

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA EĞİTİMİ BİLİM DALI

**OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLARINDA ÖZ DUYARLILIK İLE
TÜKENMİŞLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE UMUDUN ARACI
ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan
Kürşat DÖNMEZ

Danışman
Doç. Dr. Tuğba SARI

BOLU, HAZİRAN-2019

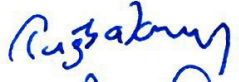
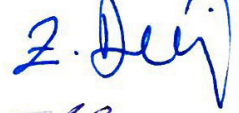
YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Kürşat DÖNMEZ tarafından hazırlanan “Okul Psikolojik Danışmanlarında Öz Duyarlılık İle Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi” adlı çalışma Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitimi Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir. (18.06.2019)

Akademik Unvan ve Adı Soyadı

İmza

Üye (Tez Danışmanı) : Doç. Dr. Tuğba SARI
Üye : Prof. Dr. Zeynep DENİZ YÖNDEM
Üye : Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Seda ÇOLAK


Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün Onayı


Prof. Dr. Türkan ARGON
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYULDUĞUNA İLİŞKİN BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum, “Okul Psikolojik Danışmanlarında Öz Duyarlılık İle Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi” baŐlıklı çalışmanın yazılmasında bilimsel ve etik kurallara uyduğumu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda atıfta bulunduğumu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, tezin tamamının ya da bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitede bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.
18/06/2019.


Kürşat DÖNMEZ



annemin hâtırasına...

TEŞEKKÜR

Çalışmaya başlamadan önce ve çalışma süresince her zaman özverili, güleryüzlü ve cesaretlendirici tavrıyla yanımda olan, karşılaştığım zorluklar karşısında bütün içtenliğiyle umut aşıl原因 Tez Danışmanım Doç. Dr. Tuğba SARI'ya sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Yaşamındaki her yeni günün, her yeni başlangıcın kendisine güzellikler getirmesini ve araladığı her kapının ardında rengârenk çiçeklerle karşılaşmasını diliyorum.

Lisans öğrenimimden bu yana; yaşamıma mesleki ve kişisel anlamda önemli katkılar sunan, her zaman yol gösterici olan ve ilgiyle yaklaşan, emek, sevgi ve hoşgörü gibi insani değerleri önemseyen ve tez jürimde bulunarak bu çalışmaya katkı sunan Prof. Dr. Zeynep DENİZ YÖNDEM'e,

Tez jürimde bulunma nezaketi göstererek fikirlerini benimle paylaşan ve bu çalışmaya katkı sunan Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Seda ÇOLAK'a,

Ben, bir hikâyeyi tamamlamaya çalışırken her zaman yanımda olan, umutsuzluğa kapıldığım anlanlarda bütün inceliğiyle yüreğini yanımda hissettiğim, sıkıntıları ve mutlulukları birlikte paylaştığımız Psikolojik Danışman Ferhan KARAKAŞ'a

Günlük yaşamın koşuşturmacası içinde ve tez sürecinde yol arkadaşı olduğumuz Psikolojik Danışman Ensar Abdullah GÖKALP'e ve her zaman kolaylaştırıcı ve çözümden yana olan, mesleki bilgi ve deneyimlerinden faydalandığım çalışma arkadaşım Psikolojik Danışman Serdar GENÇ'e,

Bugünlere gelmemde büyük katkısı olan, emeklerini asla ödeyemeyeceğim ve ilk öğretmenim babam Fevzi DÖNMEZ'e ve beni her zaman destekleyen, koşulsuz sevgi ve sıcaklık sunan, yaşamdaki dayanağım olan ablam Ayşegül DÖNMEZ'e teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ ONAY FORMU	ii
ETİK İLKELERE UYULDUĞUNA İLİŞKİN BEYAN.....	ii
İTHAF.....	iv
TEŞEKKÜR.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar DİZİNİ.....	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ	xii
ÖZET	xiii
ABSTRACT.....	xv
I. BÖLÜM	
1. Giriş.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Amaç.....	9
1.3. Araştırma Soruları	9
1.4. Önem	10
1.5. Sınırlılıklar.....	12
1.6. Varsayımlar	13
1.7. Tanımlar	13
II. BÖLÜM	
2. Kuramsal Çerçeve ve İlgili Alanyazın	14
2.1. Kuramsal Çerçeve	14
2.1.1. Tarihsel süreçte tükenmişlik kavramı	14
2.1.2. Tükenmişlik	18
2.1.3. Tükenmişliğe etki eden faktörler	22
2.1.3.1. Durumsal faktörler.....	23
2.1.3.1.1. İşin özellikleri.....	23
2.1.3.1.2. Mesleki özellikler	24
2.1.3.1.3. Örgütsel özellikler	25

2.1.3.2. Bireysel faktörler	25
2.1.3.2.1. Demografik değişkenler	25
2.1.3.2.2. Kişilik özellikleri	26
2.1.3.2.3. İşe Yönelik Tutum	26
2.1.4. Tükenmişlik modelleri	27
2.1.4.1. Cherniss tükenmişlik modeli	27
2.1.4.2. Edelvich ve Brodsky tükenmişlik modeli	28
2.1.4.3. Pines tükenmişlik modeli	28
2.1.4.4. Perlman ve Hartman tükenmişlik modeli	29
2.1.4.5. Meier tükenmişlik modeli	29
2.1.4.6. Suran ve Sheridan tükenmişlik modeli	30
2.1.4.7. Maslach tükenmişlik modeli	30
2.1.5. Öz duyarlılık kavramının kökenleri	32
2.1.6. Öz duyarlılık	33
2.1.7. Öz duyarlılık ve diğer psikolojik kavramlar	36
2.1.7.1. Öz duyarlılık ve benlik saygısı	37
2.1.7.2. Öz duyarlılık ve psikolojik işlevsellik	38
2.1.8. Umut kavramının kökenleri	38
2.1.9. Snyder'in umut modeli	40
2.1.10. Sahte umut	42
2.1.11. Umut ve diğer psikolojik kavramlar	44
2.1.11.1. Umut ve iyimserlik	44
2.1.11.2. Umut ve benlik saygısı	45
2.1.11.3. Umut ve problem çözme	45
2.2. İlgili Alanyazın	45
2.2.1. Tükenmişlik alanında yurt dışında gerçekleştirilen araştırmalar	46
2.2.2. Tükenmişlik alanında yurt içinde gerçekleştirilen araştırmalar	51
2.2.3. Öz duyarlılık alanında yurt dışında gerçekleştirilen çalışmalar	56
2.2.4. Öz duyarlılık alanında yurt içinde gerçekleştirilen çalışmalar	58
2.2.5. Umut Alanında yurt dışında gerçekleştirilen çalışmalar	64
2.2.6. Umut alanında yurt içinde gerçekleştirilen çalışmalar	68

III. BÖLÜM

3. Yöntem.....	73
3.1. Araştırma Modeli.....	73
3.2. Evren ve Örneklem.....	74
3.3. Veri Toplama Araçları.....	75
3.3.1. Psikolojik danışman tükenmişlik ölçeği	76
3.3.2. Öz duyarlılık ölçeği	78
3.3.3. Sürekli umut ölçeği.....	79
3.3.4. Kişisel bilgi formu	81
3.4. Verilerin Toplanması.....	81
3.5. Verilerin Analizi	82

IV. BÖLÜM

4. Bulgular.....	84
4.1. Ön Analizler	84
4.1.1. Araştırma Değişkenlerinin Normal Dağılım Gösterip Göstermediğine Ait Bulgular.....	84
4.1.2. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular	85
4.2. Okul Psikolojik Danışmanlarının Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesine Ait Bulgular	86
4.2.1. Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin medeni durum açısından incelenmesine ait bulgular	86
4.2.2. Okul Psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesine ait bulgular	87
4.2.3. Okul Psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin görev süresi açısından incelenmesine ait bulgular.....	88
4.2.4. Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin eğitim durumu açısından incelenmesine ait bulgular	89
4.2.5. Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin meslek seçiminde isteklilik durumu açısından incelenmesine ait bulgular	90
4.3. Okul Psikolojik Danışmanlarının Öz duyarlılık ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolünün İncelenmesine Ait Bulgular	91

V. BÖLÜM

5. Tartışma, Sonuç ve Öneriler	93
5.1. Tartışma	93
5.1.1. Değişkenler arasındaki ilişkilere ait bulguların tartışma ve yorumu	93
5.1.2. Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu	94
5.1.2.1. Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin medeni durum açısından incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu	95
5.1.2.2. Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu	98
5.1.2.3. Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin görev süresi açısından incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu	100
5.1.2.4. Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin eğitim durumu açısından incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu	101
5.1.2.5. Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin meslek seçiminde isteklilik durumu açısından incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu	103
5.1.3. Okul Psikolojik Danışmanlarının Öz duyarlılık ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolünün İncelenmesine Ait Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	105
5.2. Sonuç ve Öneriler	109
5.2.1. Uygulamacılara yönelik öneriler	110
5.2.2. Araştırmacılara yönelik öneriler	111
KAYNAKÇA.....	112
EKLER	
EK-1. Kişisel Bilgi Formu	146
EK-2. Sürekli Umut Ölçeği.....	148
EK-3. Öz-duyarlılık Ölçeği	149

EK-4. Psikolojik Danışman Tükenmişlik Ölçeği.....	150
EK-5. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurul Belgesi	151
EK-6. Gaziantep Valiliği Araştırma İzin Belgesi	152
ÖZGEÇMİŞ	153



TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Araştırma katılımcılarının demografik değişkenlere göre dağılımı.....	75
Tablo 4.1. Araştırmanın Değişkenlerine Ait Normallik Testi Sonuçları	85
Tablo 4.2. Okul psikolojik danışmanlarının öz duyarlılık ölçeği, sürekli umut ölçeği ve psikolojik danışman tükenmişlik ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler...	85
Tablo 4.3. Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen t testi sonuçları	86
Tablo 4.4. Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen t testi sonuçları	87
Tablo 4.5. Okul psikolojik danışmanların görev süresi değişkeni açısından psikolojik danışman tükenmişlik ölçeğinden aldıkları puanlara ait ortalama ve standart sapma değerleri	88
Tablo 4.6. Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin görev süresine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen varyans analizi sonuçları	88
Tablo 4.7. Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen t testi sonuçları	89
Tablo 4.8. Okul psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin meslek seçiminde isteklilik durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen t testi sonuçları.....	90
Tablo 4.9. Aracı değişkenin etkisi.....	92

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1.1.Araştırmanın modeli..... 10

Şekil 4.1.Öz duyarlılık ve tükenmişlik ilişkisinde umudun aracı rolüne ilişkin model.. 91



ÖZET

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLARINDA ÖZ DUYARLILIK İLE TÜKENMİŞLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE UMUDUN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Dönmez, Kürşat

Yüksek Lisans Tezi

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Tuğba SARI

Haziran – 2019, xvi + 153 Sayfa

Bu araştırmanın amacı iki yönlüdür. Birincisi; okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, ikincisi ise öz duyarlılık ve tükenmişlik arasındaki ilişkide umudun aracı rolünün sorgulanmasıdır. Araştırma betimsel bir çalışma olup araştırmanın örneklemini Gaziantep ili, Şehitkamil ve Şahinbey ilçelerinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı ilkokul, ortaokul ve liselerde görev yapan toplam 297 okul psikolojik danışmanı oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Psikolojik Danışman Tükenmişlik Ölçeği, Öz duyarlılık Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Araştırma kapsamında elde edilen veriler, SPSS 20.0 programı aracılığıyla bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. Verilerin analizi aşamasında ilk olarak ön analizler gerçekleştirilmiştir. Ön analizler kapsamında betimsel istatistik ve araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi teknikleri uygulanmıştır. Ön analizlerin ardından, araştırmanın birinci aşaması kapsamında, araştırmanın bağımlı değişkenini oluşturan tükenmişliğin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacı doğrultusunda bağımsız örneklem t testi ve

ANOVA (tek yönlü varyans analizi) kullanılmıştır. Araştırmanın ikinci aşaması kapsamında, öz duyarlılık ve tükenmişlik arasındaki ilişkide umudun aracı rolünün incelenmesi amacı doğrultusunda ise Hayes tarafından geliştirilen bir makrodan (PROCESS) yararlanılmıştır. Aracı etkinin anlamlılığının ve etki derecesinin belirlenmesinde Sobel testi ve bootstrap güven aralıkları sonuçları dikkate alınmıştır.

Araştırma sonucunda, okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin medeni durum, eğitim durumu ve meslek seçiminde isteklilik durumu açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı cinsiyet ve görev süresi açısından ise anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde öz duyarlılık ile umut arasında pozitif; öz duyarlılık ile tükenmişlik arasında negatif ve umut ile tükenmişlik arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma kapsamında, öz duyarlılığın tükenmişliği doğrudan ve negatif; umudu ise doğrudan ve pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı sonucu elde edilmiştir. Bunun yanında, umudun da tükenmişliği doğrudan ve negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir. Gerçekleştirilen analizler neticesinde öz duyarlılık ve tükenmişlik arasındaki ilişkide umudun kısmi bir aracı rol üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular alanyazında yer alan bilgiler doğrultusunda tartışılmış ve araştırma bulgularından hareketle araştırmacılara ve uygulamacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Tükenmişlik, Öz duyarlılık, Umut, Okul Psikolojik Danışmanları

ABSTRACT

AN INVESTIGATION OF THE MEDIATOR ROLE OF HOPE IN RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND BURNOUT IN SCHOOL COUNSELORS

Dönmez, Kürşat

Master Thesis

Department of Counseling Psychology and Guidance

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Tuğba SARI

June – 2019, xvi + 153 Pages

The aim of this research is twofold. The first is to examine the burnout levels of school counselors in terms of various variables, and the second is to question the mediating role of hope in the relationship between self-compassion and burnout. The research is a descriptive study and the sample of the study consists of 297 psychological counselors who work in primary schools, secondary schools and high schools of the Ministry of National Education in the provinces of Gaziantep, Şehitkamil and Şahinbey. Counselor Burnout Inventory, Self-Compassion Scale, Dispositional Hope Scale and Personal Information Form prepared by the researcher were used as data collection tools.

The data obtained within the scope of the research were analyzed in computer environment by SPSS 20.0 program. Preliminary analyzes were performed first in the analysis of the data. Pearson Correlation Analysis techniques were applied to investigate the relationships between descriptive statistics and research variables. Following the preliminary analyzes, independent samples t-test and ANOVA (one-way analysis of variance) were used in the first phase of the study in order to investigate the burnout which constitutes the dependent variable of the study. In the second phase of the study, a macro (PROCESS) developed by Hayes was used to examine the mediator

role of hope in the relationship between self-compassion and burnout. Sobel test and bootstrap confidence intervals results were taken into consideration in determining the significance and effect level of the tool.

As a result of the research, it was determined that the level of burnout of the school counselors did not differ significantly in terms of gender and term of office, which differed significantly in terms of marital status, educational status and willingness to choose a profession. When the relationships between the research variables are examined, it is positive between self-compassion and hope; it was concluded that there was a negative correlation between self-compassion and burnout and negatively correlated with hope and burnout. Within the scope of the research, the burnout of self-compassion is direct and negative; the results were obtained in a meaningful and direct way. In addition, it was determined that hope in a meaningful and direct negative predictive of burnout. As a result of the analyzes performed, it has been concluded that hope plays a partial mediator role in the relationship between self-compassion and burnout. The findings were discussed in the light of the information in the literature and suggestions were made for researchers and practitioners based on the research findings.

Keywords: Burnout, Self-Compassion, Hope, School Counselors

I. BÖLÜM

1.Giriş

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmanın problem durumuna, amacına ve önemine, araştırma kapsamında cevap aranan sorulara, araştırmanın varsayımlarına, sınırlılıklarına ve araştırmanın temasını oluşturan kavramlara ait tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Geçmişten günümüze kadar uzanan zaman diliminde insanların; yaşamlarını sürdürmek, kazanç elde etmek, daha iyi koşullarda yaşayabilmek, karşılarına çıkan problemlerle en iyi şekilde baş edebilmek gibi amaçları göz önünde bulundurarak hayatlarını şekillendirdikleri görülmektedir. Yaşamın doğal seyri içerisinde meydana gelen ve toplumu sonuçları itibariyle önemli düzeyde etkileyen birtakım olayların yaşanması, farklı toplumlar arasında temas kurulmasında ve kültürel paylaşımların gerçekleştirilmesinde etkili olmuştur (Arslan, Çağlar ve Gürbıyık, 2017). Bu temas ve paylaşım sürecinin ardından birtakım ihtiyaçların karşılanması gerekliliği, insanların yaşayış tarzlarını da yansıtan farklı meslek gruplarının ortaya çıkmasına öncülük etmiştir (Ürekli ve Muşmal, 2015).

Günümüzde her bireyin bir işle meşgul olma ve bir meslek edinerek yaşama etkin bir biçimde katılma ihtiyacı içerisinde olduğu belirtilmektedir. Bu ihtiyacın altında ise insanın yaşamla arasında kuracağı en güçlü bağın, iş aracılığıyla olacağı ana düşüncesi yatmaktadır (Yeşilyaprak, 2013). Meslek kavramı; çoğunlukla insanların yaşamlarının merkezinde bulunan, bireyin kimliğinin oluşmasında ve çevresi tarafından

tanınmasında etkili rol oynayan önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Herr, Cramer ve Niles, 2004). Bununla birlikte meslekler, bireyin maddi bağımsızlığını kazanmasına ve bireyin içerisinde bulunduğu toplumla etkileşim kurmasına da fırsat sunmaktadır (Arslan, Çağlar ve Gürbıyık, 2017). Psikolojik açıdan ele alındığında ise iş kavramının; bireyin gerçeklikle bağlantı kurmasının bir yolu ve ruh sağlığının -sevgiyle birlikte- iki büyük kaynağından biri olduğu belirtilmektedir (Freud, 1961; akt. Price, Friedland ve Vinokur, 1998).

20. yüzyılın başında ortaya çıkan rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri, ilk olarak mesleki rehberlik faaliyetleri ile başlamış olsa da günümüze kadar uzanan süreçte birçok değişime ve gelişime uğramıştır (Gysbers ve Henderson, 2000). Bu gelişim ve değişim devam ederken psikolojik danışma hizmetleri; sağlık, din, çevreye ve iş yaşamına uyum gibi birçok çalışma alanını kapsar hâle gelmiştir (Gysbers, 2001). Dünyadaki bu gelişmeler devam ederken ülkemizde de 1900'lü yılların ortalarında bireylere yönelik psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin sunulmaya başladığı görülmektedir (Özgüven, 1990). Ülkemizde 1970 yılına gelindiğinde okullara uzman personel atamaları gerçekleştirilerek okullarda bir program dâhilinde psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri uygulanmaya başlanmıştır (Kepçeoğlu, 1987). Günümüzde psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin modern eğitimin önemli bir parçası haline geldiği ve doğası gereği farklı konularda bireylere hizmet sunmayı içeren bir yardım mesleği olduğu görülmektedir (Hatunoğlu ve Hatunoğlu, 2006).

Okullarda görev yapan psikolojik danışmanlar pek çok farklı işleyişi içeren sorumluluğa sahiptir (Akın, Şentürk ve Özçelik, 2016). Okul psikolojik danışmanları, okullarda hem ruh sağlığı hizmeti sunmakta hem de diğer insanlarla yoğun ilişkiler sürdürmektedirler. Bir yandan öğrencilerin eğitsel, mesleki, kişisel ve sosyal alanlardaki ihtiyaçlarına cevap vermeye çalışırken bir yandan da aile ve yönetim süreçlerinin içerisinde yer almaktadırlar (Gündüz, 2012). İş ortamında beklenen hizmetlere karşın kaynakların yetersiz olması, mesleki rollere ait sınırların gözetilmemesi, fikirlerinin önemsenmemesi, sunulan hizmetlerin sonuçlarına yönelik geribildirim sürecinin sağlıklı işlememesi gibi durumlar yardım mesleklerinde çalışan bireylerin başa çıkmalarını gerektiren sorunlar arasında yer almaktadır (Osborn, 2004; Thompson, 1998).

