mesleğin zorlukları, süpervizyon ya da terapi alma şansı) gibi kaynakları olduğu belirtilmektedir (Paris ve Hoge, 2010; Van Hoy ve Rzeszutek 2022). Her meslekte tükenmişlik olsa da psikolojik danışma mesleğinin ve uygulamalarının doğası gereği psikolojik danışmanlar, tükenmişlik gibi stres ile ilgili belirtilerle kolayca karşılaşmaktadırlar (Örn., Jang vd., 2014; Wardle ve Mayorga, 2016). Yurtdışında ve Türkiye'de psikolojik danışmanların tükenmişliklerinin demografik ve psikolojik değişkenlere göre incelendiği çalışmalar bulunmaktadır (Örn., Alver vd., 2018; Bardhoshi vd., 2019; Bardhoshi ve Um, 2021; Camcı ve Ercan, 2017; Dönmez ve Sarı, 2021; Fye vd., 2020; Gonzalez vd., 2019; Harker vd., 2016; İkiz, 2010; Karal ve Atak, 2022; Kim ve Lambie, 2018; Kim vd., 2018; Maslach vd., 2001; Merriman, 2015; Mullen vd., 2023). Türkiye'de psikolojik danışmanların cinsiyetlerine (Cancı ve Ercan, 2017), çalıştıkları okul düzeylerine (Alver vd., 2018; İkiz, 2010; Karal ve Atak, 2022), çalışma yıllarına (İkiz, 2010) ve medeni durumlarına (Cancı ve Ercan, 2017; Dönmez ve Sarı, 2021) göre tükenmişliklerinin farklılaştığını gösteren araştırma sonuçları bulunmaktadır. Bunun yanı sıra psikolojik danışmanların psikolojik sağlamlıkları (Akgün, 2022), iş doyum düzeyleri (Özkan ve Okur, 2021), kullandıkları duygusal emek stratejileri (Kalay ve Mamacı, 2021) gibi özellikleri ile tükenmişlikleri arasında ilişki olduğunu gösteren araştırmalar da bulunmaktadır.

Tükenmişlik deneyimleri ile bireylerin kişisel büyüme, profesyonel gelişme ve genel olarak iyilik halleri arasında bağ olduğu (Stebnicki, 2007) belirtilmektedir. İyilik hali kavramını, Dünya Sağlık Örgütü, sağlıklı olmayı hastalığın olmamasının ötesinde ele alarak zihinsel, sosyal ve fiziksel iyi oluşu içeren iyilik hali kavramına vurgu yaparak tanımlanmaktadır (The World Health Organization, 1968). Witmer (1985) iyilik hali kavramını psikolojik danışma alanında ilk kullanan psikolojik danışman eğitimcisidir ve ondan sonra Myers (1992) iyilik halinin psikolojik danışma mesleğinin ana felsefesi olması için savunuculuk yapmıştır. Myers ve diğerleri (2000) iyilik halini "optimal düzeyde sağlıklı olmaya ve iyi oluşa yönelmiş, beden, akıl ve ruhun bütünleştiği, bireysel olarak amaçlara sahip olma ve daha anlamlı yaşam geçirme hedefi olan, sosyal, kişisel ve ekolojik olarak tüm alanlarda işlevsel olan bir yaşam sürdürmek" anlamında ele almaktadır.

Önceleri, ACA (American Counseling Association) psikolojik danışma mesleğinin sağlığını ve iyilik halinin savunucusu olduğuna ilişkin kararı kabul etmiş ve yaşam boyu iyilik halinin zenginleştirilmesi, psikolojik danışma mesleğinin temel çalışma alanlarından birisi haline gelmesini desteklemiştir (Ivey vd., 2005). Ardından iyilik hali, psikolojik danışma mesleğinin tanımına (Kaplan vd., 2014) konduğu gibi ayrıca ACA'nın (2014) hazırladığı psikolojik danışma uygulamalarının standartları ve etik kodlarında da temel olarak yer almıştır. Psikolojik danışma ve ilgili eğitim programlarını akredite eden kurum da (Counsel for Accreditation in Counseling and Related Educational Programs-CACREP, 2016) psikolojik danışma eğitimi programlarında iyilik hali ile ilgili çalışmaların olmasını beklemektedir. Bu açıdan bakıldığında iyilik hali, psikolojik danışma mesleğinin felsefi temeli, (Blount vd., 2020; Brubaker ve Sweeney, 2021; Myers ve Sweeney, 2005) mesleki kimliğin birleştirici ve güçlendirici bakış açısı (Smith, 2006) olarak ele alınmaktadır. ACA'nın (2014), psikolojik danışmanlık eğitimi alanların ya da bu mesleği yapanların öz bakımlarına dikkat etmelerinin ve iyilik hallerini artırıcı davranışları yapmalarının önemini altını çizmesinin nedenlerden birisi psikolojik danışmanlar arasındaki tükenmişliği önlemektir. Yapılan çalışmalar iyilik hali ile tükenmişlik arasında olumsuz yönde (Örn., Bowles, 2009; Carter ve Barnett, 2015; Fye vd., 2022; Mullen ve Gtierrez, 2016; Öcalan,

vd., 2020; Vercio vd., 2021) ilişki olduğunu, dolayısıyla bireylerdeki tükenmişlik arttıkça iyilik hallerinin azaldığını göstermektedir. Araştırmacılar ve uygulamacılar bireylerin kendilerine bakmalarının iyilik hallerini koruyabileceğine ve tükenmişliklerini önlenebileceğine işaret etmektedir (Barnett vd., 2007; Blount vd., 2020; LaFever ve Gibbons, 2023; Myers ve Sweeney, 2008; Young ve Lambie, 2007; Vercio vd., 2021).

Tükenmişlik ile ilgili bir dizi tanım ve araştırmalar yapılmış olsa da psikolojik danışmanların tükenmişliklerinin yapısını ayrıntılı olarak inceleme çabalarının sınırlı olduğunu belirten araştırmalar bulunmaktadır (Örn., Lee vd., 2023; Lee vd., 2017; Limberg vd., 2021). Swider ve Zimmerman, (2010) tükenmişliğin yordayıcıları üzerine yapılan araştırmalarla ilgili gerçekleştirdikleri metaanaliz çalışması sonucunda bireyin psikolojik özelliklerinin yeterince çalışmadığını saptamışlardır. Psikolojik danışmanların tükenmişliklerinin yordanmasına ilişkin duygu düzenleme becerileri (Er ve Ulu, 2024), öz şefkat (Dönmez ve Sarı, 2021) öz yeterlik (Bardhoshi ve Um, 2021; Gündüz, 2012; Niles vd., 2024), duygusal zeka (Gutierrez ve Mullen, 2016) gibi farklı psikolojik değişkenlerle yapılmış çalışmalar bulunmaktadır. Öte yandan psikolojik danışmanların iyilik hali düzeylerinin tükenmişliklerini yordayıcılığını araştıran (Örn., Fye vd., 2022) çalışmaların çok az sayıda olduğu ve Türkiye’de bu konuda yapılmış bir çalışmanın bulunmadığı anlaşılmaktadır.

Üstte söz edilen çalışmaların sonuçlarından yola çıkarak bu araştırmada okul psikolojik danışmanların iyilik hali düzeylerinin tükenmişliklerini yordayıcılığı incelenmiştir. Dolayısıyla araştırmanın temel sorusu “İyilik Hali Yıldızı Ölçeği’nden (İHYÖ) elde edilen toplam puan ve beş alt boyutundan elde edilen puanlar Tükenmişlik Ölçeği’nin (TÖ) duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda düşme alt boyutlarını yorduyor mu?” biçimindedir. Bu araştırma sorusuyla kuramsal olarak alanyazında vurgulanan psikolojik danışmanların iyilik halleri ve tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin görgül olarak ortaya konabileceği düşünülmektedir. Böylece alanyazında bu konudaki eksikliğin giderilebileceği düşünülmektedir. Ayrıca bulgulara göre iyilik halinin tükenmişliği önleyici rolü dikkate alınarak psikolojik danışmanlar için bazı önlemler alınabileceği umulmaktadır.

Yöntem

Araştırma Deseni

Bu araştırmada psikolojik danışmanların iyilik hali düzeyleri ile tükenmişlikleri arasındaki ilişkiler irdelendiği için nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. Tarama modelleri hedef grubun belirli özelliklerini ortaya koymaktadır (Büyüköztürk vd., 2010). Tarama deseninde geçmişteki bir durum veya hala var olan bir durumun olduğu şekli ile betimlenmesi amaçlanmaktadır (Karasar, 2009).

Katılımcılar

Katılımcıların belirlenmesinde uygun (elverişli) örneklem kullanılarak okullarda çalışan psikolojik danışmanlara Google-forms aracılığı ile çevrimiçi olarak ulaşılmıştır. Uygun örneklem, gönüllü ve kolay ulaşılabilen grupları temsil etmektedir (Onwuegbuzie ve Collins, 2007). Araştırmada ulaşılan psikolojik danışman sayısı 164 iken 5 katılımcı verileri eksik doldurdıkları, 12 katılımcı okuldan farklı bir kurumda çalıştıkları için araştırmaya dahil edilmemiştir. Sonuç olarak analizler için toplam 147 okul psikolojik danışmanın verileri ile çalışılmıştır. Beş yordayıcılı çoklu doğrusal regresyon analizi için yapılan güç analizi, .05 alfa düzeyinde ve %90 istatistiksel güçte orta büyüklükte bir etkiyi ($f^2 = .15$) saptamak için gereken minimum örneklem büyüklüğünü $n = 123$ olarak belirlemiştir. Dolayısıyla, mevcut 147 katılımcı hedeflenen istatistiksel güçü sağlamaktadır.

Araştırmaya katılan psikolojik danışmanların 107’si (% 72.9) kadın, 39’u (26.5) erkek ve 1 kişi de (% 0.6) cinsiyetini belirtmemiştir. Amerika ve İngiltere’deki gibi Türkiye’de de psikolojik danışmanların çoğunun kadın olması nedeniyle (Demirbaş Çelik ve Korkut Owen, 2025) bu oran temsil edicidir. Psikolojik danışmanların çalıştıkları okul kademesi incelendiğinde 48’inin (% 32.6) anaokulu ve ilkokulda, 39’unun (% 26.5) ortaokulda ve 58’inin (% 39.5) lisede çalıştığı ve 2 kişinin (% 1.4) bu soruya yanıt vermediği belirlenmiştir. Bu dağılım Milli Eğitim Bakanlığı (2020) tarafından dile getirilen

dağılıma uymaktadır. Psikolojik danışmanların çalışma sürelerine bakıldığında 36'sar (%24.5) kişi 0-5 ve 6-10 yıl; 24 (% 16.3) kişi 11-15 yıl, 51 kişi (% 34.7) 16 yıl ve daha fazla süreden bu yana psikolojik danışman olarak çalıştığını ifade etmiştir. Bu dağılımda deneyimli olan psikolojik danışmanların oranı diğerlerinden yüksek olsa da farklı çalışma sürelerinin temsil edildiği görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veriler Kişisel Bilgi Formu, İyilik Hali Yıldızı Ölçeği - Yetişkin Formu (İHYÖ-YF) ve Maslach Tükenmişlik Ölçeği ile toplanmıştır. Bu araçlara ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından oluşturulan bu formda katılımcılara toplam üç soru yöneltilmiştir. Bu sorular katılımcıların cinsiyetleri, çalıştıkları okul kademesi ve psikolojik danışman olarak çalışma süreleri ile ilgilidir.

İHYÖ-Yetişkin Formu (İHYÖ-YF)

Üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilen İHYÖ'nin (Korkut-Owen vd., 2016) yetişkin grubunda geçerlik güvenirlik çalışmasının yapılmasıyla İHYÖ-YF elde edilmiştir. Her iki formu da aynı yapıdan oluşan ölçek beş boyutludur. Bu boyutlar yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma (YAHOO), bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal olmak üzere beş iyilik halini ifade etmektedir. Ölçek 5'li likert (1: Beni hiç yansıtmıyor, 5: Beni tamamen yansıtıyor) olarak derecelendirilmekte olup 24 maddeden oluşmaktadır. İHYÖ-YF'ndan toplam ölçek için alınabileceğin puan aralığı 24-120'dir. Ölçekten tek bir toplam puan alınabildiği gibi her bir boyutu ayrı olarak puanlanabilmektedir. Tüm İHYÖ-YF'nun Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.73 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlarında elde edilen güvenirlik katsayıları ise sırasıyla 0.78; 0.80, 0.75, 0.77 ve 0.77'dir (Korkut-Owen vd., 2017). Bu çalışmada tüm ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.88; ölçeğin alt boyutları için sırasıyla 0.87, 0.82, 0.70, 0.62 ve 0.77 değerleri elde edilmiştir.

Maslach Tükenmişlik Ölçeği

Maslach ve Jackson'ın (1981) geliştirdiği Maslach Tükenmişlik Ölçeği'nin Türkiye'de geçerlik güvenirlik çalışmasını Ergin (1992) gerçekleştirmiştir. Toplam 22 maddeden oluşan ölçeğin üç alt boyutu bulunmaktadır. Toplam puan alınamayan ölçeğin boyutları olan duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı ayrı ayrı puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe formu beşli likert (1: Hiçbir zaman, 5: Her zaman) olarak derecelendirilmektedir. Duygusal tükenme boyutundan 9-45, duyarsızlaşma boyutundan 8-40 ve kişisel başarı boyutundan 5-25 aralığında puan alınabilmektedir. Maslach Tükenmişlik Ölçeği'nin Cronbach Alpha değeri duygusal tükenmişlik için 0.83, duyarsızlaşma için 0.65, düşük kişisel başarı için 0.72 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma grubu için elde edilen Cronbach Alpha değeri duygusal tükenmişlik için 0.92, kişisel başarı için 0.81 ve duyarsızlaşma için .80 olarak hesaplanmıştır.