Okullarda danışmanlık hizmeti sunan profesyoneller; hizmet verdikleri yaş grubundan bağımsız olarak sayıca fazla gruplarla ilgilenmek, sorunları değerlendirerek çözüm yolları geliştirmek, sınıf rehberliği, yönlendirme çalışmaları, bireysel ve grupla danışma yapmak, kriz ve benzeri durumlarda arabulucu olarak hareket etmek durumlarında kalmaktadırlar. Bunlara ek olarak; yoğun bir şekilde evrak işleriyle ilgilenmekte ve davranışsal olarak hedeflerine ulaştıklarını kanıtlama talepleriyle karşı karşıya kalmaktadırlar (Hassard, 1981; akt. Kesler, 1990). Ayrıca, planlanmamış ve durumsal olarak gelişen yeni görevlerin okul psikolojik danışmanlarının mevcut programlarına eklenmesi sonucunda ortaya çıkan iş yoğunluğu rol çatışmalarını ve rol belirsizliğini de beraberinde getirmektedir (Moracco, Butcke ve McEwen, 1984; Watkins, 1983).

Ruh sağlığı hizmeti sunan profesyonellerin; stres, hayal kırıklığı, iş tatminsizliği, ilgisizlik ve tükenmişlik yaşamalarının kaçınılmaz bir durum olduğu düşünülmektedir (Gabel ve Oster, 1998). Tükenmişlik; duygusal yorgunluk, düşük kişisel başarı hissi ve duyarsızlaşmayı içeren bir sendrom biçiminde kavramsallaştırılmaktadır (Maslach ve Jackson, 1981). Özellikle insanlarla yoğun ilişkiler içinde ve yüz yüze çalışan meslek gruplarının tükenmişliği daha fazla deneyimledikleri ortaya konulmuştur (Maslach, 2006). Bu bağlamda; okul psikolojik danışmanlarının hem diğer insanlarla yoğun ilişkilere dayalı olarak çalışmalarını yürüttükleri hem de ruh sağlığı hizmeti sundukları düşünüldüğünde tükenmişlik kavramı ele alınması gereken önemli bir olguyu oluşturmaktadır.

Psikolojik danışmanların, kişisel ve mesleki açıdan yaşamlarının her alanına etki edebilecek tükenmişlik riski altında oldukları belirtilmektedir (Baker ve Gerler, 2004). Psikolojik danışmanlık mesleğinin doğası göz önünde bulundurulduğunda da yardım süreçlerinin önemli bir alanı kapsamaması bu meslek grubunun, tükenmişliğin belirtilerinden ve sonuçlarından etkilenmeye açık olduğunu göstermektedir (Kesler, 1990). Tükenmişlik; duygusal, fiziksel ve mesleki yorgunluk, hizmet sunulan bireylere yönelik ilgisizlik, duyarsızlaşma, kronik depresyon veya artan endişe hâli (Rando, 1984; akt. Kesler, 1990), kişiler arası çatışmalar ve iş ilişkilerindeki zorluklar, düşük moral, verimsizlik ve fiziksel şikâyetler ile kendini göstermektedir. Tükenmişlik yaşayan

danışmanlar, kendilerini başarısız olarak görmekte ve bunun sorumluluğunu hissederek kendilerini suçlayabilmektedirler (Maynard, 1986).

Bu aşamada; tükenmişlik yaşanması sonucunda ortaya çıkan mutsuzluk, suçluluk, yetersizlik, umutsuzluk, çaresizlik ve yalnızlık duyguları (Kahill,1981) karşısında; bireyin kendi benliğine yönelteceği merhamet ve anlayışı (Salzberg, 1997), sıkıntılı durumlarla baş edebilecek düzeye ulaşana kadar nasihat vermeden kendisini bir arkadaş gibi dinlemesini, kendi hislerini fark etmesini (Germer, 2009) içeren ve Neff (2003a, 2003b) tarafından, olumlu duygu durumuna ulaşma yolunda sağlıklı bir kendini kabul etme biçimi olarak önerilen öz duyarlılık kavramından bahsedilmesi faydalı olacaktır.

Öz duyarlılık; bireyde acı ve huzursuzluk duygusu meydana getiren yaşam olayları karşısında bireyin bu olaylara açık bir şekilde yaklaşma, bu yaşam olaylarını insanlık deneyiminin bir parçası olarak görme, bir başarısızlık ya da yetersizlik durumunu içeren bu yaşam olaylarını anlayışlı, sevecen ve yargıdan uzak bir tutum ile anlamaya yönelerek kabul etme olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a). Bu tanım yakından incelendiğinde öz duyarlılık kavramının, yalnızlık duygusuna karşı ortak bir insanlık hissi ve farkındalığı içerdiği görülmektedir (Raab, 2014).

Öz duyarlılık kavramı, bireyin kendisinde veya yaşamda bulunan ve birey tarafından seilmeyen yönler karşısında sıcak ve kabul edici bir duruşu temsil etmektedir (Neff ve ark., 2007). Bireyin yaşamda deneyimleyebileceği acı ya da başarısızlık durumları karşısında kendine karşı anlayışla yaklaşması öz duyarlılığın yapısını oluşturan öz sevecenlik boyutunu meydana getirmektedir. Bununla birlikte, bireyin yaşadığı olumsuzluklar ve yıpratıcı yaşam olayları sonucunda derin bir yalnızlığa bürünmek yerine yaşadıklarını insanlık deneyiminin bir parçası olarak görmesi ise paylaşımların bilincinde olma boyutunu oluşturmaktadır (Neff, 2003a). Öz duyarlılığın üçüncü boyutu olan bilinçlilik ile bireyin içinde bulunduğu durumu dramatik hâle getirmeden ve kendine acımadan duygularının farkında olmasına atıfta bulunmaktadır (Neff ve ark., 2007).

Öz duyarlılık kavramı günümüzde, insanların duygu durumlarının anlaşılmasında oynadığı rol açısından ve psikolojik sağlığın etkili bir yordayıcısı olması bakımından önemli bir kavram hâline gelmiştir (Neff ve ark., 2007). Aynı zamanda öz duyarlılığın, depresyon ve diğer psikolojik koşulların hafifletilmesinde bireylere fayda sağlayacağı bildirilmektedir (Reyes, 2011). Yapılan araştırmalar öz duyarlılığın, yaşam doyumuyla pozitif; öz eleştiri, ruminasyon, depresyon ve mükemmeliyetçilik ile ise negatif ilişkili olduğunu göstermektedir (Neff, 2003b).

Tükenmişliğin öz duyarlılık bağlamında incelendiği bir araştırmada öz-duyarlılık, şefkat yorgunluğu, tükenmişlik ve iyilik hâli arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Öz duyarlılık ve iyilik hâli ile ilgili yüksek düzeyde ölçümler bildiren danışmanların ve psikoterapistlerin daha az şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik yaşadıkları sonucu elde edilmiştir (Beaumont, Durkin, Martin ve Carson, 2016). Bir başka araştırmada ise tükenmişliğin öz-duyarlılık ve diğer kişilik boyutlarıyla ilişkisi incelenmiştir. Araştırma kapsamında; öz duyarlılık, tükenmişlik ve kişilik boyutlarının ilişkili olduğu ve öz duyarlılığın artırılmasının tükenmişliği önleyebileceği sonuçlarına ulaşılmıştır (Barnard ve Curry, 2012).

Öz duyarlılık ve empatinin, tükenmişliği nasıl etkileyeceğinin incelendiği bir diğer araştırmada ise kendilerine ve diğerlerine karşı daha az duyarlılık bildiren bireylerin yüksek tükenmişlik seviyesine sahip olduğu ortaya konulmuştur (Richardson ve ark., 2016). Bu noktadan hareketle; öz duyarlılığın, bireyi özellikle kendi kendini yargılamanın ve tükenmişliğin olumsuz sonuçlarına karşı koruyan içsel bir süreç olduğu söylenilebilir.

Yardım hizmetlerinde çalışan bireylerin stres yükü ve tükenmişlik açısından hassas bir grubu oluşturdukları vurgulanmaktadır (Harris, 2001; Moore ve Cooper, 1996; Sharkey ve Sharples, 2003). Tükenmişliğin; bireyin kendisi ve çevresi açısından ciddi sonuçlara yol açabileceği (Jackson ve Maslach, 1982; Jackson, Schwab ve Schuler, 1986) göz önünde bulundurulduğunda öz duyarlılığın, ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçlar karşısında bireyin kendisine ve çevresine karşı yargılayıcı olmadan, duyarlı ve hassas olmasına yardım edebileceği belirtilmektedir (Gustin ve Wagner,

2013; Gilbert, 2005). Kısaca öz duyarlılık, sağlıklı bir yaşamın önemli bir bileşenini oluşturmaktadır (Neff, 2003a).

Sağlıklı bir yaşamın, bir diğer önemli bileşeni olarak ise umut kavramı karşımıza çıkmaktadır. Umut, bireylerin bütüncül olarak sağlıkları açısından koruyucu bir özellik niteliğine sahip olup iyilik hâlinin önemli bir belirleyicisidir (Sarı ve Tunç, 2016). Umut kavramı; bireylerin hedeflerine ulaşabilmeleri için gerekli olan yolları üretmelerini, bu yolları harekete geçirmeleri ile ürettikleri yolları sürekli kullanmalarını içeren ve etkileşimli olarak ortaya çıkan motivasyonel bir durum olarak tanımlanmaktadır (Snyder, Irving ve Anderson, 1991). Gerçekleştirilen tanımdan hareketle umudun; amaçları, amaç odaklı enerjiyi ve amaçlara ulaşmak için planlar yapmayı kapsadığı görülmektedir.

Kutlu (1998) umudun, kişinin yaşamındaki olumlu isteklerini belirtmek amacıyla kullanılan bir kavram olduğunu işaret etmektedir. Ayrıca umudun, bireyi hareket duygusu için motive eden, bireyde iyilik duygusunu oluşturan ve bireyin hayatına zenginlik katan bir güç olduğu belirtilmektedir. Umuda yönelik bu yaklaşımlardan hareketle, umudun bireyin karşılaştığı engelleri aşabileceğine yönelik inancı ve sorunların üstesinden gelebilmek için alternatif yollar üretebilmesiyle yakından ilişkili olduğu söylenilebilir.

Ülkemizde yapılan araştırmalara bakıldığında umudun; psikolojik iyi olma (Sarı ve Tunç, 2015; Usta, 2013), motivasyon (Taner, 2008), sağlamlık (Kaya, 2007), olumlu duygu durumu (Özer ve Tezer, 2008), benlik saygısı (Aydoğan, 2010), akademik iyimserlik, mesleki doyum, öz yeterlilik (Erdoğan, 2013) ve yaşam doyumunu (Aydın, Odacı ve Kahveci, 2017) kavramlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara bakıldığında umudun bireylerin yaşamlarında geniş bir çerçevede önemli bir yere sahip olduğu ortaya çıkmaktadır.

Araştırmacılar, umudun tükenmişlikle ilişkili önemli bir faktör olabileceğini öne sürmüşlerdir. Sporcular üzerinde yapılan bir araştırmada; umudun, tükenmişlikle anlamlı ve negatif ilişkili olduğu ortaya konulmuş ve umut düzeyi düşük olan

bireylerin; hedef tıkanıklığı, hayal kırıklığı ve olumsuz duygulanmaya eğilimli oldukları için tükenmişliğe karşı duyarlı olabilecekleri belirtilmiştir. (Gustafsson, Hassmén ve Podlog, 2010). Bununla birlikte tükenmişliğin birtakım sonuçlarının güvensizlik ve umutsuzluk hisleriyle ortaya çıkabileceği vurgulanmıştır (Balcı ve ark., 2013).

Umudun bireylerin meslek yaşamları üzerinde de önemli bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir. Umut seviyesi yüksek meslek elemanları, yaptıkları işlerden daha fazla doyum sağlamaktadır. Bunun altında ise umut kavramının içerisinde barındırdığı motivasyon ve stratejiler yer almaktadır (Youssef ve Luthans, 2007). Umudun, tükenmişlik bağlamında ele alındığı bir çalışmada kanser hastalarına bakım veren ailelerin algılanan sağlık durumu ve stres düzeyleri incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında umudun hastalara bakım veren ailelerin tükenmişlik düzeylerine önemli ölçüde etki ettiği gözlemlenmiştir (Hong ve Tae, 2013). Bir başka çalışmada ise öğretmenlerin stres ve tükenmişlik düzeyleri, umut açısından ele alınmıştır. Araştırmanın sonuçlarında öğretmenlerin sahip olduğu stres ve umut düzeylerinin duygusal olarak tükenmişlik yaşamalarıyla yakından ilişkili olduğu belirlenmiştir (Kumarakulasingam, 2003).

Umut kavramı, birçok pozitif değişkenle ilişkisel olarak incelenmiştir. Bu değişkenlerden bir tanesi de öz duyarlılık olarak karşımıza çıkmaktadır. Umudun, yaşam doyumunu ve öz duyarlılık ile pozitif olarak ilişkili olduğuna (Umpfrey ve Sherblom, 2014) yönelik sonuçlar alanyazında yer almaktadır. Yetişkinlerle gerçekleştirilen bir çalışmada, öz duyarlılık ve yaşam doyumunu ilişkisinde umudun aracılığı sorgulanmıştır. Araştırmanın bulgularında; öz duyarlılığın umut ve yaşam doyumunu ile pozitif ilişkili olduğu saptanmış ve umut kavramının bu ilişkide aracı bir mekanizma olduğu sonucu elde edilmiştir (Yang, Zhang ve Kou, 2016).

Tükenmişlik kavramı, sonuçları itibariyle hem bireyin kendisi hem de çevresinde hizmet sunduğu diğer bireyler açısından üzerinde çalışılması gereken önemli bir konuyu oluşturmaktadır. Özellikle diğer bireylerle yüz yüze etkileşime dayalı yardım mesleklerinde çalışan bireyler, tükenmişlik açısından risk altında bulunmaktadır (Maslach, 2006). Yardım mesleklerinden biri olan psikolojik

danışmanlık mesleğinin, doğası ve terapötik koşulları gereği birçok stres unsurunu içerisinde barındırdığı bilinen bir gerçektir (Leo, Cho, Kissenger ve Ogle, 2010; Vredenburgh, Carlozzi ve Stein, 1999). Bu bağlamda okul psikolojik danışmanlarının da tükenmişlik düzeylerinin hangi faktörlere göre farklılık gösterdiğinin bilinmesi bu alanda önlemler çalışmaları geliştirilebilmesi için oldukça önemlidir.

Yukarıda bahsedilen araştırma sonuçları; umudun, öz duyarlılık ve tükenmişlik arasındaki ilişkide bir aracı rol görevi üstlenebileceğini akıllara getirmektedir. Öz duyarlılık, tükenmişlik ve umut arasındaki ilişkiler göz önünde bulundurulduğunda özellikle umudun, öz duyarlılıkla birlikte bireylerin tükenmişlik düzeylerine olumlu bir şekilde etki edeceği düşüncesi ön plana çıkmaktadır. Umut kavramının doğası gereği motivasyon ve alternatif yollar düşüncesini içerisinde barındırması; öz duyarlılık kavramının ise bireyin herhangi bir başarısızlık durumunda kendisine yönelik acımasızca davranması yerine benliğine anlayışla ve şefkatle yaklaşmasını içermesi tükenmişlik karşısında umudun ve öz duyarlılığın, psikolojik sağlık açısından önemli görev üstlenebilecekleri yönündeki bu düşüncüyü güçlendirmektedir.

Yapılan araştırmalara bakıldığında alanyazında; umut ve öz duyarlılığın (Umphrey ve Sherblom, 2014; Yang, Zhang ve Kou, 2016), umut ve tükenmişliğin (Hong ve Tae, 2013; Kumarakulasingam, 2003; Schwartz, Tiamiyu ve Dwyer, 2007; Sherwin, Elliott, Rybarczyk, Frank, Hanson ve Hoffman, 1992), öz duyarlılık ve tükenmişliğin (Atkinson, Rodman, Thuras, Shiroma ve Lim, 2017; Beaumont, Durkin, Martin ve Carson, 2016; Gracia-Gracia, Oliván-Blázquez, 2017) birbirleriyle olan ilişkilerinin incelendiği çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir. Fakat ülkemizde tükenmişlik, umut ve öz duyarlılık kavramlarının birlikte ve okul psikolojik danışmanları üzerinde çalışıldığı herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bütün bu anlatılanlardan hareketle, bu araştırmada; tükenmişlik, umut ve öz duyarlılık arasındaki dinamiklerin anlaşılabilmesi için tükenmişliğin bileşenlerinin belirlenmesi ve tükenmişlik ile öz duyarlılık ilişkisinde umudun aracı rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın amacı iki yönlüdür. Birincisi, okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi; ikincisi ise öz duyarlılık ile tükenmişlik arasındaki ilişkide umudun aracı rolünün sorgulanmasıdır.

1.3. Araştırma Soruları

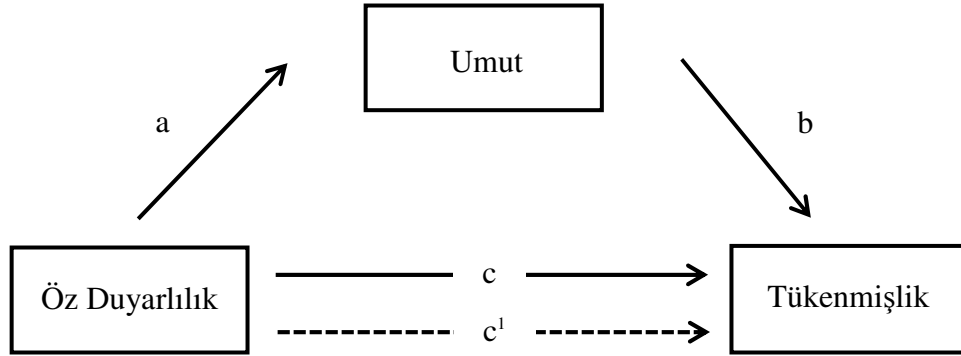
Araştırmanın amacından hareketle aşağıda belirtilen sorulara cevap aranmıştır:

1. Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi

- 1.1. Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyleri medeni durum açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- 1.2. Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyleri cinsiyet açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- 1.3. Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyleri görev süresi açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- 1.4. Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyleri eğitim durumu açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- 1.5. Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyleri meslek seçiminde isteklilik durumu açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

2. Okul psikolojik danışmanlarının öz duyarlılık ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkide umudun aracı rolü var mıdır?

Araştırma kapsamında, öz duyarlılık ve tükenmişlik arasındaki ilişkide umudun aracı rolünün sorgulanması hedefinden hareketle aşağıda yer verilen hipotetik model önerilmiş ve değişkenler arasındaki ilişkilerin bu modele dayalı olarak incelenmesi amaçlanmıştır. Öz duyarlılık, umut ve tükenmişlik arasındaki ilişkilere dair önerilen model Şekil 1.1.'de sunulmuştur.



Şekil 1.1.Araştırmanın modeli

Şekil 1.1.'de sunulan araştırma modelinde, “bağımsız değişkenden (öz duyarlılık), aracı değişkene (umut) giden yol “a yolu”; aracı değişkenden (umut), bağımlı değişkene (tükenmişlik) giden yol “b yolu”; bağımsız değişkenden (öz duyarlılık), bağımlı değişkene (tükenmişlik) giden yol “c yolu” ve son olarak bağımsız değişkenin (öz duyarlılık), aracı değişken (umut) üzerinden bağımlı değişkene (tükenmişlik) gittiği yol ise “c¹ yolu” olarak isimlendirilmiştir.

Şekil 1.1’de öne sürülen aracılık modelini incelemek amacıyla aşağıda yer alan hipotezler test edilecektir:

1. Okul psikolojik danışmanlarının öz duyarlılık düzeyleri, tükenmişlik düzeylerini anlamlı bir şekilde doğrudan yordar.
2. Okul psikolojik danışmanlarının öz duyarlılık düzeyleri, umut düzeylerini anlamlı bir şekilde doğrudan yordar.
3. Okul psikolojik danışmanlarının umut düzeyleri, tükenmişlik düzeylerini anlamlı bir şekilde doğrudan yordar.
4. Okul psikolojik danışmanlarının öz duyarlılık düzeyleri, tükenmişliği umudun aracılığıyla anlamlı bir şekilde yordar.