Veri Toplama Süreci

08.01.2024 tarihinde Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi'nden alınan etik kurul onayının ardından okul psikolojik danışmanlarına ulaşmak için ölçme araçları Google-forms ile hazırlanmış ve katılımcılara çevrimiçi platformlar üzerinden ulaştırılmıştır. Veriler 2023-2024 öğretim yılı bahar döneminde toplanmıştır. Öncelikle katılımcılara araştırmaya katılmak için gönüllü olup olmadıkları sorulmuştur. Ayrıca uygulamalar esnasında katılımcıların rahatsız olduğu bir soru olması durumunda araştırmayı tamamlamadan bırakabileceği belirtilmiştir.

Veri Analizi

Verilerin analizinde hem çoklu hem de aşamalı regresyon analizinden yararlanılmıştır. Yordama çalışması için öncelikle normallik varsayımı, değişkenler arasındaki ilişkiler gibi temel varsayımlar kontrol edilmiştir. İyilik hali ve tükenmişlik arasındaki yordayıcılık testlerine geçmeden önce araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler Tablo 1'de sunulmaktadır. Tabloda ölçeklerden ve alt boyutlarından elde edilebilecek en küçük ve en yüksek toplam puanlar yer almaktadır.

Tablo 1. Betimleyici İstatistikler

Değişken	N	$\bar{X}$	SS	Min.	Maks.	Çarpıklık	Basıklık
İHYÖ	147	92.48	11.10	67	116	-0.31	-0.60
YAHOO	147	28.01	04.20	16	35	-0.31	-0.29
Bilişsel	147	17.84	02.18	12	20	-0.80	-0.20
Duygusal	147	18.61	03.00	10	24	-0.36	-0.27
Fiziksel	147	11.65	03.09	4	20	0.15	-0.40
Sosyal	147	16.37	02.56	10	20	-0.44	-0.63
Duygusal Tükenme	147	23.99	08.38	9	45	0.37	-0.42
Kişisel Başarı	147	31.16	04.33	20	40	-0.38	-0.14
Duyarsızlaşma	147	08.95	03.93	5	25	1.139	1.317

Tablo 1’de ayrıca İHYÖ ve her bir boyuta ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri -1.5 ile +1.5 arasında bulunduğu için normallik varsayımının karşılandığı görülmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Yapılan analizlerde, regresyona dahil edilen tüm yordayıcı değişkenler için VIF değerlerinin 10’un altında olduğu saptanmıştır. Bu durum, çoklu doğrusallık sorununun olmadığını göstermektedir. Ayrıca regresyon analizi için değişkenler arası ilişkiler Pearson Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Varsayımların sağlandığı değişkenler arasında çoklu ve aşamalı regresyon analizi ayrı ayrı yapılmıştır. Tüm analizlerde % 95 güven aralığı dikkate alınmıştır. Tüm analizler için Jamovi 2.5.6 programı kullanılmıştır (Jamovi, 2024).

Bulgular

Regresyon varsayımlarından biri olan değişkenler arası ilişkiler Pearson Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Buna ilişkin analizler Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Değişkenler Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. İHYÖ	—								
2. YAHOO	0.88***								
3. Bilişsel	0.76***	0.64***	—						
4. Duygusal	0.80***	0.69***	0.56***	—					
5. Fiziksel	0.52***	0.22**	0.21*	0.25**	—				
6. Sosyal	0.69***	0.53***	0.48***	0.41***	0.21*	—			
7. Duygusal T.	-0.27**	-0.24**	-0.18*	-0.27**	-0.03	-0.28***	—		
8. Kişisel B.	0.57***	0.57***	0.50***	0.46***	0.12	0.42***	-0.32***	—	
9. Duyar.	-0.30***	-0.32***	-0.19*	-0.33***	0.01	-0.23**	0.65***	-0.35***	—

Not: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 2’ye göre tüm tükenmişlik boyutlarının fiziksel iyilik hali dışındaki tüm iyilik hali boyutları ve toplam iyilik hali ile ilişkili olduğu görülmektedir. Buna göre duygusal tükenme; toplam iyilik hali ($r = -0.27$; $p < 0.01$), YAHOO ($r = -0.24$; $p < 0.01$), bilişsel iyilik hali ($r = -0.18$; $p < 0.05$), duygusal iyilik hali ($r = -0.27$; $p < 0.01$) ve sosyal iyilik hali ($r = -0.28$; $p < 0.001$) ile olumsuz yönde düşük düzeyde ilişkilidir. Kişisel başarı toplam iyilik hali ($r = 0.57$; $p < 0.001$), YAHOO ($r = 0.57$; $p < 0.001$) ve bilişsel iyilik hali ($r = 0.50$; $p < 0.001$) ile orta düzeyde olumlu yönde; duygusal iyilik hali ($r = 0.46$; $p < 0.001$) ve sosyal iyilik hali ($r = 0.42$; $p < 0.001$) ile düşük düzeyde olumlu yönde ilişkili bulunmuştur. Duyarsızlaşma ise; toplam iyilik hali ($r = -0.30$; $p < 0.001$), YAHOO ($r = -0.32$; $p < 0.001$), bilişsel iyilik hali ($r = -0.19$; $p < 0.05$), duygusal iyilik hali ($r = -0.33$; $p < 0.001$) ve sosyal iyilik hali ($r = -0.23$; $p < 0.01$) ile olumsuz yönde düşük düzeyde ilişkilidir. Fiziksel iyilik hali ile tükenmişlik boyutları arasında ilişki olmadığı için fiziksel iyilik hali regresyon analizine alınmamış, diğer diğer değişkenler regresyon analizine dahil edilmiştir.

İHYÖ ile boyutlarının kendi aralarındaki ilişkisinden dolayı her bir tükenmişlik boyutuna ilişkin regresyon analizleri önce İHYÖ toplam puanı bağımsız değişken olarak alınarak tükenmişlik boyutlarını yordayıcılığı ayrı ayrı incelenmiştir. İyilik hali toplam puanının tükenmişlik boyutlarını yordayıcılığı Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3. İyilik Halinin Tükenmişlik Boyutlarını Yordama Gücüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcı	B	SH	β	t	p	R ²	F
Duygusal Tükenme							
İHYÖ	-0.20	0.06	-2,69	-3.36	< .001	0.07	11.3
Kişisel Başarı							
İHYÖ	0.22	0.021	0.57	8,32	< .001	0.32	69.2
Duyarsızlaşma							
İHYÖ	-0.11	0.028	-0.30	-3.82	< .001	0.09	14.6

Tablo 3 incelendiğinde iyilik hali toplam puanı tüm tükenmişlik boyutlarını yordamaktadır. İHYÖ toplam puanı duygusal tükenmişliğin % 7'sini [$F_{(1,145)} = 11.3; p < .001$], kişisel başarının % 32'sini [$F_{(1,145)} = 69.2; p < .001$] ve duyarsızlaşmanın %9'unu [$F_{(1,145)} = 14.6; p < .001$] açıklamaktadır. Her bir tükenmişlik boyutunun iyilik halinin alt boyutları tarafından yordanıp yordanmadığı ayrı ayrı incelenmiştir. Fiziksel iyilik hali dışındaki iyilik hali boyutlarının tükenmişliğin alt boyutlarını yordayıcılığına ilişkin aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Ardından anlamlı sonuçlar içeren boyutlar için regresyon analizi tekrar yapılmıştır. Her bir boyut için ayrı ayrı yapılan analiz sonuçları Tablo 4'de sunulmuştur.

Tablo 4. İyilik Hali Boyutlarının Tükenmişlik Boyutlarını Yordama Gücüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcı	B	SH	β	t	p	R ²	F
Duygusal Tükenme							
Sosyal	-0.90	0.26	-2,77	-3.45	< .001	0.076	11.9
Kişisel Başarı							
YAHOO	0.44	0.09	0.43	4.88	< .001	0.329	71.0
Bilişsel	0.46	0.17	0.23	2.64	< .001	0.360	40.4
Duyarsızlaşma							
Duygusal	-0.43	0.10	-0.33	-3.82	< .001	0.106	17.3

Tablo 4 incelendiğinde duygusal tükenmenin yalnızca sosyal iyilik hali tarafından yordandığı görülmektedir. Buna göre sosyal iyilik hali duygusal tükenmenin % 7.7'ini [$F_{(1,145)} = 11.9; p < 0.001$] açıklamaktadır. Kişisel başarının YAHOO ve bilişsel iyilik hali tarafından yordandığı belirlenmiştir. Buna göre YAHOO kişisel başarının % 32.9'unu, bilişsel iyilik hali % 3.1'ini [$F_{(2,144)} = 40.4; p < 0.001$] yordamaktadır. Son olarak Tablo 4'te duygusal iyilik halinin duyarsızlaşmanın % 10.6'sını [$F_{(1,145)} = 17.3; p < 0.001$] açıkladığı görülmektedir.

Sonuç

Regresyon çalışmalarına göre iyilik halinin toplam puanı ile sosyal, bilişsel, duygusal ve YAHOO boyutlarının tükenmişliğin farklı boyutlarını yordadığı anlaşılmaktadır. İHYÖ'nün toplam puanı tükenmişliğin üç alt boyutunu da yorduyorken sosyal iyilik hali duygusal tükenmeyi; duygusal iyilik hali duyarsızlaşmayı ve YAHOO ile bilişsel iyilik hali alt boyutları kişisel başarıyı yordamaktadır.

Tartışma

Elde edilen bulgulara bakıldığında İHYÖ'nin toplam puanı ile sosyal, bilişsel, duygusal ve YAHOO boyutlarının tükenmişliğin üç farklı boyutundan bazılarını yordadığı anlaşılmaktadır. Ölçeğin sadece fiziksel iyilik hali alt boyutu tükenmişlikle ilgili alt boyutları yordamamaktadır. Alanyazında özellikle fiziksel olarak hareketli olmanın (Mullenbach ve Skovholt, 2000) tükenmişliği önleyici yanından sözedilmektedir. Bu çalışmada fiziksel iyilik hali beslenme, fiziksel olarak hareket olma ve uyku gibi davranışlarla ele alındığı için fiziksel iyilik hali tükenmişliği yordamamış olabilir. Bu durum ayrıca tükenmişliğin daha çok duygusal, psikolojik, sosyal ve anlamla ilgili olması ile açıklanabilir. Aşağıda regresyon analizi ile ilgili bulgular sırasıyla duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarına göre tartışılmıştır.

Duygusal Tükenme: Bu boyut, İHYÖ toplam puanı ve sosyal iyilik hali boyutu tarafından yordanmaktadır. Yordama ilişkisinin olumsuz olmasına bakıldığında İHYÖ toplam puanının duygusal tükenmeyi yordaması alanyazındaki bazı açıklamalarla örtüşmektedir. Alanyazında bireylerin tükenmişlikleri arttıkça iyilik hallerinin azaldığını belirten (Örn., Carter ve Barnett, 2015; Fye vd., 2022; Vercio vd., 2021) araştırma sonuçları ve tükenmişlik modelinin en temel boyutunun duygusal tükenme olduğunu belirten yayınlar (Klusmann vd., 2020; Seidler vd., 2014) dikkate alındığında bu durum daha anlaşılır olmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmada elde edilen bulgular psikolojik danışmanların iyilik halleri düşük olduğunda tükenmişliklerinin arttığı biçiminde yorumlanabilir.

Bireylerin diğerleriyle olan etkileşimlerinin niteliği ve derecesi ile ilgili olan sosyal iyilik hali, bireylerin algıladıkları sosyal desteği de içermektedir (Korkut-Owen vd., 2016). Meredith ve diğerlerinin (2022) yaptıkları metaanaliz çalışmasında sosyal desteğin bireyleri tükenmişliğe karşı koruyucu bir rolü olduğu saptanmıştır. Psikolojik danışmanlarla değilse de yoğun insan ilişkileri gerektiren bir meslek olan onkoloji hemşireleriyle yapılan bir çalışmada psikososyal iyilik halini artırıcı bir programın, iş yerindeki sosyal ilişkileri güçlendirdiği, stresle başa çıkmayı desteklediği ve tükenmişliği azalttığı saptanmıştır (Medland vd., 2004). Öğretmenlerle yapılan çalışmalarda sosyal desteğin tükenmişliği yordadığı (Tuxford ve Bradley, 2014) ya da bu iki kavramın ilişkili oldukları (Halbesleben, 2006) bulguları elde edilmiştir. Alanyazında sosyal desteğin, tükenmişlik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide ara değişken rolü oynadığı saptayan bir çalışmanın (Rehman vd., 2020) yanısıra sosyal desteğin tükenmişlikle iyi bir başa çıkma yolu olarak ele alındığı (Klusmann vd., 2020) çalışmalar da bulunmaktadır. Bu bulgular sosyal iyilik halinin tükenmişlikle bağlantısına ve psikolojik danışmanın sosyal iyilik halinin düşük olması halinde tükenmişliğinin arttığına işaret etmektedir.

Duyarsızlaşma: Bu boyutun İHYÖ toplam puanı ve duygusal iyilik hali alt boyutu tarafından yordandığı görülmektedir. Yordama ilişkisinin olumsuz yönde olması nedeniyle genel iyilik hali ile duyarsızlaşma arasındaki ilişki anlaşılır görünmektedir. Şöyle ki bireyin genel iyilik hali düştükçe bireyin hizmet verdiği bireylere karşı duyarsız, küçümseyici ve kayıtsız davranışları dolayısıyla duyarsızlaşması artmaktadır. Tükenmişliğin duyarsızlaşma boyutu, duygusal iyilik hali tarafından anlamlı biçimde yordanmaktadır. Bu durum bireylerin duygusal iyilik halleri düştükçe duyarsızlaşmalarının arttığı biçiminde yorumlanabilir.