1.4.Önem

Bu araştırmada okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenerek öz duyarlılık ile tükenmişlik arasındaki ilişkide

umudun aracı rolünün sorgulanması amaçlanmıştır. Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri uzman meslek elemanlarınca bireylere yardım amaçlı verilen hizmetleri içermektedir (Hatunoğlu ve Hatunoğlu, 2006). Bireylere sağlanan hizmetlerin niteliği, etkililiği ve verimliliği bireysel ve toplumsal alanda önem arz etmektedir. Bu bağlamda; bu araştırma ile hizmetlerin niteliğine etki edebilecek bileşenlerin ortaya konulmasının, gelecekte psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin gelişimi açısından gerekli çalışmaların yapılmasına katkı sağlayacağı umulmaktadır.

Maslach ve Jackson (1981) tarafından, ruh sağlığı hizmeti sunan meslek elemanlarının tükenmişlik riski taşıdıkları belirtilmektedir. Kişiler günlük yaşam içerisinde ailevi, mesleki, toplumsal ve bireysel olarak birtakım sıkıntılar yaşayabilmektedirler. Okul psikolojik danışmanları da mesleklerinin rolleri gereği birçok beklentiyi karşılamaya çalışmakta (Warnath, 1979) ve eğitimleri dışında birçok işle meşgul olmaktadır (İkiz, 2010). Bu açıdan okul psikolojik danışmanları; tükenmişlik, danışanlara karşı ilgisizlik ve anlam duygusunun kaybıyla karşı karşıya kalmaktadırlar (Skovholt, 2001; akt. İkiz, 2010). Bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda araştırmanın, okul psikolojik danışmanlarında tükenmişliğin bileşenlerini ortaya koyarak bireysel anlamda kişilere ve dolaylı olarak da topluma olumlu katkı sunacağı beklenmektedir.

İlgili literatür gözden geçirildiğinde farklı branşlardaki öğretmenler üzerinde tükenmişlik kavramının çeşitli değişkenlerle birlikte çalışıldığı ancak okul psikolojik danışmanları ile tükenmişlik kavramı üzerine yapılan çalışmaların sınırlı kaldığı görülmektedir. Buradan hareketle, araştırmanın tükenmişlik açısından risk taşıyan okul psikolojik danışmanlarının yanı sıra bütün ruh sağlığı çalışanlarına yönelik tükenmişlik kavramı ile ilgili bilimsel araştırmaların yürütülmesi noktasında dikkat çekici bir rol üstleneceği umulmaktadır.

Son zamanlarda, psikoloji alanında bir paradigma değişiminin yaşandığı dikkat çekmektedir. Psikopatoloji odaklı bakış açısının yerine pozitif bir bakış açısının yerleştiği ve bununla birlikte pozitif psikoloji yaklaşımının gelişim gösterdiği görülmektedir (Peterson, 2000; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; akt. Sarı, 2015).

Pozitif psikoloji yaklaşımı bireylerin ruh sağlığını etkileyen olumsuz yaşam koşullarını görmezden gelmemekle birlikte bu koşullar içerisinde bireylerin güçlü yönlerine odaklanmaktadır. Bu anlamda; umut kavramının da bu yaklaşımın alanına girdiği dikkat çekmektedir (Diener, 1984; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Umudun iyileştirici niteliğe sahip bir güç (Holdcraft ve Williamson, 1991) olduğu düşünöldüğünde bu araştırmanın, öz duyarlılık ve tükenmişlik ilişkinde umudun rolünün belirlenmesi anlamında alanyazına katkı sunacağı umulmaktadır.

Alanda yapılan çalışmalara bakıldığında öz duyarlılık, umut ve tükenmişlik kavramlarının birlikte ele alındığı, bu yapıların okul psikolojik danışmanları üzerinde incelendiği ulusal bir çalışma ile karşılaşılmamıştır. Bu bağlamda; mevcut çalışmanın gerçekleştirilmesinin alanyazında kavramların ve aralarındaki dinamiklerin daha iyi anlaşılmasına önemli bir katkısının olabileceği düşünölmektedir. Çalışmanın bulguları ile birlikte okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin yanı sıra, öz-duyarlılık ve umut kavramları ile tükenmişliğin diğer bileşenlerinin de ortaya konulmasının mevcut sınırlı bilginin zenginleştirilmesine fayda sağlayacağı umulmaktadır.

1.5.Sınırlılıklar

- 1.Bu araştırmanın çalışma grubu, 2017-2018 eğitim öğretim yılında Gaziantep ili, şehitkamil ve şahinbey ilçelerinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ilkokul, ortaokul ve liselerde görev yapan okul psikolojik danışmanlarından oluşmaktadır. Dolayısıyla elde edilen bulgular da veri grubu ile sınırlıdır.
- 2.Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyleri ile öz duyarlılık ve tükenmişlik arasındaki ilişkide umudun aracı rolünün incelendiği bu çalışma sonucunda elde edilen bulgular; Öz Duyarlılık Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Psikolojik Danışman Tükenmişlik Ölçeği'nin ölçtüğu özellikler ile sınırlı kalmıştır.
- 3.Araştırmanın bulguları sadece araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden psikolojik danışmanların görüşleri ile sınırlıdır.

1.6. Varsayımlar

1. Çalışma grubunu oluşturan psikolojik danışmanların, ölçme araçlarını gerçekliği yansıtacak bir şekilde ve samimiyetle yanıtladıkları varsayılmıştır.

1.7. Tanımlar

Tükenmişlik (burnout): İş ortamında diğerlerine sürekli bir biçimde yardım etmek durumunda kalan ve kendilerinden çok fazla duygusal beklentinin olduğu bireylerin yaşadığı bitkinlik, yorgunluk, umutsuzluk gibi duyguların eşlik ettiği duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve azalmış kişisel başarı sendromudur (Maslach, 1981).

Öz duyarlılık (self compassion): Bireyde acı ve huzursuzluk duyguları meydana getiren yaşam olayları karşısında bu olaylara açık bir şekilde yaklaşma, bu yaşam olaylarını insanlık deneyiminin bir parçası olarak görme, bir başarısızlık ya da yetersizlik durumunu içeren bu yaşam olaylarını anlayışlı, sevecen ve yargıdan uzak bir tutum ile anlamaya yönelerek kabul etme olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a).

Umut (hope): Bireylerin hedeflerine ulaşabilmeleri için gerekli olan yolları üretmelerini, bu yolları harekete geçirmeleri ile ürettikleri yolları sürekli kullanmalarını içeren ve etkileşimli olarak oluşan motivasyonel bir durum olarak karakterize edilmektedir (Snyder, Irving ve Anderson, 1991).

II. BÖLÜM

2.Kuramsal Çerçeve ve İlgili Alanyazın

Araştırmanın bu bölümünde ilk olarak tükenmişlik, öz duyarlılık ve umut kavramları hakkında kuram temelli açıklamalara yer verilmiştir. Bunun ardından tükenmişlik, öz duyarlılık ve umut kavramları üzerine yurt içinde ve yurt dışında gerçekleştirilen çalışmalar sunulmuştur.

2.1.Kuramsal Çerçeve

2.1.1.Tarihsel süreçte tükenmişlik kavramı

Geride kalan yarım asırlık süre zarfında bireylerin iş yaşamlarında ruhsal, fiziksel ve sosyal açıdan kendi sağlıkları üzerinde risk faktörü oluşturan tükenmişlik, gelişen ve yaygınlaşan iş ağı göz önünde bulundurulduğunda önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. İlk olarak 1970’li yıllarda başlayan tükenmişlik araştırmaları ile tükenmişlik kavramının, psikolojik ve kültürel anlamda bir temele oturtularak üzerinde yıllar sonra da devam edecek araştırmaların yapılacağı bir kavram olarak şekillendiği görülmektedir. Yapılan bu ilk araştırmalarla birlikte tükenmişliğin; bireylerin iş deneyimleriyle ilgili olarak kritik bir kavram olduğu ve araştırmacılar için kavramın daha iyi anlaşılması noktasında motive edici bir ihtiyacı meydana getirdiği ortaya konulmuştur. Bunun yanında geçen zaman içerisinde yapılan araştırmaların katkısıyla tükenmişlik; araştırmacılar ve uygulayıcılar için yalnızca Amerika kıtasında değil küresel boyutta bir sorun olarak ele alınmaya başlanmıştır (Schaufeli, Leiter ve Maslach, 2008).

Günümüzde bireylerin kendi iş ve meslek çevrelerinde sahip oldukları ilişki ve bu ilişkinin sürdürülmesine bağlı olarak kurulan ilişkilerde meydana gelebilecek olumsuzluklar, geçmiş yıllardan bugüne kadar süregelen önemli bir olgu olarak kabul edilmektedir. Bu olgunun kendini göstermeye başlamasıyla birlikte tükenmişliğin, 1970’li yıllara gelindiğinde, özellikle diğer insanlara hizmet sunmayı içeren mesleklerde çalışan bireyler arasında ortaya çıkmaya başladığı görülmektedir. Graham Green tarafından 1961 yılında kaleme alınan ve ruhsal açıdan yıpratıcı olaylara maruz kalarak yoğun bir hayal kırıklığı, aşırı yoğunluk, idealizm ve tutku kaybı yaşayan bir mimarın, Afrika ormanlarına çekilmesiyle sonuçlanan yaşamının anlatıldığı A Burn-Out Case adlı romanın yayınlanmasının ardından tükenmişlik kavramının kullanılmasının yaygınlaştığı görülmektedir (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Bu noktadan hareketle; tükenmişliğin sosyal açıdan öneminin, uygulayıcılar ve araştırmacılarca yürütülen sistematik çalışmaların başlangıç noktası hâline gelmesinden daha önce tespit edildiği söylenilebilir.

Tükenmişlik kavramının üzerine gerçekleştirilen ilk araştırmalarda, çalışmaların ana amacının tükenmişliği ifade etme ve tükenmişlik hakkında daha çok bir keşif hareketi olduğu dikkat çekmektedir. Tükenmişlik hakkında Amerika’da yayınlanan ilk makalelerin; kavramın adlandırılmasına ve tanınmasına önemli katkılar sunduğu görülmektedir. Yapılan ilk çalışmalarla birlikte tükenmişlik kavramının ele alınmasında seyir noktasının; amacı, ihtiyaç duyan insanlara yardım ve hizmet sağlamak olan bu nedenle de duygusal ve kişilerarası stres açısından risk altında bulunan mesleklerde çalışan bireyler üzerinden bir ilerleme kaydettiği gözlemlenmektedir (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001).

Tükenmişlik hakkında yayınlanan ilk makalelerin, bir sağlık kurumunda psikiyatr olarak görev yapan Freudenberger (1975) ve iş yaşamındaki bireylerin işyerlerindeki duygu durumlarını incelemek amacıyla araştırmalar yapan sosyal psikolog unvanına sahip Maslach (1976)’a ait olduğu görülmektedir. Freudenberger (1975) tarafından gerçekleştirilen çalışmada; duygusal tükenme, motivasyon kaybı ve kronik ilaç bağımlılığı süreçleri tükenmişlik bağlamında ele alınmıştır. Maslach (1976) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise ihtiyaç duyan bireylere hizmet sunma

süreçlerini içeren mesleklerde çalışan kişilerin, işlerinin barındırdığı duygusal stresler ve başa çıkma stratejilerinin iş hayatlarındaki davranışları üzerinde önemli etkilere sahip olduğu keşfedilmiştir.

Tükenmişlik araştırmalarının kökenine bakıldığında bireylerin yaşamlarını idame ettirebilmek için sahip oldukları işlerine, işlerinin barındırdığı hizmet sunan ile hizmet alan bireyler arasındaki ilişkinin var olduğu bakım ve hizmet mesleklerinde yoğunlaştığı dikkat çekmektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde; tükenmişlik üzerine yürütülen ilk araştırmalarda, tükenmişliğin bireysel olarak değil de ilişkisel açıdan ele alındığı söylenilebilir. Bunun yanı sıra röportajlar, vaka analizleri, doğrudan gözlem gibi daha çok nitel yöntemlerle gerçekleştirilen ilk çalışmalara, klinik ve sosyal psikolojik bir bakış açısının hâkim olduğu görülmektedir. Klinik açıdan sürdürülen tükenmişlik çalışmalarında, tükenmişliğin belirtileri ve akıl sağlığına odaklanıldığı; sosyal psikolojik yönden ise odak noktasının hizmet meslekleri olduğu dikkat çekmektedir (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001).

Tükenmişlik kavramının sistematik olarak ele alınmasında Freudenberg (1975) ve Maslach (1976) tarafından gerçekleştirilen araştırmalarla başlayan bu ilk aşama; toplumun özelliklerini sosyal, ekonomik, tarihi ve kültürel açıdan yansıtan güçlü ve uygulamalı uyum sürecini içeren bir dönem olarak karakterize edilmektedir. Yürütülen araştırmalar sonucunda ortaya konulan bulgular; Amerika'da insanlara hizmet sunmaya yönelik olarak faaliyet gösteren mesleklerin profesyonelleşme sürecini etkilediği ve insanların mesleki doyuma ulaşmaları açısından birtakım zorluklar yaşadıklarını kanıtlamaktadır (Cherniss 1980, Farber 1983). Buradan hareketle; bu meslek grubuna ait olan bireylerin yaşadıkları tükenmişlik sorununa çözüm olarak tükenmişlik atölyeleri birincil müdahale yöntemi olarak kullanılmıştır (Pines, Aronson ve Kafry, 1981).

1980'li yıllarda, tükenmişlik çalışmalarının önceki dönemlere nazaran ilerleme kaydederek sistematik ve deneysel bir zemine oturduğu, nicel bir özellik taşıdığı ve anket çalışmaları ile daha geniş bir grubu kapsayarak yürütülen çalışmalar olduğu görülmektedir. Bu dönemde yürütülen çalışmaların, tükenmişliğin değerlendirilmesine yönelik girişimlerle şekillendiği dikkat çekmektedir. Bu dönemde; Maslach ve Jackson

(1981) tarafından geliştirilen Maslach Tükenmişlik Envanteri, psikometrik açıdan güçlü yanları bünyesinde barındıran ve içinde bulunduğumuz dönemde de sıklıkla başvurulan ölçme araçları arasında yer almaktadır. Hizmet mesleklerinde kullanılmak için tasarlanan Maslach Tükenmişlik Envanterinin, ihtiyacın doğmasıyla birlikte eğitimciler için olan ikinci bir versiyonu geliştirilmiştir (Maslach ve Jackson, 1981).

Tükenmişliğin tarihsel olarak gelişimi 1990'lı yıllarda da yine aynı sistematik ve deneysel zeminde devam etmiştir. Bu dönemde sürdürülen çalışmalara ek olarak; tükenmişlik kavramı insanlara yönelik hizmet sunan meslekler ve eğitimciler dışındaki meslek gruplarına da genişletilerek büro personelleri, askeri personeller, bilgisayar teknolojileri çalışanları ve yöneticiler de tükenmişlik bağlamında değerlendirilmiştir. Tükenmişliğin dönem içerisinde farklı açılardan incelenmeye devam edildiği diğer alan ise araştırmalarda benimsenen metodolojik yaklaşım ve kullanılan istatistiksel araçlar bağlamında gerçekleşmiştir. Tükenmişliğe etki eden örgütsel faktörler ve tükenmişliğin diğer bileşenleri bu dönemde yürütülen çalışmalarla ve yapısal modellerle ortaya konulmuştur. Tükenmişlik kavramının incelenmesinde dönem içerisinde gözlenen yaklaşımlardan bir diğeri ise uzunlamasına gerçekleştirilen araştırmaların yapılması olmuştur. Çalışma ortamının etkisi ile bireyin bilişsel ve duygusal süreçlerinin tükenmişlik bağlamında değerlendirilmesi de yine dönem içerisinde yürütülen çalışmalarla gerçekleştirilmiştir (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001).

İçerisinde bulunduğumuz yüzyılda tükenmişlik kavramı ile ilgili yürütülen çalışmalarda tükenmişliğin, pozitif psikoloji bağlamında ele alınmaya başlandığı görülmektedir. Günümüzde iş hayatında yer alan bireyler, iş yaşamının doğası hakkında oldukça fazla bilgiye ve daha az yanılığa sahip olmalarına rağmen tükenmişliğe karşı savunmasız durumdadırlar (Cho, Laschinger ve Wong, 2006; Gellert ve Kuipers, 2008). Bireylerin savunmasız durumdayken tükenmişlik yaşamalarını önlemek için meslek öncesi yaşamlarında karşılaştıkları olumsuz yaşam olaylarının yarattığı etkiyi onarmanın ve olumlu nitelikleri inşa etmenin gerekli olduğu Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) tarafından ortaya konulmuştur. Bilimdeki gelişmelerle birlikte, tükenmişlik kavramıyla ilgili olarak gelecekte, bireylerin deneyimlediği tükenmişlik

üzerinde çeşitli psikolojik süreçlerin etki derecesinin ele alınacağı çalışmaların gerçekleştirilmesi beklenmektedir (Schaufeli, Leiter ve Maslach, 2009).

2.1.2. Tükenmişlik

Bireylerin gündelik yaşamlarına olan etkisinin öncelikli olarak edebi eserlere yansımalarıyla birlikte gündeme geldiği tükenmişlik kavramı, 1970’li itibaren araştırmacıların ilgisini çeken önemli bir konu olmuştur. Araştırmaların tükenmişlik kavramı üzerine yoğunlaştığı ilk yıllarda, tükenmişliğin ne olduğu ve neler yapılabileceği hakkında çeşitli görüşler olmasına rağmen standart bir tanımının olmadığı görülmektedir. Üzerinde uzlaşılan herhangi bir tanımın olmaması nedeniyle tükenmişlik kavramı, çeşitli araştırmacılar tarafından farklı durumları ifade etmek amacıyla kullanılmıştır (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001).

Tükenmişlik, bireylerde var olan enerjinin boşalması durumunu anlatmak için bir benzetmeden yola çıkılarak en temel anlamıyla bir yangının boğulması ya da bir mumun sönmesi olarak ifade edilmiştir (Schaufeli, Leiter ve Maslach, 2009). Bu metaforla vurgulanmak istenen durumun; yangının bir kez söndürüldüğünde ve tekrar doldurulan yeterli bir kaynak olmadığında ateşin parlak bir şekilde yanmaya devam edemeyeceğinin olduğu anlaşılmaktadır. Özet olarak yangının söndürülmesi, meslek yaşamındaki bireylerin işlerine yönelik olarak sunacakları katkının ve gerçekleştirecekleri katılım kapasitelerinin tükenmesini ifade etmektedir.

Bir klinikte psikiyatr olarak görev yapan Freudenberger (1974) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, aynı klinikte görev yapan diğer uzmanların da yaşadığı duygusal tükenme, motivasyon kaybı ve işe olan bağlılığın azalmasıyla kendini gösteren durumu tanımlamak amacıyla tükenmişlik kavramına başvurulduğu görülmektedir. Aynı çalışmada tükenmişliğin iş yaşamındaki bireylerin hayatlarında mesleki açıdan bir tehdit unsurunu oluşturduğu vurgulanmıştır. Bağımsız ve eş zamanlı olarak bir sosyal psikolog olan Maslach (1976) tarafından yürütülen araştırmada ise çalışanların kendilerini duygusal olarak tükenmiş hissettikleri, hastalarına yönelik olumsuz algı ve

hisler geliştirdikleri ve mesleki yeterlilik konusunda krizler yaşadıkları tespit edilmiştir. Buradan yola çıkılarak çalışanların yaşamış oldukları bu sendrom tükennişlik olarak adlandırılmıştır.

Tükennişlik kavramı hakkında gerçekleştirilen öncü araştırmaların ardından bu terimin farklı biçimlerde tanımlanması için girişimler zaman içerisinde devam etmiş ancak yine de bir fikir birliğine varılamamıştır. Tükennişliğin tanımlanmasında fikir birliğine varılamamasına rağmen kavramın üç temel boyutu üzerinde var olan ortak anlayışın, bu konuda daha sonra yapılan araştırmaların da desteğiyle tükennişlik alanında baskınlığını günümüzde de koruyan ve tükennişliği farklı boyutlarıyla ele alan çok boyutlu bir tükennişlik teorisinin gelişmesine katkı sağladığı görülmektedir (Maslach ve Jackson, 1982).