Duygusal iyilik hali, bireylerin duygularını fark etmeleri, onları kontrol edebilmeleri, kendilerine, yaşam durumlarına ve çatışmalara gerçekçi, olumlu ve geliştirici olarak bakabilmeleri ile ilgilidir (Korkut-Owen vd., 2016). Duygusal iyilik halinin duyarsızlaşmayı yordayıcılığı toplam puanınkinden daha yüksektir. Her meslekte tükenmişlik olsa da psikolojik danışman danışan ilişkisinin duygusal boyutu gereği psikolojik danışma alanında daha yaygın görünmektedir (Oser vd., 2013). Psikolojik danışmanlardan kendi duygusal durumlarına bakmaksızın öğrencilerinin, bazen velilerin sorunlarını dinlemek, onlara anlayışlı ve sıcak davranmak, sakin kalmak gibi davranışlar ile bu süreçte kendi duygularını yönetmelerinin beklendiğini, bunun da onlarda genel bir yorgunluğa ve tükenmişliğe yol açtığını belirten görüşler bulunmaktadır (Tiwari vd., 2020). Dolayısıyla düşük duygusal iyilik haline sahip olduğunda tükenmişliğin artması anlaşılır görünmektedir.

Kişisel Başarı: Kişisel başarı boyutu, İHYÖ toplam puanı ile YAHOO ile bilişsel iyilik hali boyutları tarafından oldukça yüksek derecede yordanmaktadır. Kişisel başarının yüksekliği bireyin yaptığı işi olumlu olarak değerlendirmesi ve kendini yeterli bulması ile ilgilidir. Bu üç yordama ilişkisi de olumlu yönde olduğu için psikolojik danışmanların genel iyilik halleri ile YAHOO ve bilişsel iyilik halleri arttıkça kişisel başarı hissetmeleri de artmaktadır. Regresyon analizi sonucuna göre genel iyilik halinin kişisel başarıyı yordama derecesi oldukça yüksek görünmektedir.

İyilik hali bireylerin daha başarılı bir varoluş için farkında olmaları ve seçim yapmaları aracılığı ile oluşan aktif bir süreç olarak (The National Wellness Institute, 2024) ele alındığı dikkate genel iyilik halinin kişisel başarıyı yordaması beklendik görünmektedir. Alt boyutlar açısından kişisel başarının büyük bir kısmını YAHOO, az kısmını ise bilişsel iyilik hali açıklamaktadır. Yaşamın anlamını arama, kısa vadeli ve uzun vadeli hedefler / amaçlar belirleyebilme ve onun için çabalama gibi özelliklerle açıklanan YAHOO (Korkut-Owen vd., 2016) alt boyutunun psikolojik danışmanların kişisel başarılarını yordama derecesi oldukça yüksek görünmektedir. Bu durumda yaşama amacına sahip, hedefleri olan psikolojik danışmanların işyerinde kendilerini daha fazla başarılı ve yetkin hissettikleri, dolayısıyla daha yüksek kişisel başarı yaşadıkları için daha az tükenmişlik yaşadıkları söylenebilir. Entellektüel olarak aktif olmaktan hoşlanma, öğrenmeye açık olma ve sorun çözme gibi özellikler içeren bilişsel iyilik hali (Korkut-Owen vd., 2016) alt boyutu da psikolojik danışmanların kişisel başarılarını daha az düzeyde olsa da yordamaktadır. Bu durumda bilişsel olarak aktif olan, problem çözmeyi seven, yeni bilgileri öğrenmeye açık olan psikolojik danışmanların kendilerini işlerinde daha başarılı görmeye eğilimli oldukları söylenebilir.

Teorik Katkılar

Bu çalışma, psikolojik danışmanlar özelinde iyilik halinin farklı boyutlarının, tükenmişliğin de farklı boyutlarını spesifik olarak yordadığını ampirik kanıtlarla ortaya koyarak alana katkı sağlamaktadır. Bulgular, tükenmişliğin en temel boyutunun duygusal tükenme olduğunu belirten modelleri (Klusmann vd., 2020; Seidler vd., 2014) desteklemekte ve bu ilişkinin iyilik hali ile bağlantısını göstermektedir. Sosyal desteğin tükenmişlikle ilişkisindeki aracı rolüne (Rehman vd., 2020) işaret eden literatüre paralel olarak, bu çalışma sosyal iyilik halini doğrudan bir yordayıcı olarak konumlandırarak teorik bir açılım sunmaktadır.

Pratik Katkılar

Araştırmanın sonucuna bağlı olarak uygulamaya yönelik bazı pratik katkılar bulunmaktadır. Psikolojik danışmanların iyilik hallerini artırmaya yönelik psikososyal iyilik hali, duygusal farkındalık gibi yapılandırılmış programlar ve atölye çalışmaları düzenlenebilir. Genel olarak psikolojik danışmanlar, tıp doktorları, sosyal çalışma uzmanları gibi meslek elemanları sağlık çalışanları olarak adlandırılmaktadır (Blount vd., 2020). Psikolojik danışmanlar daha çok ruh sağlığı çalışanları olarak anılmaktadır (Micallef Marmara' ve Kemer, 2024). Daha önce sağlık çalışanlarıyla yapılan benzer çalışmaların (Hart vd., 2018; Cohen vd., 2023) tükenmişliği azalttığı kanıtlanmıştır. O nedenle söz konusu çalışmaların sonuçlarının psikolojik danışmanlar için de geçerli olduğu düşünülmektedir.

Psikolojik danışmanların birbirlerine sistemli olarak akran desteği sunabileceği, birbirlerinin iyilik hallerini izleyip destekleyebileceği mekanizmalar okullarda kurulabilir. Gladding'in (2009) önerileri doğrultusunda danışmanlara; sağlıklı ilişkiler kurma, stres azaltma egzersizleri yapma, kişisel terapi alma, kendine zaman ayırma ve umudu koruma gibi kişisel iyilik hali stratejileri öğretiler. Psikolojik danışma lisans ve lisansüstü eğitim programlarına, öğrencilerin tükenmişliğe karşı farkındalık kazanmaları ve öz bakım/iyilik hali becerileri geliştirmeleri için dersler veya modüller eklenebilir (ACA, 2014; Roach ve Young, 2007). Psikolojik danışmanların iyilik hallerinin artırılması, sadece kendi tükenmişliklerini önlemekle kalmaz, aynı zamanda ana sorumlulukları olan öğrencilerin iyilik hallerini artırma çalışmalarını daha etkili bir şekilde yürütmelerini sağlar.

Sınırlılıklar ve Gelecek Araştırmalara Öneriler

Bu araştırmanın sınırlılıklarından birisi tükenmişliğin kaynakları olarak gösterilen bireysel özelliklerden sadece bireyin yaşam biçimiyle ilgili olan iyilik hali değişkeni üzerinde durulmuş olmasıdır.

Araştırmanın diğer sınırlılıkları öz bildirim yanlılığı ve bölgesel dağılımın belirtilmemesi nedeniyle yorumların kısıtlanmasıdır. Tükenmişliğin diğer kaynakları olabilecek iş ortamı ve mesleğe ilişkin özellikler (Paris ve Hoge, 2010; Van Hoy ve Rzeszutek 2022) gibi değişkenler de ele alınarak daha kapsamlı bir çalışma yapılabilir. O nedenle gelecekte iş yerindeki yönetim biçimi, yasalardan ve yöneticilerden alınan sosyal destek gibi değişkenlerin tükenmişlikle ilişkisi araştırılabilir. Ayrıca mesleğin bazı özelliklerinin ve mesleği yerine getirmenin bazı zorluklarının nasıl tükenmişlik kaynağı olabileceğine yönelik araştırmalar yapılabilir.

Bu çalışmada psikolojik danışmanların tükenmişlikleri ve iyilik halleri ölçekler aracılığı ile değerlendirilmiştir. Çalışmaya psikolojik danışmanların tükenmişliklerine neden olduğu düşündükleri etmenlerin daha iyi anlaşılması için nitel soruların eklenmemiş olması diğer bir sınırlılıktır. Tükenmişlikle ilgili yapılan metaanalitik bir çalışmada kişisel özelliklerine fazla odaklanılmadığı (Swider ve Zimmerman, 2010) saptanmıştır. O nedenle gelecek araştırmalarda psikolojik danışmanların tükenmişliklerinin diğer psikososyal, kişisel yordayıcıları olabilecek stresle başa çıkma, yaşam amacına sahip olma gibi değişkenlerle çalışılabilir. Psikolojik danışmanların iyilik hallerinin tükenmişliklerini yordadığının saptanması bu çalışmanın alana yapabileceği önemli katkılardan birisidir. Böylece psikolojik danışmanların iyilik hallerini artırıcı çalışmalar yapılarak tükenmişlikleri önlenebilir ve psikolojik danışmanlar, ana sorumlulukları olan öğrencilerinin iyilik hallerini artırıcı çalışmaları daha etkili olarak yapabilirler.

Kaynakça

- Akgün, A. (2022). *Examining the relationship between psychological counselors' professional burnout levels and psychological resilience levels in terms of various variables: A mixed-methods study*. [Master's thesis, Dokuz Eylül University.] YÖK National Thesis Center. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Alver, B., Dursun, A., Zengin, Ö., & Aydın, F. (2018). An investigation of school counselors' burnout levels (The case of Bursa-Yıldırım Guidance and Research Center). *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 7, 76-187.
- American Counseling Association. (2014). 2014 ACA Code of Ethics. <https://www.counseling.org/knowledge-center/ethics#2014code>
- Bain, S. F., Rueda, B., Mata-Villarreal, J., & Mundy, M.A. (2011). Assessing mental health needs of rural schools in South Texas: Counselors' perspectives. *Research in Higher Education Journal*, 14, 1–11.
- Bardhoshi, G., Erford, B. T., & Jang, H. (2019). Psychometric synthesis of the Counselor Burnout Inventory. *Journal of Counseling & Development*, 97(2), 195–208. <https://doi.org/10.1002/jcad.12250>
- Bardhoshi, G., & Um, B. (2021). The effects of job demands and resources on school counselor burnout: Self-efficacy as a mediator. *Journal of Counseling & Development*, 99(3), 289–301. <https://doi.org/10.1002/jcad.12375>
- Barnett, J. E., Baker, E. K., Elman, N. S., & Schoener, G. R. (2007). In pursuit of wellness: The self-care imperative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 603–612. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.38.6.603>
- Blount, A. J., Dillman, T., Dalena L., & Lambie, G. W. (2020). Wellness in the helping professions: Historical overview, wellness models, and current trends. *Journal of Wellness*, 2(2), Article 6. <https://doi.org/10.18297/jwellness/vol2/iss2/6>
- Bowles, V.W. (2009). *Compassion satisfaction, compassion fatigue, and burnout: A survey of CACREP counseling interns' perceptions of wellness*. [Unpublished doctoral dissertation]. Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Brubaker, M. D., & Sweeney, T. J. (2021). Wellness and wellness counseling: History, status, and future. *Counselor Education and Supervision*, 60(4), 1-13. <https://doi.org/10.1002/ceas.12222>
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Data analysis handbook for social sciences*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Camcı, Y., & Ercan, L. (2017). Examining the relationship between psychological counselors' personality traits and burnout levels. *International Journal of Turkish Educational Sciences*, 9, 402-429.
- Carter, L.A. & Barnett, J.E. (2015). *Self-care for clinicians in training: A guide to psychological wellness for graduate students in psychology*, Oxford University Press.

- Cohen, C., Pignata, S., Bezak, E., Tie, M., & Childs, J. (2023). Workplace interventions to improve wellness and reduce burnout for nurses, physicians, and allied healthcare professionals: A systematic review. *BMJ Open*, 13(6): e071203. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-071203>.
- Council for Accreditation in Counseling and Related Educational Programs, (2009). *2009 standards for accreditation*. Alexandria, VA: Author.
- Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs (CACREP). (2016). *CACREP 2016 standards*. <http://www.cacrep.org/forprograms/2016-cacrep-standards/>.
- Demirbaş Çelik, N., & Korkut Owen, F. (2025). The relationship between female psychological counselors' personal attitudes toward their profession and their burnout. *Dokuz Eylül University Buca Faculty of Education Journal* (64), 1761-1783. <https://doi.org/10.53444/deubefd.1574729>
- Dönmez, K. & Sarı, T. (2021). Examining the mediating role of hope in the relationship between self-compassion and burnout among school psychological counselors. *Mehmet Akif Ersoy University Faculty of Education Journal*, 59, 60-84. <https://dergipark.org.tr/pub/maeuefd/issue/64363/900347>
- Er, B., & Ulu, E. (2024). Predicting school counselors' compassion fatigue based on their emotion regulation skills and rumination levels. *Western Anatolia Journal of Educational Sciences*, 15(1), 350-372. <https://doi.org/10.51460/baebd.1397503>
- Ergin, C. (1992). Burnout in doctors and nurses and the adaptation of the Maslach Burnout Inventory. *Scientific Studies of the VIIth National Psychology Congress, September 22-25, 1992, Hacettepe University, Publication of the VIIth National Psychology Congress Organizing Committee and the Turkish Psychological Association*, Ankara.
- Freudenberger, H. J. (1974). The staff burnout syndrome in alternative institutions. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 12, 73-82. <http://dx.doi.org/10.1037/h0086411>
- Fye, H. J., Kim, Y., & Rainey, J. S. (2022). Correlates of wellness, affective distress, and burnout among school counselors. *Journal of Counseling & Development*, 100(3), 308–318. <https://doi.org/10.1002/jcad.12425>
- Fye, H. J., Cook, R. M., Baltrinic, E. R., & Baylin, A. (2020). Examining individual and organizational factors of school counselor burnout. *The Professional Counselor*, 10(2), 235–250. <https://doi.org/10.15241/hjf.10.2.235>
- Gladding, S. T. (2009). *Counseling: A comprehensive profession* (6th ed.). Pearson.
- Gonzalez, T., Burnett, H. J., Helm, H., & Edwards, L.R. (2019). An examination of resilience, compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction between men and women among trauma responders. *Faculty Publications*.1013. <https://digitalcommons.andrews.edu/pubs/1013>
- Gutierrez, D., & Mullen, P. R. (2016). Emotional intelligence and the counselor: Examining the relationship of trait emotional intelligence to counselor burnout. *Journal of Mental Health Counseling*, 38(3), 187-200. <https://doi.org/10.17744/mehc.38.3.01>
- Gündüz, B. (2012). Self-efficacy and burnout in professional school counselors. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(3), 1761-1767.
- Halbesleben, J. R. B. (2006). Sources of social support and burnout: A meta-analytic test of the conservation of resources model. *Journal of Applied Psychology*, 91(5), 1134–1145. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.5.1134>
- Harker, R., Pidgeon, A. M., Klaassen, F., & King, S. (2016). Exploring resilience and mindfulness as preventative factors for psychological distress, burnout, and secondary traumatic stress among human-service professionals. *Work (Reading, Mass.)*, 54(3), 631–637. <https://doi.org/10.3233/WOR-162311>
- Hart, D., Paetow, G., & Zarzar, R. (2018). Does implementation of a corporate wellness initiative improve burnout? *Western Journal of Emergency Medicine*, 20(1), 138-144. <https://doi.org/10.5811/westjem.2018.10.39677>
- İkiz, E. (2010). An examination of psychological counselors' burnout levels. *Ahi Evran University Kırşehir Faculty of Education Journal*, 11(2), 25-43.
- Ivey, A., Ivey, M., Myers, J., & Sweeney, T. (2005). *Developmental counseling and therapy: Promoting wellness over the lifespan*. Lahaska Press.