Tükennişliğin kapsamlı olarak ele alındığı görüşme, gözlem, psikometrik gelişim süreçlerinin ardından Maslach ve meslektaşları tarafından tükennişliği yalnızca duygusal olarak değil çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirmek amacıyla bir yöntem ortaya konulmuştur (Maslach ve Jackson, 1981; Maslach, Leiter ve Schaufeli, 2008). Bu noktadan hareketle tükennişlik, “farklı kapasitedeki insanlarla çalışan bireyler arasında gözlemlenebilecek duygusal tükennişme, duyarsızlaşma ve azalmış kişisel başarı sendromu” olarak başlangıçta yalnızca insanlara hizmet sunan meslek grupları için tanımlanmıştır (Maslach, Jackson ve Leiter, 1996). Uygulayıcılar tarafından bu sendromun yöneticiler, girişimciler ve işçiler arasında da görülebileceğinin fark edilmesinin ardından yaratıcılık, problem çözme, liderlik gibi becerileri yoğun bir şekilde gerektiren meslek grupları da tükennişlik kavramı kapsamında dikkate alınmaya başlanmıştır (Schaufeli, Leiter ve Maslach, 2009).

Tükennişliğin kapsamlı bir şekilde ele alınmasıyla tükennişlik kavramı; duygusal yorgunluk, duyarsızlaşma ve düşük kişisel başarı hissi olmak üzere farklı boyutları içeren bir yapı biçiminde ortaya konulmuştur (Maslach ve Jackson, 1981). Duygusal yorgunluk; tükennişliğin merkezinde yer alan ve bu sendromun en belirgin göstergesi olarak ele alınmıştır. Bu sendromu deneyimleyen bireylerin, yaşadıklarını anlattıklarında çoğunlukla duygusal yorgunluğa atıfta buldukları gözlemlenmiştir

(Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Tükenmişliği deneyimleyen bireyler tarafından çoğunlukla duygusal yorgunluğa atıfta bulunulması, sendromun var olan diğer iki yönünün gereksiz ve rastlantısal olduğu yönünde iddiaların gündeme gelmesine yol açmıştır (Shirom, 1989). Yürütülen çalışmalarda tükenmişliğin stres boyutunu oluşturan duygusal yorgunluğun, tükenmişlik için gerekli bir ölçüt olduğu ancak bunun tek başına yeterli olmadığı ve insanların işleriyle kurdukları ilişkilerinin kritik yönlerini tespit etmekte zorlandığı ortaya konulmuştur (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001).

Tükenmişlik basit bir şekilde yaşanan bir şey olmamakla birlikte mevcut iş koşullarıyla baş edebilmek için bireylerin işlerinden duygusal ve bilişsel açılarından uzak durmaları yönünde eylemler sergilemeleriyle kendini göstermektedir. İnsanlara hizmet sunmayı barındıran meslekler açısından değerlendirildiğinde tükenmişliğin hizmet ve yardım talep eden bireylerin ihtiyaçlarına cevap verebilme kapasitesini olumsuz yönde etkileyeceği belirtilmektedir. Bu noktadan hareketle tükenmişliğin bir diğer boyutunu oluşturan duyarsızlaşma; bireyin kendisini benzersiz ve diğer bireyleri çekici kılan nitelikleri göz ardı ederek hizmet ya da yardım talep eden kişilerle kendi arasında mesafe bırakma girişimi olarak adlandırılmaktadır. Bireylerin çaresiz kaldıklarında, bir olay karşısında kayıtsızlık sergilemeleri ya da alaycı bir tutum geliştirerek bilişsel açıdan uzaklaşmaya başvurmaları sendroma doğrudan gösterilen bir tepki olarak değerlendirilmektedir (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001).

Tükenmişliğin yapısını meydana getiren ve bir diğer boyutu oluşturan düşük kişisel başarı hissinin, duygusal yorgunluk ve duyarsızlaşma boyutlarıyla karmaşık bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Düşük kişisel başarı hissi; kimi zaman duygusal yorgunluk ya da duyarsızlaşmanın kimi zaman ise bu iki boyutun bir birleşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır (Byrne, 1994; Lee ve Ashforth 1996). Bireylerin; kendilerinden karşılamakta zorlanacakları taleplerin olduğu iş ortamlarında bulduklarında, kendilerini yorgun hissettiklerinde ve ilgisiz oldukları kişilere yardım sundukları durumlarda başarı hissi kazanmalarının zor olduğu belirtilmektedir. Ayrıca, bireyin hissettiği kişisel başarısızlık duygusunun duygusal yorgunluk ve duyarsızlaşma yönünde paralel bir biçimde geliştiği görülmektedir (Leiter, 1993).

Tükenmişlikle ilgili olarak gerçekleştirilen erken dönem tartışmalarında, tükenmişliğin depresyon ve iş doyumunu gibi diğer yerleşik yapılardan belirgin bir şekilde farklı olup olmadığı da ele alınmıştır. Tükenmişliğin değerlendirilmesine yönelik olarak ölçme araçlarının ortaya konulması sürecinde tükenmişlik ile kaygı ve depresyon değişkenlerinin ilişkili olduğu belirlenmiştir (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Süreçte gerçekleştirilen ve bireylerin depresyon düzeylerinin ölçülmesini içeren diğer çalışmalarla birlikte, tükenmişlik ve depresyon kavramlarının farklı olduğu bilimsel olarak ortaya konulmuştur (Bakker ve ark., 2000; Glass ve McKnight, 1996; Leiter ve Durup 1994). Bu araştırmalarla birlikte tükenmişliğin, insanın hayatının birçok alanını alt üst etme olasılığı yüksek olan depresyonun aksine, çalışma bağlamında ele alınması gereken bir olgu olduğu ortaya konulmuştur.

Tükenmişliğin kavramsallaştırılmasının, yerleşik bir yapı olan depresyonla ayrımının desteklenmesi, ne anlama geldiği ve sınırlarının çizilmesi amacıyla tükenmişliğin beş ortak unsuru belirlenmiştir. Bu unsurlar; zihinsel ve duygusal yorgunluk gibi semptomların varlığı, zihinsel ve davranışsal belirtilere daha sık vurgu yapılması, belirtilerin durum bağlamında değerlendirilmesi, daha önce herhangi bir psikopatolojiden mağdur olunmaması ile azalan etkinlik ve iş performansı etrafında şekillendirilmiştir (Maslach ve Schaufeli, 1993).

Tükenmişlik ile iş doyumunu arasındaki farklılığın ele alınmasında ise bu iki değişken arasında sık rastlanan negatif yöndeki ilişkinin yorumlanması noktasında tartışmaların yoğunlaştığı görülmektedir. Araştırmalar kapsamında elde edilen bulgular; bu iki değişkenin açık bir biçimde bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Tükenmişliğin, insanların işlerinden memnun olmamaları sonucuna mı yol açacağı veya işten duyulan memnuniyetteki bir düşüşün tükenmişlik hakkında haber verici niteliğe mi sahip olduğu içinde bulunduğumuz yüzyılda da devam eden tartışmaların bağlamını oluşturmaktadır. Alternatif olarak ise tükenmişliğin ve iş doyumunun olmamasının kötü çalışma koşulları gibi dış faktörlerden de kaynaklanabileceği belirtilmektedir (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001).

Tükenmişlik kavramının ne olduğuyla ilgili olarak artan fikir birliğine rağmen gerçekleştirilen bazı çalışmalarda tükenmişliğin bir stres türü olarak da ele alındığı dikkat çekmektedir. Ganster ve Schaubroeck (1991) tarafından, tükenmişliğin özellikle yoğun kişilerarası ilişki ağını barındıran çalışma koşullarına gösterilen duygusal bir tepki olduğu iddia edilmiştir. Stres teriminin zaman içerisinde farklı araştırmacılar tarafından kavramsallaştırılmasıyla birlikte var olan kafa karışıklığının ortadan kaldırıldığı görülmektedir. McGrath (1976) ve Schuler (1980) tarafından gerçekleştirilen kavramsallaştırmada stres; bireylerin vermesi gereken bir karar, arzu ettikleri bir durum ya da bir belirsizlik karşısında engelleyici faktörlerin devreye girmesi sonucunda yaşadıkları dinamik bir durum olarak ele alınmaktadır. Buradan hareketle tükenmişliğin özellikle iş ortamı bağlamında gelişen çeşitli stres kaynaklarına verilen bir yanıt olarak değerlendirilmesi iki kavram arasındaki farkın belirginleşmesi açısından önem arz etmektedir (Shirom, 1989).

Tükenmişliğin sosyal bir sorun olarak incelenmesinin yanı sıra daha çok Avrupa'da tıbbi bir tanı olarak da ele alındığı dikkat çekmektedir. 1997 yılında İsveç'te Uluslararası Hastalık Sınıflandırması (ICD-10) kapsamında değerlendirilen tükenmişlik kavramının, özellikle kamu sektöründe çalışan bireylerde görülmek üzere kısa sürede en yaygın beş tanıdan biri hâline geldiği karşımıza çıkmaktadır (Friberg, 2006). Tıbbi olarak değerlendirilen tükenmişliğin; en az iki hafta süren ve her gün ortaya çıkan fiziksel ve zihinsel yorgunluk, enerji eksikliği ve yoğunlaşmada güçlük, sinirlilik ve duygusal dengesizlik, uyku bozuklukları, kas ağrısı, baş dönmesi, çarpıntı ve bozulan iş kapasitesi ölçütleri etrafında şekillendirildiği görülmektedir (Schaufeli, Leiter ve Maslach, 2009). Amerika'nın kuzeyinde ise tükenmişlik, psikolojik anlamda minimum damgalama taşıyan, tıbbi olmayan, stresli ve sinir bozucu bir çalışma ortamından kaynaklanan sosyal bir sorun olarak değerlendirilmektedir (Shirom, 1989).

2.1.3. Tükenmişliğe etki eden faktörler

Araştırmanın bu bölümünde tükenmişlik kavramı üzerinde yapılan araştırmalardan yola çıkılarak ulaşılan sonuçlar doğrultusunda, tükenmişliğe etki eden durumsal ve bireysel faktörler ele alınmıştır.

2.1.3.1.Durumsal faktörler

Tükenmişlik, çalışma koşulları bağlamında değerlendirilmesi gereken ve her birey tarafından farklı şekillerde yaşanan kişisel bir deneyim olarak değerlendirilmektedir. Son çeyrek asırda gerçekleştirilen araştırmalara bakıldığında tükenmişlikle ilişkili olan durumsal faktörlerin önemli bir odak noktasını oluşturduğu dikkat çekmektedir (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Buradan hareketle araştırmanın bu bölümünde, bireylerde meydana gelen tükenmişlik üzerinde hangi durumsal faktörlerin etkili olduğu ele alınmıştır.

2.1.3.1.1.İşin özellikleri

Bireylerin içerisinde buldukları iş bağlamında, bireylerden sınırlı bir zaman içerisinde çok fazla talebi yerine getirmesinin beklendiği durumlar, birçok tükenmişlik araştırmacısı tarafından incelenen bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Araştırmalar sonucunda elde edilen bulgulara bakıldığında tükenmişliğin, bireylerden beklenen aşırı taleplere bireyler tarafından verilen bir yanıt olduğu fikrinin desteklendiği dikkat çekmektedir (Maslach, ve diğerleri, 2001).

İş taleplerinin varlığının yanında, tükenmişlik araştırmacıları tarafından ele alınan bir diğer konu ise iş kaynaklarının yokluğu olmuştur. Bu bağlamda sosyal desteğin, stres ve bireylerin deneyimledikleri tükenmişlik üzerindeki etkileri ortaya konulmuştur. (Cohen ve Wills, 1985). Bu etkilerden hareketle sosyal desteğin iki farklı süreçte olumlu etkisinin olduğu belirtilmiştir (Cherniss, 1980). Bunlardan ilki kapsamında sosyal desteğin; bireylerin işle ilgili stresli durumların etkisine karşı korumasındaki aracılık rolünün ön plana çıktığı ikincisinde ise iş stresinin varlığından bağımsız olarak fiziksel ve psikolojik sağlık açısından olumlu bir faktör olduğunun vurgulandığı görülmektedir (Cohen ve Wills, 1985; Dignam, Barrera ve West, 1986). Yapılan araştırmalarda yöneticiler tarafından sunulan sosyal desteğin, iş arkadaşlarının sunduklarından önem açısından daha öncelikli olduğu sonucu elde edilmiştir (Maslach, ve diğerleri, 2001).

Özellikle insanlara hizmet sunmayı içeren mesleklerde çalışan bireyler için diğer insanlarla kurulan temas düzeyinin, temas sıklığının ve ihtiyaç duyan bireylere yönelik harcanan zamanın da tükenmişlikle bağlantılı olduğu belirtilmiştir (Jackson, Schwab ve Schuler, 1986). İş bağlamında bilgi, kontrol ve karar verme süreçlerine bireylerin dâhil edilmemesi, iş özelliklerinin geribildirim barındırmaması ve özerkliğin eksikliği de yine tükenmişlikle ilişkili olan durumsal faktörler arasında yer almaktadır. (Maslach, ve diğerleri, 2001).

2.1.3.1.2.Mesleki özellikler

Bireylerin farklı biçimlerde yaşadığı tükenmişlik üzerinde, dâhil oldukları meslek grubunun etkili olup olmadığı araştırmacılar tarafından odaklanılan önemli bir konu olarak dikkat çekmektedir. Tükenmişlik üzerinde gerçekleştirilen ilk araştırmaların insanlara yönelik hizmet sunan ve eğitim sektöründeki bireylere yoğunlaştığı ancak zaman içerisinde diğer meslek gruplarının da tükenmişlik bağlamında değerlendirildiği görülmektedir (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001).

Durumsal faktörleri mesleki özellikleri açısından incelemek amacıyla gerçekleştirilen ve duygusal süreçlerin de incelendiği çalışmalarda; bireylerin duygusal olarak empatik olma, işle ilgili duygularını bastırmaları ya da duygularını yaşamaları açısından bir değerlendirme yapılmıştır. Araştırma kapsamında, duygusal faktörlerin mevcut iş stresi üzerinde etkili olduğu keşfedilmiştir. Bunun yanında duygusal faktörlerin bireylerin tükenmişlik seviyelerinde farklılıklar meydana getirdiği gözlemlenmiştir (Zapf, Seifert, Schmutte ve Mertini, 2001).

Tükenmişliği meslekler açısından incelemek amacıyla benimsenen bir diğer yaklaşımın, tükenmişliğin yaygınlığını incelemek olduğu görülmektedir. Amerika ve Hollanda'da öğretim, sosyal hizmetler, tıp, akıl sağlığı ve kolluk kuvvetleri olmak üzere beş meslek sektöründe, Schaufeli ve Enzmann (1998) tarafından mesleklerin tükenmişlik profillerinin karşılaştırıldığı bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın

bulguları doğrultusunda; her iki ülke için de benzer meslek gruplarının tükenmişlik açısından risk taşıdığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.1.3.1.3.Örgütsel özellikler

Tükenmişlik açısından ele alınan bir diğer durumsal faktör olan örgütsel özelliklerin, yürütülen ilk araştırmalarda işin gerektirdiği acil durumlara odaklanarak ele alındığı göze çarpmaktadır. Süreç içerisinde gerçekleştirilen araştırmalarla birlikte örgütsel özelliklerin daha geniş bir şekilde ele alınarak adalet, eşitlik, zaman, esneklik, işverenin talepleri, iş güvenliği ve kariyer fırsatlarının da tükenmişlik açısından önemli faktörler olduğu belirtilmiştir (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Bunun yanında tükenmişlik kavramı; örgütsel anlamda bireylerin istenilen sonuçlara ulaşılması ya da ulaşılmaması hâlinde karşılaştığı ödül ve ceza durumları açısından ele alındığında anlamlı bir sonuç elde edilememiştir (Jackson ve Schwab ve Schuler, 1986).

2.1.3.2.Bireysel faktörler

Tükenmişliği deneyimleyen bireylerin yalnızca çalışma ortamından kaynaklanan bir sorun yaşamalarının aksine tükenmişlikle ilişkili olan yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim seviyesi gibi demografik değişkenler, kişilik özellikleri ve işe ilişkin sahip oldukları tutum açısından da birtakım sorunlar yaşadıkları görülmektedir (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Bu bağlamda araştırmanın bu bölümünde tükenmişlikle ilişkili olan bireysel faktörler üzerinde durulmuştur.

2.1.3.2.1.Demografik değişkenler

Tükenmişlik kavramı üzerinde sürdürülen incelemeler sonucunda yaş değişkeni tükenmişlikle en ilişkili değişken olarak ortaya konulmaktadır. Özellikle genç çalışanlar arasında gözlemlenen tükenmişlik seviyesinin 30-40 yaş arasındaki bireylerden daha

yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Tükenmişlik, cinsiyet açısından ele alındığında, tükenmişliğin daha çok kadınlar tarafından deneyimlendiği yönünde sonuçlar elde edilmesine rağmen, cinsiyetin tükenmişlik sendromu üzerinde önemli bir yordayıcı olmadığı bildirilmektedir (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Tükenmişliğin medeni durum bağlamında incelendiği araştırmalara bakıldığında, özellikle evlenmemiş erkek bireylerin diğer gruplara oranla tükenmişliğe daha yatkın olduğu görülmektedir. Bununla birlikte evli ve çocuk sahibi olan bireylerin düşük seviyede tükenmişlik bildirdikleri belirlenmiştir (Maslach ve Jackson, 1985). Tükenmişliğin eğitim seviyesi ile olan bağlantısı değerlendirildiğinde, iş hayatında daha yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin, daha az eğitilmiş çalışanlara göre yüksek düzeyde tükenmişlik deneyimlerine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Maslach ve diğerleri, 2001).

2.1.3.2.2. Kişilik özellikleri

Bireylerin sahip olduğu kişilik tiplerine göre hangi özelliklere sahip bireylerin tükenme riski altında olduğunu keşfetmek amacıyla tükenmişlik araştırmacıları tarafından çeşitli kişilik özellikleri incelenmiştir. Bireylerin iç ya da dış denetim odağına sahip olmaları, savunmacı-pasif ya da yüz yüze-aktif başa çıkma tarzı benimsemeleri, değişime açıklık ve günlük yaşama katılım düzeylerinin tükenmişlikle bağlantılı özellikler olduğu belirlenmiştir (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Bunun yanında; bireylerin düşük benlik saygısı, dış denetim odağı ile önleyici başa çıkma tarzına sahip olmalarının tipik olarak strese yatkın bir bireyin kişilik özellikleri olduğu ve bu bireylerin tükenme riskiyle karşı karşıya kaldıkları yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur (Semmer, 1996).

2.1.3.2.3. İşe Yönelik Tutum

Bireylerin günlük yaşamlarında sahip oldukları işlerine yönelik tutumları tükenmişlik bağlamında odaklanılan bir diğer bireysel faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin mesleğe, kuruluşa ve kendi kişisel etkinliklerine ilişkin

beklentilerinin tükenmişliğe önemli derecede etki edeceği belirtilmektedir (Cherniss, 1980). Yüksek beklentilerin insanları çok fazla çalışmaya yönlendireceği ve istenen sonuçlar elde edilemediğinde bireylerin tarafından duyarsızlaşma ya da duygusal yorgunluğun deneyimlenmesinin kaçınılmaz olduğu vurgulanmaktadır. (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Bireylerde tükenmişliğin meydana gelmesinde yüksek beklentilere ek olarak karşılanmayan beklentilerin de etkili olduğundan bahsedilmektedir. Bireylerin mesleğe girerken ya da örgütsel anlamda değişiklik yaparken beklentileri ile deneyimleri arasında meydana gelen tutarsızlığın işe yönelik tutuma yön vererek bireyi ve kurumu tükenmişlik açısından olumsuz etkileyeceği bildirilmektedir (Porter ve Steers, 1973).

2.1.4. Tükenmişlik modelleri

Alanyazına bakıldığında, tükenmişlik kavramının araştırmacılar tarafından ele alınmaya başlandığı 1970'li yılların ikinci yarısından bugüne kadar geçen sürede çeşitli tükenmişlik yaklaşımlarının ortaya konulduğu görülmektedir. Buradan hareketle, araştırmanın bu bölümünde literatürde karşılaşılan tükenmişlik modellerine yer verilmiştir.