- Jang, Y. J., Woo, H., & Henfield, M. S. (2014). A qualitative study of challenges faced by international doctoral students in counselor education supervision courses. *Asia Pacific Education Review*, 15, 561-572. <https://doi.org/10.1007/s12564-014-9342-9>
- Kalay, Ü., & Mamacı, M. (2021). Examining the effect of psychological counselors' emotional labor strategies on their burnout levels. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(43), 6662-6681. <https://doi.org/10.26466/opus.968874>
- Kaplan, D. M., Tarvydas, V. M., & Gladding, S. T. (2014). 20/20: A vision for the future of counseling: The new consensus definition of counseling. *Journal of Counseling & Development*, 92, 366-372. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2014.00164.x>
- Karal, E., & Atak, H. (2022). Examining the burnout levels of school counselors as mental health professionals: The case of Şırnak province. *Journal of New Approaches in Education*, 5(1), 51-67.
- Karasar, N. (2009). *Scientific research method*. Ankara: Nobel Publishing Distribution.
- Kesler, K. D. (1990). Burnout: A multimodal approach to assessment and resolution. *Elementary School Guidance and Counseling*, 24(4), 303-311
- Kim, J. J., Brookman-Frazee, L., Gellatly, R., Stadnick, N., Barnett, M. L., & Lau, A. S. (2018). Predictors of burnout among community therapists in the sustainment phase of a system-driven implementation of multiple evidence-based practices in children's mental health. *Professional Psychology: Research and Practice*, 49(2), 132-141. <https://doi.org/10.1037/pro0000182>
- Kim, N., & Lambie, G. W. (2018). Burnout and implications for professional school counselors. *The Professional Counselor*, 8(3), 277-294. <https://doi.org/10.15241/nk.8.3.277>
- Klusmann, U., Aldrup, K., Schmidt, J., & Lüdtke, O. (2020). Is emotional exhaustion only the result of work experiences? A diary study on daily hassles and uplifts in different life domains. *Anxiety, Stress, & Coping*, 34(2), 173-190. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1845430>
- Korkut-Owen, F., Demirbaş-Çelik, N., & Doğan, T. (2017). Wellness in adults. *International Journal of Social Research*, 10(53), 600-611. <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.20175334148>
- Korkut-Owen, F., Doğan, T., Demirbaş-Çelik, N., & Owen, D.W. (2016). Development of the Wellness Star Scale. *International Journal of Human Science*, 13(3), 5013-5031. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.4130>
- LaFever, C. R., & Gibbons, M. M. (2023). Aspiring counselors' mental health: recognizing students' wellbeing as an impactor on development. *Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 17(3). <https://digitalcommons.sacredheart.edu/jcps/vol17/iss3/3>
- Lee, S. M., Baker, C. R., Cho, S. H., Heckathorn, D. E., Holland, M. W., Newgent, R. A., Ogle, N. T., Powell, M. L., Quinn, J. J., Wallace, S. L., & Yu, K. (2007). Development and initial psychometrics of the Counselor Burnout Inventory. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 40(3), 142-154. <https://doi.org/10.1080/07481756.2007.11909811>
- Lee, D., Nam, S., Jeong, J., Na, G., & Lee, J. (2023). Developing and validating a process model of counselor burnout: A serial mediation model. *The Professional Counselor*, 13(3), 162-176. <https://doi.org/10.15241/dl.13.3.162>
- Limberg, D., Cook, C. A., Gonzales, S., McCartnery, E., & Romagnolo, S. (2021). Examining school counselors' wellness and its contribution to their levels of altruism and burnout. *Journal of School Counseling*, 19(24), n24.
- Lindo, N. A., Walen, K. K. M., Ceballos, P., Ohrt, J. H., Prosek, E., Yousef, D., Yaites, L., Ener, E., & Blalock, S. (2015). Wellness and burnout prevention: Perceptions of a group supervision intervention. *Journal of Professional Counseling: Practice, Theory & Research*, 42(2), 28-42. <https://doi.org/10.1080/15566382.2015.12033947>
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). *Maslach burnout inventory manual* (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 498-512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.3.498>
- Medland, J., Howard-Ruben, J., & Whitaker, E. (2004). Fostering psychosocial wellness in oncology nurses: Addressing burnout and social support in the workplace. *Oncology Nursing Forum*, 31(1), 47-54. <https://doi.org/10.1188/04.ONF.47-54>