2.1.4.1. Cherniss tükenmişlik modeli

Tükenmişlik alanına bakıldığında, tükenmişlik kavramına farklı bakış açılarıyla yaklaşıldığı görülmektedir. Cherniss (1980) tarafından kapsamlı bir şekilde ortaya konulan modelde, tükenmişlik artan iş stresi karşısında zaman içerisinde gelişen ve sürecin sonucunda meydana gelen bir durum olarak ele alınmaktadır. Model kapsamında tükenmişliğin; azalan iş hedefleri, işin sonuçlarına karşı daha az kişisel sorumluluk duyma, daha az idealizm, yardım sunulan bireylere karşı daha fazla duygusal kopukluk hissi, işe yabancılaşma ve artan kişisel ilgi gibi olumsuz tutum değişikliklerini barındırdığı vurgulanmaktadır. Bireylerde meydana gelen bu olumsuz tutum değişikliklerinin ise bireylerin baş etme biçimlerinin, aktif problem çözme yollarının ve yetersiz başa çıkma stillerinin sonucunda geliştiği belirtilmektedir.

Modelde tükenmişliğin ortaya çıkmasında doğrudan ve dolaylı yoldan etkili olan faktörler ise iş ortamı açısından uyum, iş yükü, özerklik, liderlik ve denetim; birey açısından demografik özellikler, kariyer yönelimleri, iş destekleri ve talepleri olarak ele alınırken stres kaynaklarının da tükenmişliğe etki eden önemli bir faktör olduğu görülmektedir.

2.1.4.2. Edelwich ve Brodsky tükenmişlik modeli

Tükenmişlik, Edelwich ve Brodsky (1980) tarafından bireylerde süreç içerisinde meydana gelen ve çalışma şartlarına bağlı olarak gözlemlenen idealist bakış açısı ve enerjinin yitilmesi ile işe yönelik amaçların ortadan kalkması durumu olarak tanımlanmıştır. Model kapsamında tükenmişliğin belirli aşamalarda geliştiği vurgulanmıştır. Bu bağlamda tükenmişliğin coşku, durgunluk, hayal kırıklığı ve ilgisizlik safhalarının ardından gelişen bir durum olduğu belirtilmiştir. Ayrıca ortaya konulan modelde, tükenmişliğin; yetersiz maaş, çalışma saatlerinin uzun olması, takdir görememe, güçsüzlük ve eğitim eksikliği gibi faktörlerden kaynaklanabileceği üzerinde durulmuştur.

2.1.4.3. Pines tükenmişlik modeli

Bu modelde tükenmişliğe, varoluşçu bir felsefeyle yaklaşım ve insanın anlam arayışı açısından odaklanılmıştır. Pines (1993), tükenmişliğin temel nedeninin insanların yaşamlarının anlamlı olduğuna, gerçekleştirdikleri şeylerin faydalı ve önemli olduğuna inanma gereksinimlerinde yattığını vurgulamıştır. Bu yaklaşımda tükenmişlik; bireylerin duygusal olarak zorlayıcı durumlarla süreklilik gösteren bir biçimde karşı karşıya kalmalarının ardından gözlemlenen fiziksel, duygusal ve zihinsel tükenme hâli biçiminde tanımlanmıştır (Pines ve Aronson, 1988). Bireyin yaşadığı düşük enerji, kronik yorgunluk ve halsizlik fiziksel tükenme kapsamında değerlendirilirken çaresizlik ve umutsuzluk duyguları ise duygusal tükenme kapsamında ele alınmıştır. Modelde tükenmişliğin diğer bileşeni olan zihinsel tükenme ise bireyin kendine, mesleğine ve yaşama karşı olumsuz bir tutuma sahip olmasıyla karakterize edilmiştir.

2.1.4.4.Perlman ve Hartman tükenmişlik modeli

Perlman ve Hartman (1982) tarafından, 1974-1980 yılları arasında tükenmişlik üzerine gerçekleştirilen 48 araştırmadan yola çıkılarak sentezlenen tükenmişliğin duygusal ve fiziksel belirtilerini, iş üretkenliğindeki azalmayı ve duyarsızlaşmayı kapsayan yeni bir tükenmişlik tanımı ortaya konulmuştur. Geliştirilen tanımda tükenmişlik, üç bileşenli bir yapıdan oluşan ve bireyler tarafından kronik duygusal strese karşı gösterilen bir yanıt olarak ele alınmıştır. Ortaya konulan modelin, bireysel ve iş ortamındaki değişkenlerin birey açısından incelendiği bilişsel bir odağa sahip olduğu görülmektedir. Geliştirilen modelde fizyolojik semptomlar, fiziksel yorgunluk bileşeni altında değerlendirilirken; tutum ve duyguların, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma bileşenleri açısından ele alınmıştır. Bireyin stresli durum karşısında yaşadığı iş üretkenliğindeki azalma ise davranışsal açıdan değerlendirilmiştir.

Geliştirilen modelde, tükenmişliğin dört aşamanın sonunda ortaya çıktığı gözlemlenmektedir. İlk aşamada; bireyin yeterlilikleri, ihtiyaçları ve değerleri ile iş ortamı arasında yetersiz düzeyde uyum bulunması sonucunda, bireyin stres yaşayacağı belirtilmektedir. Modelin ikinci aşamasını ise algılanan stres oluşturmaktadır. Bireyin birinci aşamadan ikinci aşamaya geçme sürecinde; kişilik özelliklerinin, bireyin geçmişinin, bireyden beklenen rollerin ve iş ortamının doğasından kaynaklanan diğer değişkenlerin önemli olduğu vurgulanmaktadır. Modelde üçüncü aşamanın, strese karşı gösterilen tepkileri; dördüncü aşamanın ise stresin sonuçlarını temsil ettiği görülmektedir (Perlman ve Hartman, 1982). Özet olarak tükenmişlik, farklı yönleri olan bir kronik duygusal stres deneyimi biçiminde şekillendirilmiştir.

2.1.4.5.Meier tükenmişlik modeli

Meier (1983) tarafından ortaya konulan ve büyük ölçüde Bandura'nın çalışmalarına dayanan modelin odak noktasını özyeterlik kavramının oluşturduğu görülmektedir. Önerilen modelde tükenmişlik; birey için önem arz eden bir pekiştirecin olmaması, kontrol edilebilir sonuçların azlığı veya bireylerin bir işi başarabileceğine yönelik inancının düşük olması nedeniyle, işten çok az ödül ve önemli bir ceza

beklemeleri durumu olarak ele alınmıştır. Meier (1983) tarafından tükenmişliğin, beklenilenin dışında durumlarla karşılaşılması ve bu durumlarda gerekli davranışların sergilenmesi hususunda bireylerin düşük kişisel yeterliliğe sahip olmaları gibi tekrarlanan iş deneyimlerinden kaynaklandığı vurgulanmaktadır. Model kapsamında, düşük yeterlik ve beklentilere sahip bireylerin endişe, korku gibi hisler yaşadıkları ve bunun sonucunda da iş bağlamında verimsiz davranışların ortaya çıktığı belirtilmektedir.

2.1.4.6.Suran ve Sheridan tükenmişlik modeli

Bu model, Psikologların yaşamış oldukları önemli gelişimsel sorunları ortaya koymak amacıyla ve tükenmişliğin gelişim teorisi bağlamında daha iyi kavranabileceği anlayışından hareketle Erikson'un psikososyal gelişim kuramına dayandırılarak ortaya konulmuştur (Suran ve Sheridan, 1985). Geliştirilen model, bireyin kendisine 'ben kimim?' sorusunu yönelttiği rol karmaşası; kişinin kendi yaptığı işlerdeki yeterlilik durumunu incelediği yeterlilik/yetersizlik; bireyin meslek hayatına girdiği ve zaman zaman sorgulamaların yapıldığı verimlilik/durgunluk ve işten sağlanan doyumun belirleyici olduğu, orta yaş döneminin sonlarını da kapsayan yeniden oluşturma/hayal kırıklığı olmak üzere dört aşama olarak şekillendirilmiştir. Modelde, bu dört aşamanın tükenmişliğin ortaya çıkmasında etkili olan gelişimsel krizleri ve çatışmaları içerisinde barındırdığı vurgulanmıştır. Bireyin lise yıllarından başlayarak elli yaşına kadar geçirdiği zaman dilimi model kapsamında, tükenmişlik açısından incelenmiştir (Suran ve Sheridan, 1985, akt. Vızlı, 2005).

2.1.4.7.Maslach tükenmişlik modeli

Tükenmişlik araştırmacıları içerisinde önemli bir yere sahip olan Maslach ve Jackson (1981) tarafından ortaya konulan modelde, tükenmişlik farklı boyutları içerisinde barındıran çoklu bir yapı olarak incelenmiştir. Tükenmişliğin tanımlanmasında öncelikli olarak insanlara yönelik hizmet sunmayı içeren mesleklerde

çalışan bireylere odaklanılarak tükenmişlik, bu mesleklerde çalışan bireylerde sıklıkla gözlenen duygusal yorgunluk, düşük kişisel başarı hissi ve duyarsızlaşma sendromu olarak ele alınmıştır.

Ortaya konulan modelde, duygusal yorgunluk hissindeki artışın tükenmişlik açısından önemli bir gösterge olduğu vurgulanmıştır. Duygusal kaynakların tükenmesinin, hizmet sunan bireylerin psikolojik olarak kendilerini işe verememelerine neden olacağı belirtilmiştir. Modelde, yardım talep eden bireylere yönelik olarak olumsuz tutum ve duyguların geliştirilmesinin tükenmişlikle bağlantılı olabileceği üzerinde de durulmuştur. (Maslach ve Jackson, 1981). Tükenmişliğin üçüncü yönü olarak ise çalışanların, hizmet sunma açısından kendilerine yönelik olumsuz değerlendirme yapmaları ve kendilerini başarısız görmeleri bağlamında incelenmiştir. Hizmet mesleklerinde çalışan bireyler arasında bu tutum ve davranışların sıklıkla karşılaşılan durumlar arasında yer aldığı gözlemlenmiştir (Wills, 1978).

Yukarıda bahsedilen tükenmişlik modelleri değerlendirildiğinde ortaya konulan modellerin tükenmişliğe dair ortak ve farklı yönleri içerisinde barındırdığı dikkat çekmektedir. Tükenmişlik modelleri incelendiğinde tükenmişliğe dair ortak vurgunun, tükenmişliğin çok boyutlu bir durumu işaret ettiğine ve bireyin yaşamında belirli bir sürecin neticesinde meydana geldiğine yönelik olduğu görülmektedir. Bu süreç; bireyin iş ortamında beklentilerini tam anlamıyla karşılayamaması ana fikri etrafında şekillenmektedir. Bunun yanında tükenmişlik modellerinin tükenmişliğe kaynak oluşturan faktörler açısından birbirinden farklılaştığı gözlemlenmektedir. Modellerden hareketle, tükenmişliğin; bireylerin baş etme stillerindeki farklılıklar (Cherniss, 1980), çalışma koşulları (Edelwich ve Brodsky, 1980), işe yönelik tutum (Pines, 1993); kişisel özellikler ve işin özellikleri (Perlman ve Hartman, 1982), düşük öz yeterlilik inancı (Meier, 1983), gelişimsel krizler ve çatışmalar (Suran ve Sheridan, 1985) ve mesleğin diğer insanlarla yoğun ilişkileri barındırması (Maslach ve Jackson, 1981) gibi faktörlerden beslendiği söylenebilir. Sonuç olarak alanyazında yer alan tükenmişlik modellerini birbirinden ayıran yönler olsa da modellerin, tükenmişliğin bireyin yaşamına olan etkisi bağlamında benzer kanıya sahip olmalarının üzerinde yoğunlaşılması gereken noktayı oluşturduğundan bahsedilebilir.

2.1.5. Öz duyarlılık kavramının kökenleri

Öz duyarlılık; psikoloji literatürüne Neff (2003a, 2003b) tarafından kazandırılan ve Budist öğretilerden izler taşıyan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Öz duyarlılık kavramının net bir şekilde ortaya konulabilmesi için öncelikle duyarlılık kavramından bahsedilmesi yerinde olacaktır. Duyarlılık kavramının; batı bilim dünyasında, üzerinde yeni çalışılmaya başlanmış bir kavram olmasına rağmen -tıpkı an içerisinde gelişen duygusal ve zihinsel olayların açıkça görülerek yargılayıcı olmadan kabul edilmesini içeren bilinçlilik kavramı gibi- dünyanın en eski bilgelik geleneklerinden biri olan Budist düşüncenin odak noktasında yer aldığı görülmektedir (Baer, 2003; Brach, 2003). Budizm geleneğinde; bireylerin doğum, yaşlılık, hastalık ile ölüm olmak üzere insanlara acı veren dört durumun ön plana çıktığı ve insanlara nihai mutluluğu veren Buda'nın kendine şefkat göstererek başkalarının da acılarını azalttığı, bireyin kendisine göstereceği duyarlılığın mutluluğa kaynaklık edeceğine yönelik yapılan vurgu dikkat çekmektedir (Florida, 2002; Ladner, 2004).

Budizm geleneğinde, büyük ölçüde benliğin doğasını analiz ederek anlamaya odaklanıldığı ve kişisel süreçlere önem verildiği görülmektedir. Bu kapsamda, geleneksel bağlamda duyarlılık kavramının dört kelimeyi içerisinde barındırdığı belirtilmektedir. Bunlardan ilki olan 'Karuna' ile bireyin, nihai mutluluğu elde etmek için geçici mutluluğu askıya alması gerektiği vurgulanmaktadır. İkinci kelime 'Prajna' ile acı çekmenin anlamını fark etme bilgeliği anlatılmaktadır (Florida, 2002). Üçüncü kelime olan 'Maitri' ile bireyin başka insanlara karşı gösterdiği iyi niyet tarif edilmektedir (Wada ve Park, 2009). Duyarlılığı oluşturan son kelime olan 'Upaya' kavramıyla ise duyarlı bir zihinsel sürecin oluşmasında gerekli olan yetenekli araçlar anlatılmak istenmektedir. Bütün varlıklar için gösterilecek nezaketin ve başkalarının mutsuzluğuna karşı sergilenecek şefkatin bu yetenekli araçlar içerisinde yer aldığı bildirilmektedir (Florida, 2002).

Duyarlılık kavramının etimolojisi incelendiğinde kavramın, 'sevgi, merhamet ve merhametli olmak' ve 'anlam ile acı çekmek' biçimleriyle metinlerde karşılık bulunduğu görülmektedir (Burnell, 2009). Budist bakış açısına göre öz duyarlılık; bilgelik, sevgi

dolu bir şefkat ve bireyin kendisi dışında acı çeken herkese karşı sergilediği farkındalık ile kişisel acı çekmeye karşı gösterilen bir tepki olarak ele alınmıştır. Kavram batılı bir bakış açısıyla ele alındığında ise bireyin kendisine acı veren duyguların tesiri altındayken bile kendini sevmesi ve kendine karşı acımasız bir tavırla yaklaşmayarak kendine merhamet gösterme yeteneğine sahip olması olarak adlandırıldığı dikkat çekmektedir (Reyes, 2011).

2.1.6. Öz duyarlılık

Öz duyarlılık kavramının, Doğu felsefesinde yüzlerce yıldır var olsa da Batı psikoloji dünyasında görece yeni bir kavram olarak kendine yer bulduğu ve yapılan araştırmalar doğrultusunda yerini sağlamlaştırdığı gözlemlenmektedir. Özellikle son on yıl içerisinde Budizm geleneği ile psikoloji bilimi arasındaki fikir alışverişinde artan bir değişimin görülmesi dikkat çeken diğer bir noktayı oluşturmaktadır. Artan bu fikir alışverişiyle birlikte mevcut sağlık anlayışında ve psikolojik problemlerin araştırılarak tedavi edilmesi süreçlerinde önemli ilerlemelerin kaydedildiği görülmektedir (Neff, 2003a).

Öz duyarlılık kavramı, Neff (2003a, 2003b) tarafından bir süre önce bireyin yaşamında olumlu bir duygu durumuna ulaşabilmesi açısından sağlıklı bir kendini kabul etme biçimi olarak önerilmiştir. Öz duyarlılığın, bireye acı veren ve üzüntü duymasına neden olan duygulardan kaçınması yerine şefkatli, anlayışlı ve ortak insanlık görüşünden hareketle farkındalık içinde ve birey açısından yararlı niteliğe sahip bir duygu düzenleme stratejisi olarak görülebileceği belirtilmiştir (Neff, 2011). Kişinin kendisine yönelik göstereceği duyarlılığın; bireyin kendi duygularını fark etmesini, izlemesini ve bunları eylemlerine yön verirken ustalıkla kullanabilme yeteneğini içerisinde barındıran duygusal zekânın önemli bir yönü olabileceği vurgulanmıştır (Salovey ve Mayer, 1990).

Öz duyarlılık kavramının; bireyin kendisini iyi hissetmesinin bir yolu olduğu belirtilmektedir (Neff, 2011). Öz duyarlılığın, bireyde ya da yaşamda bulunan ve birey

tarafından sevilmeven yönlere karşı sıcak ve kabul edici bir duruşu temsil ettiği görölmektedir. (Neff, Rude, Kirkpatrick, 2007). Aynı zamanda öz duyarlılığın, karşılıklı olarak etkileşim hâlinde olan ve birbirini tamamlayıcı nitelikteki öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik olmak üzere üç ana bileşenden oluştuğu vurgulanmaktadır (Neff, 2011).

Öz duyarlılığın yapısı yakından incelendiğinde kavramın çerçevesi daha net bir biçimde ortaya çıkmaktadır. Bireyin, kendi hayatın farklı zaman dilimlerinde deneyimlemek zorunda kalabileceği acı ya da başarısızlık durumları karşısında kendisini sertçe eleştirmek yerine, kendisine karşı kibar bir biçimde ve anlayışlı bir tavırla yaklaşması öz duyarlılığın ilk bileşeni olan öz sevecenlik kapsamında değerlendirilmektedir. Öz duyarlılığın ikinci bileşeni olan paylaşımların bilincinde olma boyutuyla bireyin yaşadığı çoğunlukla olumsuz yaşantılar sonrasında kendini soyutlayarak derin bir yalnızlığa gömülmesi yerine yaşadıklarını geniş bir insanlık deneyiminin kaçınılmaz bir parçası olarak algılaması gerekliliği vurgulanmaktadır (Neff, 2003a). Öz duyarlılık yapısının üçüncü bileşeni olan bilinçlilik boyutuyla ise bireye acı veren duygu ve düşüncelerin birey tarafından herhangi bir abartma, dramatik hâle dönüştürme ya da kendine acıma durumu olmadan dengeli bir farkındalık düzeyinde tutulması anlatılmak istenmektedir (Neff ve ark., 2007). Bu noktadan hareketle; öz duyarlılığın, bireyi özellikle izolasyonun ve kendi kendini yargılamanın olumsuz sonuçlarına karşı koruyan içsel bir süreç olduğu söylenilebilir.

Öz duyarlılığın tanımının, bireyin başkalarının acılarına karşı duyarlılık gösterip harekete geçmesi ve diğer bireylerin acılarını hafifletmek doğrultusunda eylemler göstermesinden kopuk olmadığı vurgulanmaktadır. Bireyin başkalarının acılarına yönelerek onlara sabır, nezaket, şefkat ve yargılayıcı olmayan bir anlayış sunması durumuyla öz duyarlılık kapsamında bireyin kendi ıstırabına, başarısızlıklarına açık ve nezaketli olması, kendisine karşı yargılayıcı bir tutum takınmayarak yaşadıklarını ortak insanlık deneyiminin bir parçası olarak değerlendirmesinin benzerlik taşıdığı belirtilmektedir. Bu bağlamda bireyin başkalarına karşı şefkat göstermesiyle doğrudan ilişki olan öz duyarlılığın, bencillikten uzak bir kavram olmakla birlikte bütün insanların

şefkat görmeye değer olduğunu da kabul etmeyi gerektirdiği dikkat çekmektedir (Neff, 2003b).

Öz duyarlılık kavramını meydana getiren bileşenlerin, birtakım nitelikleri içerisinde barındırdığı gözlemlenmektedir. Öz sevecenliğin, bireyin acıları karşısında kendisine nazikçe yaklaşmasıyla yakından ilgili olduğu ve deneyimlenen duyguların birey tarafından nesnel bir biçimde analiz edilmesine katkı sağladığı belirtilmektedir (Reyes, 2011; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007). Bu kapsamda kendisine sevgiyle yaklaşan bir bireyin, yetersizlik yaşadığı herhangi bir durumda suçluluk duygusuna kapılmadan ve özüne karşı nezaketli davranışlar sergileyerek sorumluluk almak yönünde hareket edeceği vurgulanmaktadır (Cingel, 2009).

İnsanların büyük bir bölümünün, acı çekmenin şahsi bir deneyim olduğunu düşünmeleri dikkat çeken bir noktayı oluşturmaktadır (Cingel, 2009). Buna karşın dünya üzerinde yer alan bütün insanların acı çekmeyi deneyimlemek için aynı fırsatlara sahip olmasının (Florida, 2002), öz duyarlılık bağlamında paylaşımların bilincinde olma bileşenini işaret ettiği görülmektedir. Bu bağlamda, paylaşımların bilincinde olma boyutunun; kişinin kendisini ayrı görmek yerine deneyimlerini insanlığın bir parçası olarak değerlendirmesi ve tecrit duygularının önüne geçen aidiyet duygusunun oluşması açısından önem taşıdığı bildirilmektedir (Neff ve diğerleri, 2007; Neff ve Vonk, 2009). Yaşadıklarını insanlığın bir parçası olarak değerlendiren bireylerin; kendilerinin ile diğerlerinin karşılıklı olarak birbirlerine ihtiyaç duyduklarını ve kendilerine özgü değerleri ile bir arada yaşadıklarını kabul ettikleri belirtilmektedir (Wada ve Park, 2009).

İçerisinde farklı nitelikleri barındıran ve öz duyarlılığın diğer bileşenini oluşturan bilinçlilik, genel anlamda duyguları etiketlemek ve kategorize etmek için geçmiş olayların analiz edilmesinden ziyade bireye şimdiki yaşamı görme fırsatı sunan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Gnaratana, 2002; akt. Reyes, 2011). Aynı zamanda bilinçlilik boyutunun acı çekmeyi, birey açısından ruhsal ve psikolojik anlamda gelişim için fırsata dönüştürdüğü belirtilmektedir (Wada ve Park, 2009). Bilinçlilik; bireyin şu anda hissettiği duygunun, yaşadığı olayın ve deneyimlediği durumun açık ve dengeli bir biçimde farkında olmasını içermektedir (Neff, 2011). Bu

farkındalığa sahip olan bireylerin, kendilerinde veya hayatta var olan hoşlanmadıkları yönleri görmezden gelmeyecek olumlu bir biçimde deneyimleyebilecekleri vurgulanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003, akt. Neff, 2011).

Günümüzde psikoloji bilimindeki yönelimlerin farklılık göstermesine paralel olarak öz duyarlılık kavramının insanların duygusal hâllerinin anlaşılması ve zihinsel sağlığın güçlü bir yordayıcısı olması açısından önemli bir kavram haline geldiği görülmektedir (Neff ve ark., 2007). Aynı zamanda öz duyarlılığın, bireylerin özellikle depresyon ile diğer psikolojik koşullarının hafifletilmesinde fayda sağlayacağı belirtilmektedir (Reyes, 2011). Yapılan araştırmalar sonucunda öz duyarlılığın yaşam doyumu ile pozitif olarak ilişkilendirildiği; öz eleştiri, depresyon, ruminasyon ve mükemmeliyetçilik ile negatif ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Neff, 2003b). Bunların yanı sıra; öz duyarlılığın, bireyin kendi gelişimi, farkındalığı ile özüne yönelik keşif sürecini kolaylaştırıcı rol oynadığı ve bireylerin acı dolu hisleri daha iyimser bir bakış açısıyla değerlendirmeleriyle bağlantılı olduğu dikkat çekmektedir. (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007).

Öz duyarlılık kavramının neyi ifade ettiği kadar neyi ifade etmediği de dikkat edilmesi gereken bir alanı oluşturmaktadır. Öz duyarlılığın; bencillik, özgüven veya kendine acıma kavramlarıyla örneklenen bir durum olmadığı belirtilmektedir (Neff ve ark., 2007; Cingel, 2009). Bireyin kendisine acımasının, kendi ıstıraplarıyla iç içe geçmesinden farksız olduğu görülmektedir (Reyes, 2011). Bireylerin kendilerine acıyarak baktıklarında; kendilerini diğerlerinden oldukça uzak hissettikleri, sadece kendi sorunlarıyla meşgul oldukları ve diğer insanların da benzer zorluklarla karşılaştıklarını unuttukları bildirilmektedir (Neff, 2003b). Bunların aksine öz duyarlılık, bireyin kendisi ve diğerleriyle ilgili deneyimleri herhangi bir çarpıtma olmaksızın dengeli bir biçimde görmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Neff, 2003a).

2.1.7. Öz duyarlılık ve diğer psikolojik kavramlar

Öz duyarlılık alan yazınına bakıldığında, kavramın çerçevesinin net bir şekilde ortaya konulmasını sağlamak ve bireyin iyilik haline katkısını resmetmek için diğer

psikolojik kavramlarla karşılaştırıldığı görülmektedir. Bu noktadan hareketle araştırmanın bu bölümünde öz duyarlılık kavramı; benlik saygısı ve psikolojik işlevsellik kavramları bağlamında ele alınmıştır.

2.1.7.1.Öz duyarlılık ve benlik saygısı

Öz duyarlılık ve benlik saygısı kavramlarının incelendiği araştırmalarda iki kavramın birbiriyle olumlu yönde ilişkili olduğu ve kavramların her ikisinin de pozitif benlik tutumlarını temsil ettiği görülmektedir. Bu bağlamda öz duyarlılığın tıpkı benlik saygısı gibi bireyin kendi özüne yapacağı değerlendirmelerde olumlu bir kaynak olduğu belirtilmektedir. Bu anlayış, öz duyarlılığın bireyin kendisine karşı nazik olmasını ve kendisini birbirine bağlı bir bütünün parçası olarak hissetmesini kapsadığı göz önünde bulundurulduğunda önem kazanmaktadır (Neff ve ark., 2011).

Alan yazına bakıldığında, iki kavramın birbirleriyle ilişkili olmalarının yanı sıra birtakım farklılıkları da barındırdıkları yönünde tartışmaların sürdüğü görülmektedir. Öz duyarlılığın; birey bir başarısızlık durumuyla karşılaştığında, utanç duygusuna kapıldığında veya yaşamın kusurlarıyla doğrudan temas ettiğinde var olması öz duyarlılık kavramı açısından önemli bir avantaj olarak değerlendirilmektedir (Neff, 2003a). Buna karşın benlik saygısının sosyal statünün devamının sağlanması açısından önemli olması, kavramın üstünlük ya da düşüklük ekseninde bir değerlendirme sistemi olarak kabul edilmesine yol açmaktadır (Gilbert ve ark., 2008; Longe ve ark., 2009).

Benlik saygısı ve öz duyarlılık kavramlarının duygusal esnekliğe kaynaklık etmesi bağlamında karşılaştırılması literatürde dikkat çeken bir diğer noktayı oluşturmaktadır. Öz duyarlılığın birey kişisel yetersizlikle karşı karşıya kaldığında kişinin izolasyon ve endişe duygularını azaltmaya yardımcı olabileceği bildirilmiştir (Gilbert ve Irons, 2005; akt. Neff, 2011). Bunun yanında, büyük ölçüde rekabete dayanan ve odak noktasını kişisel zayıflıkların oluşturduğu benlik saygısının ise bireylere duygusal esneklik sağlamadığı belirtilmektedir. Öz duyarlılığın, bireylerin kişiliklerinin olumsuz yönlerini de kabul etmelerine yardımcı olabileceği ancak benlik

saygısının yalnızca olumlu değerlendirmeler var olduğunda duygusal esneklik sunabileceği vurgulanmaktadır (Neff, 2011).

2.1.7.2.Öz duyarlılık ve psikolojik işlevsellik

Öz duyarlılık üzerine gerçekleştirilen araştırmalara bakıldığında, bireyin kendi özüne karşı duyarlı bir yaklaşım sergilemesinin psikolojik işlevselliğin sağlanmasında bireye yardım eden bir durum olduğu dikkat çekmektedir (Neff, 2003a). Kendisine karşı yargılayıcı olmayan ve yaşadıklarını ortak insanlık deneyiminin bir parçası olarak gören kişilerin, öz duyarlılık seviyeleri daha düşük olan kişilere oranla yüksek derecede psikolojik sağlığa sahip oldukları vurgulanmaktadır. Bunun nedeninin, yaşanan acıların kaçınılmaz ve tüm insanlar tarafından deneyimlenebileceği yönündeki anlayış olduğu belirtilmektedir (Blatt, Quinlan, Chevron, McDonald ve Zuroff, 1982).

Öz duyarlılığın, kişinin psikolojik işlevselliği ile bireyin kendi özüne yönelik yapacağı değerlendirmenin netliği, doğruluğu ve buna fırsat sağlaması açılarından ilişkili olabileceği belirtilmektedir. Aynı zamanda öz duyarlılığın, acı çeken bireyin olumsuz ruh hâlinin kısmen daha olumlu duygusal bir duruma dönüştürülmesi anlamına geldiği vurgulanmaktadır (Neff, 2003a). Bu olumlu duygusal durum kapsamında öz duyarlılığın bir sonucu olarak; artan özerklik ile kişisel bakım kapasitesinin ve başkalarına karşı gösterilen şefkatli bir yaklaşımın yer aldığı görülmektedir (Reyes, 2011).

2.1.8.Umut kavramının kökenleri

İnsanlığın serüveni dikkate alındığında umut kavramının oldukça eski tarihlere dayanan bir kökeni olduğu dikkat çekmektedir. Bu tarihsel bakış açısı umudun, insanlık tarihi kadar köklü bir kavram olduğunu ortaya koymaktadır. Tarihsel kökenlerinin yanı sıra umut kavramının mitolojik açıdan da kaynaklarda kendisine yer bulduğu görülmektedir.

Yunan kültür öğelerinden olan ünlü bir umut hikâyesinde, umut kavramına oldukça önemli bir vurgu yapıldığı göze çarpmaktadır. Zeus'un, tanrılara ait ateşi çaldığı gerekçesiyle ölümlü olan Prometheus'u cezalandırmak için Pandora'yı beraberinde bir sandıkla dünyaya gönderdiği ve kendisine bu sandığı asla açmaması gerektiğini söylediği belirtilmektedir. Merak duygusuna yenik düşen Pandora'nın ise sandığı açmasının ardından sandığın içerisinde bulunan hastalıkların, kötülüklerin, kin ve intikam duygularının dünyaya yayıldığı hikâyede anlatılmaktadır. Pandora, sandığı son anda kapattığında ise sandığın içerisinde kalan tek şeyin umut olduğu öykü kapsamında vurgulanmaktadır. Bu bağlamda umudun; hastalıkların, kötülüklerin ve olumsuz duyguların panzehiri mi yoksa bir acı kaynağı mı olduğu cevaplanması gereken bir soru olarak bizleri beklemektedir (Snyder, 2000).

Umut kavramı tarihsel bir bakış açısıyla ele alındığında umuda yönelik olumsuz yaklaşımın, olumlu yaklaşıma nazaran ezici bir üstünlüğe sahip olduğu görülmektedir. Kavrama yüklenen anlamın umudun her şeyden yoksun ve tamamen gerçekçi olmayan bir yanılsamadan ibaret olduğu algısına dayandığı ise dikkat çeken bir diğer noktayı oluşturmaktadır. Edebiyat dünyasında da -zaman zaman olumlu bir yaklaşım sergilense de- umudun kendisine yine olumsuz ve umut kavramının yanılsamadan ibaret olduğu vurgularıyla yer bulduğu belirtilmektedir (Snyder, 2000).

Umut kavramının kavramsallaştırılmasına odaklanıldığında umudun, birçok yazar tarafından bir duygu olarak kavramsallaştırıldığı görülmektedir (Farina, Hearth ve Popovich, 1995). Çoğu insan tarafından umudun, istenen bir sonuca ulaşmak noktasında tüm yollar tükendiğinde deneyimlenen bir duygu olduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda kişiler tarafından dile getirilen "En iyisi umut etmek." ya da "En azından hâlâ umudumuz var." biçimindeki söylemlerinin umudun sona gelindiğinde yaşanan duygu olduğu anlayışını desteklediği vurgulanmaktadır. Buna karşın gerçekleştirilen umut çalışmalarında, umudun sadece en karanlık anlarda meydana gelen pasif bir duygu olmadığına ortaya konulduğundan bahsedilmektedir (Snyder, Feldman, Shorey ve Rand, 2003).

Günümüze yakın tarihlere gelindiğinde 1960'lerden 1970'li yıllara kadar umuda yönelik sahip olunan olumsuz varsayımları tersine çevirmek amacıyla umut kavramının olumlu beklentiler doğrultusunda incelendiği görülmektedir (Stotland, 1969). Umudun, yeni bir çerçeveye kavramsallaştırıldığında bir ışığın parçalarını çeşitli yönlere gönderen bir prizmadan çıkan gökkuşağını andırdığı belirtilmektedir. Bu bağlamda yeni bir kavramsallaştırmayla ele alınan umut kavramının, bireye nelerin mümkün olabileceğini düşündüren zihinsel bir gökkuşağı olduğu vurgulanmaktadır (Snyder, 2002). Buradan hareketle, araştırmanın bir sonraki bölümünde yeni bir çerçeve doğrultusunda şekillendirilerek ortaya konulan umut teorisi ele alınmaktadır.

2.1.9.Snyder'in umut modeli

Tarihsel olarak incelendiğinde 1960 ve 1970'li yıllarda umuda yönelik genel bakış açısının bireylerin hedeflerine ulaşabileceklerine yönelik taşıdıkları inanç çerçevesinde şekillendiği ve araştırmalarda da umudun bu kapsamda ele alındığı görülmektedir. Bu bakış açısındaki hedef vurgusunun önemli olduğu ancak umudu tam anlamıyla temsil etme noktasında sınırlı kaldığı belirtilmektedir (Snyder, Rand ve Sigmon, 2002).

1980'li yıllara gelindiğinde olumlu beklentiler kapsamında incelenmeye başlanan umut kavramının farklı bileşenleri içerisinde barındırdığı ve bu bileşenlerin de insanların eylemlerine yön vermekte etkili olduğunu ortaya koyan çalışmaların yoğunlaştığı dikkat çekmektedir. Umudun yapısını ortaya koymak için bu alanda önemli çalışmalar gerçekleştiren Snyder (2000) tarafından bireylerle görüşmeler yapılarak bireylerin düşünce süreçlerinin ortaya çıkarılması için yoğun çaba sarf edildiği görülmektedir. Yapılan bu çalışmalar sonucunda umut kavramı yeniden kavramsallaştırılarak bir yapı hâlinde ortaya konulmuştur.

1990'lı yılların başında, Snyder ve Kansas Üniversitesi bünyesindeki umut laboratuvarında çalışan bilim insanları tarafından o zamana kadar süregelen umuda yönelik duygu odaklı bakış açısına karşı olarak umudun yalnızca duygusal bir fenomen

olmadığı görüşünün ortaya konulduğu görülmektedir. Yürütülen çalışmalar kapsamında, umudun bireylerin aktif olarak rol oynadıkları bir süreç olduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda ortaya konulan yeni kavramsallaştırmada umudun hedefe yönelik bilişsel bir süreç ve inanç sistemi olduğundan bahsedilmektedir (Snyder, Feldman, Shorey ve Rand, 2003).

Umut kavramı; bireylerin hedeflerine ulaşabilmeleri için gerekli olan yolları üretmelerini, bu yolları harekete geçirmeleri ile ürettikleri yolları sürekli kullanmalarını içeren ve etkileşimli olarak ortaya çıkan motivasyonel bir durum olarak tanımlanmaktadır (Snyder, Irving ve Anderson, 1991). Bu tanıma bakıldığında umut kavramının içerisinde amaçları, amaç odaklı enerjiyi ve amaçlara ulaşmak için planlar yapmayı barındırdığı görülmektedir. Bu bağlamda; kişinin istenen hedeflere giden yollar bulabileceği ve bu yolları kullanmak için motive olabileceği inancını yansıtan umut verici düşüncenin amaçlar, alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce olmak üzere üç bileşenli bir yapıya sahip olduğu belirtilmektedir (Snyder 2000; Snyder, Rand ve Sigmon, 2002).

Umut teorisine bakıldığında rastgele olmayan insan eylemlerinin hedefe yönelik olduğuna yönelik önemli bir vurgunun yapıldığı görülmektedir (Snyder, 2000). Bu bağlamda; amaçlar, umut teorisinin bilişsel bileşenini oluşturmaktadır (Snyder, 1994). Teori kapsamında amaçların uzun ya da kısa vadeli olabileceği ancak bireyin zihinsel olarak odaklanmasını sağlamak için belirli bir değer de taşıması gerektiği belirtilmektedir. Bununla birlikte hedeflerin ulaşılabilir nitelikte olması ancak bir miktar da belirsizliği de içerisinde barındırması gerekliliği teori kapsamında vurgulanan bir diğer noktayı oluşturmaktadır. Bu durumun ise gerçekleşmesi kesin olan hedeflerin umut gerektirmeyeceği gerçekliğinden kaynaklandığı belirtilmektedir (Snyder, Rand ve Sigmon, 2002).

Umut teorisinin ikinci bileşenini alternatif yollar düşüncesi oluşturmaktadır. Bireylerin hedeflerine ulaşabilmeleri için kendilerini hedeflere uygulanabilir yollar üretme yeteneğine sahip olarak görmeleri gerektiği belirtilmektedir. Alternatif yollar düşüncesi ile kişinin istenen hedeflere uygulanabilir ve makul rotalar oluşturma

konusundaki algıladığı yetenekleri işaret edilmektedir (Snyder, Rand ve Sigmon, 2002). Aynı zamanda, “Bunu yapmanın bir yolunu bulacağım.” ifadesine benzer iç konuşmaların bu düşünme yolunu yansıttığı vurgulanmaktadır (Snyder, Lapointe, Crowson ve Early, 1998). Teori kapsamında, alternatif yollar düşüncesinin özellikle bireylerin hedeflerine doğru ilerlerken birtakım engellerle karşılaştıkları durumlarda önemli rol üstlendiğinden bahsedilmektedir (Snyder, 2000).

İnsanların hayal ettikleri ve ulaşmayı arzuladıkları hedeflerine doğru, belirledikleri güzergâhlar doğrultusunda ilerlemelerini sağlamak için bir motivasyonun olması gerektiği belirtilmektedir (Snyder, 2000). Bu noktada, umudun motivasyonel ve üçüncü bileşeni olan eyleyici düşünce karşımıza çıkmaktadır. Teori kapsamında eyleyici düşüncenin, hem bir yol boyunca yürümeye başlamaya hem de bu yol boyunca ilerlemeye devam etmeye yönelik inancı kapsadığı vurgulanmaktadır (Snyder, Feldman ve Rand, 2002). Bununla birlikte teoride, “Bunu yapabilirim.” ve “Durmuyacağım.” ifadelerine benzer içsel konuşmaların bu düşünce yolunu yansıttığı işaret edilmektedir (Snyder ve ark., 1998). Aynı zamanda eyleyici düşüncenin, sürecin her aşamasında önemli olduğu ancak engellerle karşılaşıldığında -bireylerin motivasyonunu en iyi alternatif yola yönlendirmesine olanak sağladığı için- özel bir önem kazandığından bahsedilmektedir (Snyder, Feldman ve Rand, 2002).

2.1.10.Sahte umut

Umut alan yazınına bakıldığında sahte umut kavramının üzerine odaklanılması gereken bir alanı oluşturduğu göze çarpmaktadır. Sahte umut kavramının araştırmacılar tarafından yüksek düzeyde umuda sahip olmanın hayal kırıklığıyla sonuçlanacağı ve umudun bir yanılsamadan ibaret olduğu bağlamlarında ele alındığı görülmektedir (Tomko, 1985; Klenow, 1991). Snyder, Rand, King, Feldman ve Woodward (2002) günümüzde sahte umut kapsamında yöneltilen eleştirilerin altında üç ana temanın bulunduğunu belirtmektedirler:

1. Beklentilerin gerçeklikten ziyade yanılsamalara dayanması.
2. Uygun olmayan hedeflerin takip edilmesi.

3. İstenilen hedeflere ulaşmak için kötü yöntem ya da stratejilerin kullanılması.