- Meredith, L.S., Bouskill, K., Chang, J., Larkin, J., Motala, A., & Hempel, S. (2022). Predictors of burnout among US healthcare providers: A systematic review. *BMJ Open*, 12: e054243. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-054243>
- Merriman, J. (2015). Enhancing counselor supervision through compassion fatigue education. *Journal of Counseling & Development*, 93(3), 370–378. <https://doi.org/10.1002/jcad.12035>
- Micallef Marmara', S., & Kemer, G. (2024). An investigation of healthcare professionals' perspectives on the tasks of mental health counselors in hospital settings. *Journal of Counseling & Development*, 102(1), 82–95. <https://doi.org/10.1002/jcad.12499>
- Ministry of National Education (2020). Guidance and psychological counseling services in Turkey. 22170504_13143043_turkyeyde_rehberlyk_ve_psikolojyk_daniyma_hyzmetlery.pdf
- Mullen, P. R., Niles, J., Hinchey, K. J., Leger, R., & Dorais, S. (2023). An examination of school counselors' career-sustaining behaviors and their relationship to burnout and job satisfaction. *Journal of Professional Counseling: Practice, Theory & Research*, 50(1), 18–32. <https://doi.org/10.1080/15566382.2023.2180612>
- Mullen, P. R., & Gutierrez, D. (2016). Burnout, perceived stress, and direct student services among school counselors. *The Professional Counselor*, 6(4), 344–359. <https://doi.org/10.15241/pm.6.4.344>
- Mullenbach, M., & Skovholt, T. M. (2000). Burnout prevention and self-care strategies of expert practitioners. In T. M. Skovholt & M. Trotter-Mathison (Eds.), *The resilient practitioner: Burnout prevention and self-care strategies for counselors, therapists, and health professionals* (2nd ed., pp. 219–243). London, UK: Routledge.
- Myers, J. E. (1992). Wellness, prevention, development: The cornerstone of the profession. *Journal of Counseling and Development*, 71(2), 136–139.
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2005). The indivisible self: An evidence-based model of wellness (reprint). *The Journal of Individual Psychology*, 61, 269–279.
- Myers, J. & Sweeney, T. (2008). Wellness counseling: The evidence base for practice. *Journal of Counseling and Development*, 86, 482–492. <https://doi.org/10.1002/j.15566678.2008.tb00536>
- Niles, J. K., Dorais, S., Cashwell, C., Mullen, P. R., & Jensen, S. (2024). School counselors' burnout, hope, and self-efficacy: A sequential regression analysis. *Journal of Counseling & Development*, 102(4), 472–481. <https://doi.org/10.1002/jcad.12530>
- Onwuegbuzie, A. J., & Collins, K. M. (2007). A typology of mixed methods sampling designs in social science research. *Qualitative Report*, 12(2), 281–316.
- Oser, C. B., Biebel, E. P., Pullen, E., & Harp, K. L. (2013). Causes, consequences, and prevention of burnout among substance abuse treatment counselors: A rural versus urban comparison. *Journal of Psychoactive Drugs*, 45(1), 17–27. <https://doi.org/10.1080/02791072.2013.763558>
- Öcalan, D., Ceylantekin, Y., Kunduracılar, Z., and Doğan, T. (2020). Examining the relationship between body mass index, burnout level, and wellness among university students. *Turkish Journal of Diabetes and Obesity*, 4(3), 270–278. <https://doi.org/10.25048/tudod.685181>
- Özkan, E., and Okur, S. (2021). The mediating role of general self-efficacy in the relationship between psychological counselors' job satisfaction and burnout. *Atatürk University Kazım Karabekir Faculty of Education Journal*, 43, 55–75. <https://doi.org/10.33418/ataunikkefd.808789>
- Paris, M., & Hoge, M. A. (2010). Burnout in the mental health workforce: A review. *The Journal of Behavioral Health Services & Research*, 37, 519–528. <https://doi.org/10.1007/s11414-009-9202-2>
- Rehman, A. U., Bhuttah, T. M., & You, X. (2020). Linking burnout to psychological wellness: The mediating role of social support and learning motivation. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 545–554. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S250961>
- Roach, L. F., & Young, M. E. (2007). Do counselor education programs promote wellness in their students? *Counselor Education and Supervision*, 47(1), 29–45. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6978.2007.tb00036.x>
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career development international*, 14(3), 204–220. <https://doi.org/10.1108/13620430910966406>
- Seidler, A., Thinschmidt, M., Deckert, S., Then, F., Hegewald, J., Nieuwenhuijsen, K., & Riedel-Heller, S. G. (2014). The role of psychosocial working conditions on burnout and its core component emotional exhaustion – A systematic review. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology (London, England)*, 9(1), 10. <https://doi.org/10.1186/1745-6673-9-10>

- Smith, H. L. (2006). *The relationship among wellness, severity of disturbance, and social desirability of entering master's-level counseling students* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Central Florida
- Stephan, J. B. (2005). *School environment and counselor resources: A predictive model of school counselor burnout*. [Unpublished doctoral dissertation]. University of North Carolina at Greensboro.
- Swider, B.W., & Zimmerman, R.D. (2010). Born to burnout: A meta-analytic path model of personality, job burnout, and work outcomes. *Journal of Vocational Behavior*, 76, 487–506. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.01.003>
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston, MA: Pearson.
- Testa, D.E., & Sangganjanavanich, V.F. (2016). Contribution of mindfulness and emotional intelligence to burnout among counseling interns. *Counselor Education and Supervision*, 55, 95-108. <https://doi.org/10.1002/ceas.12035>
- The National Wellness Institute. (2024). *What is wellness? The Six Dimensions of Wellness* - National Wellness Institute
- The Jamovi Project (2024). *Jamovi* (Version 2.5) [Computer Software]. <https://www.jamovi.org>.
- World Health Organization. (1968). *The second ten years of the World Health Organization, 1958-1967*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). Burn-out an "occupational phenomenon". Burn-out an occupational phenomenon (who.int)
- Tiwari, A., Saraff, S., & Nair, R. (2020). Impact of emotional labor on burnout and subjective wellbeing of female counselors and female teachers. *Journal of Psychosocial Research*, 15(2), 523–532. <https://doi.org/10.32381/JPR.2020.15.02.1>
- Tuxford, L. M., & Bradley, G. L. (2014). Emotional job demands and emotional exhaustion in teachers. *Educational Psychology*, 35(8), 1006–1024. <https://doi.org/10.1080/01443410.2014.912260>
- Van Hoy, A., & Rzeszutek, M. (2022). Burnout and psychological wellbeing among psychotherapists: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, 928191. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.928191>
- Vercio, C., Loo, L. K., Green, M., Kim, D. I., & Beck Dallaghan, G. L. (2021). Shifting focus from burnout and wellness toward individual and organizational resilience. *Teaching and Learning in Medicine*, 33(5), 568–576. <https://doi.org/10.1080/10401334.2021.1879651>
- Wardle, E. A., & Mayorga, M. G. (2016). Burnout among the counseling profession: A survey of future professional counselors. *Journal on Educational Psychology*, 10(1), 9-15.
- Witmer, J. M. (1985). *Pathways to personal growth*. Muncie, IN: Accelerated Development
- Young, M. E., & Lambie, G. W. (2007). Wellness in school and mental health systems: Organizational influences. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 46(1), 98–113. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1939.2007.tb00028.x>

Yapay Zekâ Kullanımı: Yazarlar, bu makalenin metninin oluşturulması, verilerin analizi veya sonuçların yorumlanması aşamalarında yapay zekâ destekli teknolojilerden yararlanılmadığını beyan eder.

Çıkar Çatışması: Yazarlar, bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve/veya yayınlanması ile ilgili olarak herhangi bir potansiyel çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Etik Kurul Onayı: Araştırma için Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 08.01.2024 tarihli, 08 sayılı karar ile onay alınmıştır.

Fon Kaynakları: Bu araştırma için herhangi bir kurum ya da kuruluştan finansal destek alınmamıştır.

Yazar Katkıları: Çalışmanın tüm aşamalarında her iki yazar da (F.K.O. ve N.B.Ç.) ortak sorumluluk almış ve makalenin kavramsallaştırılmasından son halinin yazımına kadar tüm süreçlere önemli ölçüde katkıda bulunmuştur.

Veri Paylaşımı Beyanı: Bu çalışmanın veri seti, gizlilik kurallarına riayet edilerek, gerekçeli bir talep üzerine sorumlu yazardan temin edilebilir.