Umut kavramının temelini gerçekliğe dayandığı ve bireyin içerisinde bulunduğu durumun şartlarından kopuk olmadığı ancak sahte umudun ise gerçeklik çarpıtmalarını içerdiği vurgulanmaktadır (Snyder ve diğerleri, 2002). Bununla birlikte, yüksek umut düzeyine sahip bireylerin gerçekliğe bakış açılarını etkileyen olumlu yanılsamaları kullandıkları ancak bariz çarpıtmalara kapılmadıkları belirtilmektedir (Snyder, 1989). Umut verici düşüncenin aynı zamanda bireylerin hedeflerinin hepsine ulaşamayacağını kabul etmelerini de içerdiğinden bahsedilmektedir.

Yöneltilen eleştirilerden bir diğerinin ise sahte umudun uygunsuz hedeflere dayalı olduğu teması etrafında toplandığı görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında bireyin ulaşamayacak bir hedef izliyor olabilme ihtimali sahte umut açısından endişe yaratan bir noktayı meydana getirmektedir. Daha ayrıntılı bakıldığında bu endişenin ise yüksek hedefler karşısında bir başarısızlık elde edildiğinde bireylerin psikolojik iyilik hallerinin azalacağına yönelik olduğu fark edilmektedir (Snyder ve diğerleri, 2002). Bu endişe karşısında, umudun bireylerin belirledikleri hedeflere ulaşmak noktasında çaba miktarını artırdığı düşünüldüğünde yüksek hedeflerin heyecan verici ve motive edici olabileceği belirtilmektedir (Anderson, 1988; akt. Snyder ve diğerleri, 2002).

Yüksek düzeyde umuda sahip olan bireylerin aynı zamanda düşünce yapısı açısından esnekliğe sahip olduğundan bahsedilmektedir (Snyder, Lapointe, Crowson ve Early, 1998). Bu durum, umudun yapısını meydana getiren bileşenlerden biri olan alternatif yollar düşüncesi bağlamında ele alındığında yüksek umuda sahip bireylerin hedeflerine ulaşabilmek için çeşitli yollar bulabilmelerinin olası olduğu vurgulanmaktadır. Aynı zamanda, yüksek umuda sahip olan bireylerin bu yollar doğrultusunda ilerlemek için gerekli motivasyonu ve enerjiyi kendilerinde bulduklarından emin oldukları belirtilmektedir (Snyder ve diğerleri, 2002).

İstenilen hedeflere ulaşmak için kötü yöntem ve stratejilerin kullanılması sahte umut bağlamında ele alınan eleştirilerin bir diğer çerçevesini oluşturmaktadır. Buradan hareketle planlama boyutunun, üzerinde durulması gereken bir alanı oluşturduğu

söylenilebilir. Umut teorisi bağlamında yeniden kavramsallaştırılarak ortaya konulan umut tanımının, sahte umut perspektifine -istenilen hedeflere ulaşmak noktasında- planlama süreci açısından ters olduğu belirtilmektedir. Teori kapsamında yüksek umut düzeyinin, istenilen hedeflere ulaşmak için rotalar oluşturma yeteneğini ve bu rotaları kullanma motivasyonunu temsil ettiği vurgulanmaktadır. Dolayısıyla yüksek düzeyde umudun, hedeflere ulaşmak için yollar üretilmesine ve kullanılmasına engel olmadığı belirtilmektedir (Snyder ve diğerleri, 2002).

2.1.11.Umut ve diğer psikolojik kavramlar

Umut alan yazınına bakıldığında umudun çeşitli psikolojik kavramlarla ilişkili olduğu ve bu yapılarla karşılaştırıldığı görülmektedir. Bu noktadan hareketle araştırmanın bu bölümünde umut; iyimserlik, benlik saygısı ve problem çözme kavramları bağlamında ele alınmıştır.

2.1.11.1.Umut ve iyimserlik

İyimserliğin dayandığı temellere bakıldığında, atıf sürecinin ön plana çıktığı ve daha çok bireyin yaşamda karşılaştığı durumlara özgü yaptığı yüklemelerle ilgili olduğu dikkat çekerken (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978; Seligman, 2007; akt. Tarhan, 2012); umut kavramının merkezinde amaçların ve amaca yönelik motivasyonun olduğu görülmektedir (Edwards, 2011). Aynı zamanda iyimserliğin, başarısızlığa ilişkin değişken ve spesifik niteliklerin modelini yansıttığı belirtilmektedir (Snyder, Rand ve Sigmon, 2002). Bu modelin, kişinin içsel açıklamalarının anahtarı olarak olumsuz sonuçları işaret ettiği ve bu açıdan bakıldığında iyimser hedefe yönelik bilişlerin kişiyi olumsuz sonuçlardan uzaklaştırmaya yönelik olduğu vurgulanmaktadır. Umut teorisinin odağında gelecekteki olumlu hedeflerle ilgili sonuçlara ulaşma anlayışının yer aldığı düşünüldüğünde iki modelin birbirinden ayrıldığı fark edilmektedir. Bunun yanında, umut teorisinde duyguların ortaya çıkış sürecine vurgu yapıldığı ancak iyimserlik teorisinde bu noktanın daha kapalı bir biçimde ele alındığı belirtilmektedir (Snyder, 2002).

2.1.11.2.Umut ve benlik saygısı

Benlik saygısının, insanların belirli hedefler doğrultusunda kendi hayatlarını sürdürürlerken genel etkinliklerini değerlendirmelerinden ortaya çıkan duyguları yansıttığı belirtilmektedir (Hewitt, 1998). Benlik saygısı, bireylerin kişisel değer yargıları olarak ele alınmaktadır (Coopersmith, 1967). Benlik saygısı ile umudun orta olumlu yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda umudun, benlik saygısını etkilediği ve olumlu sonuçların tahmin edilme düzeyini artırdığı bildirilmektedir. Bununla birlikte, umut teorisindeki vurgunun duyguları ya da saygıyı ortaya çıkaran hedef takip süreçlerine yönelik olması iki kavram arasındaki farklılık olarak göze çarpmaktadır (Snyder, Rand ve Sigmon, 2002).

2.1.11.3.Umut ve problem çözme

Problem çözme teorisine bakıldığında teorinin merkezinde, arzulanan bir hedefin tanımlanmasının yer aldığı görülmektedir (Heppner ve Hillerbrand, 1991). Umut teorisinde olduğu gibi problem çözme teorisinde de hedefe yönelik belirlenen yolları keşfetmeye vurgu yapıldığı belirtilmektedir (Snyder, 2000). İki teori arasında pozitif bir ilişkinin ve hedeflere yapılan vurgu açısından benzer bir yaklaşımın olduğundan bahsedilmektedir. Umut teorisinde duyguların algılanan başarılarından kaynaklandığı ön plana çıkarılırken problem çözme teorilerinde duygular konusuna değinilmemesinin iki kavram arasındaki farklı yönü oluşturduğu dikkat çekmektedir (Snyder, Rand ve Sigmon, 2002).

2.2. İlgili Alanyazın

İlgili alanyazın kapsamında; tükenmişlik, umut ve öz duyarlılık hakkında yurt dışında ve ülkemizde gerçekleştirilen bazı araştırmalar sunulmuştur.

2.2.1. Tükenmişlik alanında yurt dışında gerçekleştirilen araştırmalar

Russel, Altmaier ve Van Velzen (1987) tarafından, öğretmenlerde işle ilgili stres veren olaylar, tükenmişlik ve sosyal destek arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini bir devlet okulu öğretmenleri oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına bakıldığında daha önce yapılmış çalışmalarla tutarlı olarak, yaş cinsiyet ve sınıf düzeyi gibi öğretmen özelliklerinin tükenmişliğin yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ayrıca stresli olayların sayısı ve sosyal desteğin de tükenmişliği anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Araştırmada sosyal desteğin stres düzenleyici bir rolü olduğuna dair çıkarımlar yapılmıştır. Destekleyici sosyal ilişkileri olan öğretmenlerin stres verici olaylardan daha az etkilendikleri ve tükenmişlik yaşadıkları belirlenmiştir.

Greenglass ve Burke (1988) tarafından yapılan araştırmada kadın ve erkek öğretmenlerde tükenmişliğe sebep olan faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma bulguları erkeklerin öğretmenlerin, Maslach tükenmişlik alt ölçeklerinden biri olan duyarsızlaşma düzeyinde kadınlardan anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermiştir. Bunun yanında kadınların erkek meslektaşlarına göre anlamlı derecede daha fazla depresyon, baş ağrısı ve rol çatışması yaşadıkları bulunmuştur. Yapılan regresyon analizi sonucunda kadınlarda tükenmişliği; rol çatışması, evlilik memnuniyeti, stres kaynakları ve sosyal destek yordarken erkeklerde ise en çok öğrenciler ile ilgili sorunlar ve stres kaynaklarının tükenmişliği yordadığı bulunmuştur.

Hock (1988) tarafından ilkokul, ortaokul ve lise kademelerinde çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerini öğretim ortamı, iş stresi ve memnuniyetsizliği, tükenmişliğin fiziksel-psikolojik etkileri ve demografik değişkenler açısından incelemek amacıyla 939 kişi ile bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında; tükenmişlik yaşayan öğretmenlerin deneyimlerinin çeşitlilik gösterdiği belirlenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; bireylerin %20'lik kısmının tükenmişlik nedeni ile fiziksel rahatsızlıklardan mustarip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada ayrıca bireylerin yaşadıkları iş stresi ile tükenmişliğin psikolojik etkilerinin pozitif ve güçlü derecede ilişkili olduğu gözlemlenmiştir.

Friesen ve Sarros (1989) gerçekleştirdikleri araştırmada eğitimciler arasında tükenmişliğin kaynaklarını incelenmeyi amaçlanmıştır. Araştırma bulgularında genel stresin hem öğretmenler hem de yöneticiler için tükenmişliğin önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bunun yanında öğretmenlerin iş stresi ve tükenmişlik düzeyinin yöneticilerden yüksek olduğu gözlemlenmiştir. İş tatmini ile iş stresinin anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuş olsa da bu iki değişken hem öğretmenler hem de yöneticiler için duygusal tükenmenin önemli bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Bunun yanında öğretmenler için mesleki zorluk yöneticiler için ise statü ve tatmin tükenmişliğin önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Wright ve Bonett (1997) tarafından kamu sektöründe çalışan 44 kişi ile tükenmişlik ve bir sonraki iş performansı arasındaki ilişkinin ele alındığı bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmada duygusal tükenme ile bir sonraki iş performansının negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra, bireylerin duygusal tükenme düzeylerinin bir sonraki performansı önemli derecede yordadığı da araştırmanın bulguları arasında yer almaktadır. Araştırmada, bireylerin kişisel başarı ve duyarsızlaşma düzeyleri ile bir sonraki iş performansı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya konulmuştur.

Haddad (1998) tarafından yapılan araştırmada, sosyal destek kaynağının (arkadaş, eş, aile, meslektaş) okul danışmanları arasında tükenmişlik düzeyinin azaltılmasında etkili olup olmadığını incelenmek istenmiştir. Araştırma 90 okul danışmanı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında aile desteği, meslektaş desteği ile kişisel başarının ilişkili olduğu görülmüştür. Bunun yanında bu araştırmada cinsiyet, yaş, medeni durum ve danışmanlık deneyimi ile tükenmişliğin ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Abel ve Sewell (1999) tarafından, Gürcistan'da kırsalda çalışan 51 ve kentte çalışan 46 ortaokul öğretmeninde stres kaynakları ve tükenmişlik düzeylerini incelemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Kentte çalışan ortaokul öğretmenlerinin kötü çalışma koşulları ve zayıf personel ilişkileri açısından kırsalda çalışan öğretmenlere göre daha fazla stres yaşadığı görülmüştür. Bunun yanında öğrenci davranışları, zaman

baskısı, çalışma koşullarının yetersiz olması ile öğretmenlerin stres düzeylerinin ilişkili olduğu görülmüştür. Kötü çalışma koşulları ve zaman baskısının kırsalda çalışan öğretmenlerin; öğrenci ve okul müdürlerinin kötü davranışları ve kötü çalışma koşulları ise kentte çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır.

Vredenburgh, Carlozzi ve Stein (1999) tarafından 521 kişi ile gerçekleştirilen bir araştırmada psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeyleri farklı uygulama biçimleri ile cinsiyet, medeni durum ve yaş açısından ele alınmıştır. Araştırmada yaş ile tükenmişlik düzeyinin negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında, cinsiyet değişkeni ve bireylerin duyarsızlaşma düzeylerinin negatif ilişkili olduğu ve kadınların duyarsızlaşmayı daha fazla yaşadıkları saptanmıştır. Araştırmada ayrıca, en düşük tükenmişlik düzeyine özel pratisyen hekimlerin, en yüksek tükenmişlik düzeyine ise hastanelerde çalışan psikolojik danışmanların sahip olduğu belirlenmiştir.

Rottier, Kelly ve Tomhave (2001) tarafından küçük ve kırsal bölgelerde görev yapan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyini incelemek amacıyla 348 kişi ile bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında; öğretmenlerin öğrenci ve yöneticilere yönelik tutumları, okul bölgesi ile olan ilişkileri ve sağlıklarına yönelik bilgi toplanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; öğretmenlerin büyük bir kısmının sürdürülen öğretimden memnun olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere nazaran daha fazla mutsuzluk hissettiği ve yaş değişkeni açısından 41-50 yaş arasındaki öğretmenlerin bu mutsuzluğu yüksek seviyede yaşadıkları da araştırmanın bulguları arasında yer almaktadır.

Garcia, Munoz ve Ortiz (2005) tarafından yapılan araştırmada öğretmen tükenmişliği ile kişilik özelliklerinin ve bağlamsal değişkenlerin ilişkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışmada demografik değişkenlerin hiçbirinin (yaş, cinsiyet, akademik düzey, öğretmen uzmanlığı vb.) tükenmişlik ile ilişkili olmadığı bulunmuştur. Araştırma sonucunda nörotisizm puanı yüksek olan öğretmenlerin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma puanlarının yüksek olduğu, dışadönüklük puanı düşük olan öğretmenlerin ise kişisel başarı düzeyinin düşük olduğu görülmektedir. Bunun yanında

idare ile ilişkisiz olmak, yüksek düzeyde nörotisizm taşımak, terfi imkânlarının bulunmadığı bir kurumda çalışmak, az sayıda ve yavaş değişim gösteren öğrencilere sahip olmak öğretmenlerin duygusal tükenme düzeyleri üzerinde belirleyici etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Öğretmenlerin kişisel başarı düzeylerinin ise öğrencilerle iyi ilişkiler kurmak, özel bir merkezde ders vermek ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Antoniou, Polychroni ve Vlachakis, (2006) tarafından Yunanistan'da 493 ilkokul ve ortaokul öğretmenin mesleki stres kaynakları ve tükenmişlik düzeylerini incelemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Öğretmenlerin yüksek düzeydeki stres kaynaklarının, öğrencilerle etkileşim, ilgi eksikliği, düşük başarı, öğrencilerin zorlu davranışlarıyla başa çıkma sorunları olduğu görülmüştür. Kadın öğretmenler, öğrenci ve meslektaş ilişkileri, iş yükü, öğrencilerin ilerlemesi konusunda duygusal tükenme ve mesleki stres yaşadıkları sonucuna ulaşılrken yaş düzeyine göre bakıldığında ise genç öğretmenlerin yaşlı öğretmenlere göre duygusal tükenme açısından daha fazla tükenmişlik yaşadığı bulunmuştur.

Betoret (2006) tarafından, öğretmenlerin öz yeterlik, başa çıkma kaynakları ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırma 247 öğretmen üzerinde gerçekleştirilmiş olup öğretmenlerin stres düzeylerinin tükenmişlik üzerindeki etkisi ve stres tükenmişlik ilişkisinde öz yeterlik ve başa çıkma kaynaklarının aracı rolü incelenmek istenmiştir. Öğretmenler okul ortamında öğretmenlik ve öğretim becerileriyle ilgili bir engel yaşadıklarında tükenmişlik oluştuğunu bildirmişlerdir. Ayrıca yüksek düzeyde öz yeterliğe ve daha fazla başa çıkma kaynağına sahip öğretmenlerin düşük öz yeterlik ve daha az başa çıkma kaynağına sahip öğretmenlere nazaran daha az stres ve tükenmişlik yaşadıkları belirlenmiştir.

Jacobson (2006), tarafından iş yerlerinde krize müdahale ve afet yönetimi hizmeti sunan bireylerin işle ilgili stresle başa çıkma yöntemleri, şefkat yorgunluğu, şefkat memnuniyeti ve tükenmişlik düzeyleri üzerine 325 kişi ile bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; pozitif baş etme yöntemi kullanan bireylerin daha yüksek şefkat memnuniyeti yaşarken, tükenmişlik yaşama açısından

daha az risk altında oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında pasif baş etme yöntemlerini daha fazla kullanan bireylerin tükenmişlik riskiyle daha fazla karşı karşıya oldukları belirlenmiştir.

Alkema, Linton ve Davies (2008) tarafından yaşlı bakımevlerinde sağlık görevlisi olarak çalışan 37 kişi ile bireylerin öz bakım, şefkat memnuniyeti, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik seviyelerinin incelendiği bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; şefkat memnuniyeti ile tükenmişliğin negatif ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanında, şefkat yorgunluğu ve şefkat memnuniyeti arasında da negatif bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Araştırmada ayrıca, katılımcıların şefkat yorgunluğu ile tükenmişlik düzeylerinin ise pozitif ilişkili olduğu görülmüştür.

Wilkerson (2009) tarafından 198 kişi ile yürütülen bir çalışmada okul danışmanlarının tükenmişlik düzeyleri stres, zorlanma ve başa çıkma kuramı doğrultusunda incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; stres, zorlanma ve başa çıkma kuramı doğrultusunda oluşturulan regresyon modelinin bireylerin duygusal tükenme düzeylerinin %49'unu, duyarsızlaşma düzeylerinin %27'sini ve kişisel başarı düzeylerinin ise % 36'sını açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada ayrıca, okul danışmanlarının yüksek oranda duygusal tükenme yaşadıkları belirlenmiştir.

Brackett, Palomera, Kaja, Reyes ve Salovey (2010) tarafından 123 kişi ile gerçekleştirilen bir çalışmada ortaokul öğretmenlerinin duygu düzenleme yeteneği, iş doyumunu ve tükenmişlik seviyeleri ilişkisi ele alınmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; ortaokul öğretmenlerinin duygu düzenleme yeteneği, olumlu etki, temel destek, iş doyumunu, kişisel başarı ile tükenmişlik düzeylerinin pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada ayrıca, olumlu etkinin ve temel desteğin duygu düzenleme yeteneği ile kişisel başarı ve iş doyumunu arasındaki ilişkilere aracılık ettiği de saptanmıştır.

Cazan ve Nastasa (2015) tarafından üniversitede öğrenim gören bireylerin duygusal zekâ, yaşam doyumunu ve tükenmişlik düzeylerini incelemek amacıyla 91 kişi ile bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmada; duygusal zekâ, tükenmişlik ve yaşam

doyumunun birbirleriyle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Yüksek düzeyde duygu ifadeleri ve anlayış gösteren öğrencilerin yaşam doyumlarının daha fazla olduğu araştırma kapsamında ulaşılan sonuçlar arasında yer almaktadır. Araştırmanın bulgularına göre; duygusal zekâ ile tükenmişliğin negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırmada ayrıca, tükenmişliğin yaşam doyumunu ve duygusal zekâ ilişkisine aracılık ettiği görülmüştür.

Richardson, Jaber, Chan, Jesse, Kaur ve Sangha (2016), tıp öğrencileri ve çalışanlarının öz duyarlık ve empati düzeyleri ile tükenmişlik, ikincil travmatik düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapmış oldukları çalışmada kadınların, erkeklere göre daha fazla empati, ancak öz duyarlıklarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin % 23,9'u yüksek düzeyde tükenmişlik ve % 27,3 'ü ikincil travmatik stres bildirmiştir.

Fye, Gnilka ve Mclaulin (2018) yapmış oldukları çalışmada mükemmeliyetçilik ve algılanan stres, başa çıkma süreçleri ve tükenmişlik arasında ilişkileri 298 okul danışmanından oluşan bir örnekleme incelemiştir. Araştırma sonucunda mükemmeliyetçi çabalar ve mükemmeliyetçi kaygılar ile tükenmişliğin anlamlı derecede ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Çalışmada mükemmeliyetçilik uyumlu ve uyumsuz olarak ikiye ayrılmış ve uyumlu mükemmeliyetçilerin uyumsuz mükemmeliyetçilere göre daha az tükenmişlik yaşadığını ve uyumsuz mükemmeliyetçiler gibi yetersiz yanlarına odaklanmak yerine mükemmeliyetçi özelliklerinin tükenmişliğe karşı koruyucu faktör olduğu bulunmuştur. Uyumsuz mükemmeliyetçilerin daha fazla stres ve tükenmişlik yaşadıkları ve bunun yanında sakıncalı başa çıkma süreçleri kullanma ihtimallerinin uyumlu mükemmeliyetçilere göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.2.2. Tükenmişlik alanında yurt içinde gerçekleştirilen araştırmalar

Rehber öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerini incelemek amacıyla Özer (1998) tarafından 595 kişi ile gerçekleştirilen bir çalışmada, rehber öğretmenlerdeki tükenmişlik hissinin öncelikli olarak kişisel başarısızlık olarak ortaya çıktığı, bunu

duygusal tükenmişliğin izlediği ve çok az bir kısmın ise tükenmişlik hissini duyarsızlaşma biçiminde yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada ayrıca, rehber öğretmenlerde tükenmişlik hissini ortaya çıkmasında; rehber öğretmenlerin üretken olma isteklerinin diğer öğretmenler ve idarecilerden destek görmeyerek kimi zaman engellenmesi, sunulacak hizmetlerin çerçevesini belirleyen yönetmeliklerin ihtiyaçları karşılayamaması ve uygulamada yaşanan unvan ve rol karmaşasının en etkili faktörler olduğu bulunmuştur.

Rehber öğretmenlerin tükenmişlik seviyelerini belirlemek amacıyla 304 kişi ile Akten (2007) tarafından bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; cinsiyet açısından kadınların erkek rehber öğretmenlere göre daha fazla duygusal tükenmişlik yaşadığı elde edilmiştir. Araştırma kapsamında, mesleği seçmedeki isteklilik açısından mesleğini isteyerek seçen rehber öğretmenlerin kişisel başarısızlık ve duygusal tükenme boyutlarında mesleğini isteyerek seçmeyenlere göre daha az tükenmişlik yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada ayrıca; en yüksek tükenmişliği, 2-5 yıl arasında kıdemi olanların hissettiği, bunu 0-1 yıl arasında kıdemi olanların takip ettiği ve en düşük tükenmişliği 6 yılın üzerinde hizmet yılı bulunan rehber öğretmenlerin deneyimlediği belirlenmiştir.

Rehber öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin hangi faktörlere göre farklılık gösterdiğini incelemek amacıyla Kaya (2009) tarafından, farklı eğitim kademelerinde görev yapan 260 rehber öğretmen ile bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; medeni durum açısından kişisel başarı açısından bekâr rehber öğretmenlerin tükenmişliği daha yüksek düzeyde deneyimledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma kapsamında kıdem açısından 11-15 yıl arasındaki hizmet süresine sahip olan rehber öğretmenlerin, 6-10 yıl arasında hizmet süresine sahip olan rehber öğretmenlere göre daha az duygusal tükenme ve duyarsızlaşma yaşadıkları belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca, çalışılan kurum türüne göre rehber öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin mesleki tükenmişliğin alt boyutlarında farklılaştığı saptanmıştır.

Psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerini incelemek amacıyla İkiz (2010) tarafından 120 psikolojik danışman ile gerçekleştirilen bir araştırmada, psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet ve yaşa göre farklılaşmadığı ancak çalışılan kurum, çalışma yılı ve kişisel yeterlilik algısına göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; çalışılan kurum açısından ilköğretim kademesinde görev yapan psikolojik danışmanların, ortaöğretim kademesinde ve rehberlik araştırma merkezinde görev yapan psikolojik danışmanlara göre daha yüksek düzeyde duygusal tükenme yaşadıkları belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca; çalışma yılı açısından 6-10 yıl arasında olan psikolojik danışmanların, 0-5 ve 11-15 yıl arasında olan psikolojik danışmanlara göre daha yüksek kişisel başarı seviyesine sahip oldukları saptanmıştır. Psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin üç alt boyut için de kişisel yeterlilik algısına göre farklılaştığı da araştırmanın bulguları arasında yer almaktadır.

Psikolojik danışmanların mesleki tükenmişlik düzeylerini incelemek amacıyla Seçer (2011) tarafından 147 psikolojik danışman ile bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma kapsamında; psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin okul ortamından duyulan memnuniyete göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Araştırmada ayrıca; rehber öğretmenlerin yaşa göre farklı duyarsızlaşma düzeylerinin olduğu ve en yüksek duyarsızlaşmanın 21-30 yaş arasındaki psikolojik danışmanlarda gözlemlendiği sonucuna ulaşılmıştır. Mesleki kıdem açısından 0-1 yıl arasında hizmet süresine sahip psikolojik danışmanların diğer gruplara göre düşük kişisel başarı hissini daha yüksek yaşadıkları da araştırmanın bulguları arasında yer almaktadır.

Yıldız (2011) tarafından rehber öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri üzerinde hangi mesleki ve demografik faktörlerin etkili olduğunu ortaya koymak amacıyla 203 kişiyle bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; kadın rehber öğretmenlerin erkeklere nazaran yüksek seviyede duygusal tükenmişlik yaşadıkları saptanmıştır. Medeni duruma göre rehber öğretmenlerin tükenmişlik seviyesi değerlendirildiğinde evli rehber öğretmenlerin yüksek düzeyde duygusal tükenme ve duyarsızlaşma yaşadıkları; bekâr rehber öğretmenlerin ise tükenmişliğin alt boyutlarından olan kişisel başarısızlığı daha yüksek derecede hissettikleri sonucuna

ulaşılmıştır. Bunun yanında, üstlerinden takdir gören rehber öğretmenlerin daha az tükenmişlik yaşadıkları saptanmıştır. Araştırmada ayrıca; mesleğini isteyerek yapan rehber öğretmenlerin, mesleğini isteyerek yapmayanlara göre duyarsızlaşma, kişisel başarısızlık ve duygusal tükenme hissini daha düşük düzeyde yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Aydemir (2014) tarafından 178 rehber öğretmen ile rehber öğretmenlerin yöneticilerinin liderlik tarzı algıları ve tükenmişlik seviyeleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında; cinsiyet ve medeni durum ile tükenmişliğin ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak, yöneticisinin liderlik tarzını dönüştürücü olarak algılayan rehber öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca; yöneticisinin tam serbestlik tanıyan liderlik tarzına sahip olduğunu düşünen rehber öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır.

Umay (2015) tarafından 230 kişiyle rehber öğretmenlerin iş doyumları ile tükenmişlik seviyelerinin ilişkisini belirlemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularında; rehber öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet, katılan eğitim sayısı, okula ulaşım biçimi, yaşanan yerden memnuniyet, alınan izin sayısı ve evlilik süresi değişkenlerine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Buna ek olarak; ücret doyumunu ile tükenmişliğin yüksek düzeyde negatif ilişkili olduğu belirlenirken, yükselme doyumunu ile duygusal tükenmenin orta düzeyde negatif yönde ilişkili olduğu araştırmanın sonuçlarında yer almaktadır. Araştırmada ayrıca, toplam iş doyumunu ve duygusal tükenme, toplam tükenmişlik ile duyarsızlaşma arasında orta derecede, negatif yönde bir ilişki saptanmıştır.

Belgi (2016) tarafından gerçekleştirilen bir diğer araştırmada lise kademesinde görev yapan rehber öğretmenlerin mesleki öz yeterlik algıları ile tükenmişlik seviyeleri incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; rehber öğretmenlerin duyarsızlaşma düzeylerinin meslekte sorun yaşayıp yaşamama durumuna göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma kapsamında; kişisel başarı ile öğrenci katılımına yönelik mesleki

öz yeterlik, öğretim stratejilerine yönelik mesleki öz yeterlik ve sınıf yönetimine yönelik mesleki öz yeterliliğin zayıf, zıt yönde ilişkili olduğu gözlemlenmiştir.

Çınar (2016) tarafından 315 kişi ile gerçekleştirilen bir araştırmada, psikolojik danışmanların tükenmişlik seviyeleri ile problem çözme becerileri incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; psikolojik danışmanların problem çözme becerileri ile tükenmişliğin duyarsızlaşma ve duygusal tükenme alt boyutlarının negatif yönde, kişisel başarı alt boyutuyla pozitif yönde bir ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında; psikolojik danışmanların kişisel başarı düzeylerinin cinsiyet, yaş ve çalışma yılları açısından farklılaştığı ve kadın psikolojik danışmanların, erkeklere; 20-30 yaş aralığındaki psikolojik danışmanların, 31-40 yaş aralığındakilere; 1-5 yıl arasındaki çalışma yılına sahip olan psikolojik danışmanların, 11-15 yıl arasındakilere nazaran tükenmişliğin kişisel başarı boyutundaki puanlarının daha fazla olduğu saptanmıştır.

Çelik ve Yılmaz (2017) tarafından 261 kişi ile gerçekleştirilen bir araştırmada, rehber öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; sorunlu öğrencilerle ilgilenen rehber öğretmenlerin diğer gruplara göre tükenmişlik hissini en yüksek düzeyde yaşadıkları belirlenmiştir. Bunun yanı sıra; yaş açısından 20-29 yaş arasındaki rehber öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmışken, medeni durum açısından ise bekâr rehber öğretmenlerin tükenmişlik hissini evlilere oranla daha yüksek seviyede deneyimledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada ayrıca, ortaokul kademesinde görev yapan rehber öğretmenlerin daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadıkları saptanmıştır. Mesleğini isteyerek seçen rehber öğretmenlerin ise diğerlerine oranla tükenmişlik seviyelerinin daha yüksek olduğu da araştırmada ulaşılan sonuçlardandır.

Yüksel (2017) tarafından 286 psikolojik danışman ile psikolojik danışmanların algıladıkları yıldırma davranışı, tükenmişlik düzeyleri ve psikolojik danışmadaki öz yeterliliklerinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda; psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeyleri ile algılamış oldukları yıldırma davranışlarının pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak; psikolojik

danışmadaki öz yeterlik ile duygusal tükenmenin negatif; kişisel başarı duygusunda azalmanın ise pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.2.3. Öz duyarlılık alanında yurt dışında gerçekleştirilen çalışmalar

Neff ve diğerleri (2007), 177 kişiyle yaptıkları bir araştırmada bireylerin sahip olduğu öz duyarlılığı psikolojik işlevsellik ve beş faktör kişilik modeli açısından ele almışlardır. Araştırmada; bireylerin öz duyarlılık düzeyi ile mutluluk, iyimserlik, bilgelik, merak ve keşif, sorumluluk, dışadönüklük ve vicdanlılık nitelikleriyle pozitif ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanında, bireylerin öz duyarlılık seviyeleri ile olumsuz etki ve nevrotik kişilik özelliğinin negatif ilişkili olduğu saptanmıştır. Çalışmada ayrıca; bireylerin psikolojik işlevsellik düzeyleri üzerinde öz duyarlılığın, kişiliğe atfedilenin ötesinde rol oynadığı belirlenmiştir.

Hollis-Walker ve Colosimo (2010) tarafından 123 kişi ile gerçekleştirilen bir araştırmada, bireylerin psikolojik iyilik hâllerinin bilinçli farkındalık düzeyleri tarafından tahmin edileceği ve öz duyarlılık tarafından artırılacağı hipotezi test edilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin psikolojik olarak uyumlu faktörler ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca, bilinçli farkındalık ve mutluluk ilişkisinde öz duyarlılık düzeyinin önemli bir tutumsal faktör olarak rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Wei, Liao, Ku ve Shaffer (2011) tarafından 136 yetişkin ve 195 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada bağlanma kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin öz duyarlılıkla ilişkili olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda bağlanma kaygısı ile öznel iyi oluş ilişkisinde öz duyarlılığın aracı rolü olduğu bulunmuştur. Araştırmada ayrıca, bağlanma kaygısının öz duyarlılığı negatif, öz duyarlılığın öznel iyi oluşu pozitif bir şekilde yordadığı belirlenmiştir.

MacBeth ve Gumley (2012) tarafından yürütülen bir araştırmada öz duyarlılık ile psikopatoloji arasındaki ilişki üzerine bir meta analiz gerçekleştirilmiştir. Araştırma

kapsamında 14 uygun çalışmadan 20 örnek belirlenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; öz duyarlık ile psikopatoloji arasındaki negatif yöndeki ilişki için büyük bir etki büyüklüğü bulunmuştur. Araştırmada ayrıca, öz duyarlılığın ruh sağlığını ve esnekliği anlamak noktasında önemli bir açıklayıcı değişken olduğu saptanmıştır.

Jennings (2015) tarafından erken çocukluk dönemi öğretmenlerinin zorlu öğrencilere ve sınıf kalitesine yönelik tutumlarını iyi oluş, bilinçli farkındalık ve öz duyarlık açısından incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini 35 anaokulu öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmanın bulgularında; duygusal tükenme ve duyarsızlaşma ile duygusal desteğin negatif ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında; bilinçli farkındalık, öz duyarlık, kişisel etkililik ve olumlu etkinin duygusal destek ile ilişkili olduğu da araştırmanın sonuçları arasındadır.

Beaumont, Durkin, Martin ve Carson (2016) tarafından öğrenci danışmanları ve öğrenci bilişsel davranışçı psikoterapistlerden oluşan 54 kişi ile gerçekleştirilen bir araştırmada bireylerin öz duyarlık, şefkat yorgunluğu, iyi olma ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları kapsamında; öz duyarlık ve iyi olma konusunda yüksek düzeyde tedbir alan öğrenci danışmanlarının ve öğrenci bilişsel davranışçı psikoterapistlerinin daha az şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik yaşadıkları belirlenmiştir.

Yang, Zhang ve Kou (2016) tarafından 320 yetişkinle gerçekleştirilen bir araştırmada, öz duyarlık ve yaşam doyumu ilişkisinde umudun aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; öz duyarlılığın, umut ve yaşam doyumuyla pozitif, umudun yaşam doyumuyla pozitif ve aynı zamanda, kendini şefkat ile yaşam doyumunu arasındaki pozitif ilişkiyi tam olarak uyandırdığı saptanmıştır. Araştırma ile umudun, öz duyarlık ve yaşam doyumunu ilişkisinde bir mekanizma olarak arabuluculuk rolü ortaya konulmuştur.

Atkinson, Rodman, Thuras, Shiroma, Lim (2017) tarafından yapılan araştırmada ruh sağlığı personellerinde tükenmişlik, depresyon ve öz duyarlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında bireylerin öz

duyarlıklarının tükenmişlik ve depresyon düzeyi ile ters orantılı olduğu görülmektedir. Öz duyarlık ve tükenmişlik arasındaki ters ilişki çoklu doğrusal regresyon modelinde depresif belirtileri ve demografik değişkenleri hesaba kattıktan sonra bile önemli ölçüde kalmıştır. Araştırma kapsamında incelenen tüm değişkenlerde, öz duyarlığın tükenmişliğin en güçlü göstergesi olduğu dikkat çekmektedir.

Gracia-Gracia, Oliván-Blázquez (2017) tarafından yapılan çalışmada hemşirelik personeli tükenmişlik gelişimi için ana risk gruplarından biri olması sebebiyle hemşirelerde öz duyarlık, farkındalık ve tükenmişlik arasındaki ilişkiler incelemek istenmiştir. Araştırmanın örneklemini, yoğun bakım ünitesinde en az bir yıl mesleki deneyime sahip olan 68 hemşireden oluşmaktadır. Araştırma bulgularına bakıldığında, hemşirelik personelinin tükenmişlik düzeyinin, öz duyarlık düzeyi ile ters orantılı olduğu görülmektedir.

Jacobson, Wilson, Kurz ve Kellum (2018) tarafından 261 kişi ile gerçekleştirilen bir araştırmada öz duyarlılığın romantik ilişkilerin niteliğiyle hangi ölçüde ilişkili olduğu incelenmiştir. Araştırmada; öz duyarlık ile ilişki kalitesinin pozitif ve orta derecede ilişkili olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte, öz duyarlılığın ilişki kalitesinin benzersiz bir yordayıcısı olduğu da ulaşılan sonuçlar arasındadır.

Wu, Chi, Lin ve Du (2018) tarafından 358 kişi ile gerçekleştirilen araştırmada çocuklukta görülen kötü muamele ve yetişkin hayatındaki depresif belirtiler arasındaki ilişkide koruyucu faktörler olarak öz duyarlık ve minnettarlığın rolü incelenmiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında, psikolojik kötü muamelenin (duygusal istismar ve duygusal ihmal) azalmış öz duyarlıkla ve yetişkin depresif belirtilerle ilişkili olduğunu görülmektedir. Araştırmada ayrıca, fiziksel istismar ve depresif belirtiler arasındaki ilişkinin öz duyarlık ya da minnettarlık ile ilişkili olmadığı belirlenmiştir.

2.2.4. Öz duyarlılık alanında yurt içinde gerçekleştirilen çalışmalar

Ülkemizde öz duyarlılık alanında gerçekleştirilen araştırmalara bakıldığında çalışmaların örneklemini genellikle üniversite öğrencilerinin oluşturduğu görülmektedir.

Bu bağlamda, bu başlık altında yetişkin örnekleminde gerçekleştirilen öz duyarlılık çalışmalarının yanında üniversite öğrencileri ve öğretmen adaylarıyla gerçekleştirilen araştırmalara da yer verilmiştir.

Öveç (2007) tarafından öz duyarlılık, öz bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelendiği 668 üniversite öğrencisi ile bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; öz duyarlılığın öğrencilerin anksiyete, stres ve öz bilinç ile depresyon düzeylerini anlamlı bir şekilde açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada ayrıca; bireylerin öz duyarlılık seviyelerinin alt boyutlarında cinsiyete açısından farklılaştığı gözlemlenmiştir. Öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik boyutlarında kız öğrencilerin; öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutlarında ise erkek öğrencilerin daha yüksek puana sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Akın (2008) tarafından 646 üniversite öğrencisiyle bireylerin öz duyarlılık ve başarı yönelimleri ilişkisinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın bulgularına göre; öz duyarlılığın alt boyutlarından olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik ile öğrenme yaklaşma ve öğrenme kaçınma yönelimleri arasında pozitif, performans yaklaşma ve performans kaçınma yönelimleri arasında ise negatif yönde bir ilişkinin var olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında; öz duyarlılığın öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları ile öğrenme yaklaşma yönelimi arasında negatif, öğrenme kaçınma, performans yaklaşma ve performans kaçınma yönelimleri ile ise pozitif yönde ilişkili olduğu da araştırmanın sonuçları arasında yer almaktadır.

Akın (2009) tarafından üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık düzeyi ve boyun eğici davranış arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla 755 kişi ile bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında; öz duyarlılığın alt boyutlarını oluşturan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik ile boyun eğici davranış arasında negatif yönde bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra; öz duyarlılığın diğer alt boyutları olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile boyun eğici davranış arasında negatif ilişki olduğu da araştırmanın bulguları arasında yer almaktadır.

Araştırmada ayrıca; boyun eğici davranışın öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutları tarafından negatif, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları tarafından ise pozitif bir şekilde yordandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Soyer (2010) tarafından 605 kişi ile gerçekleştirilen bir araştırmada, özel eğitim bölümünde öğrenim gören öğretmen adaylarının öz duyarlılık ve kaygı seviyeleri incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; araştırmaya katılan bireylerin öz duyarlık düzeylerinin yaş ve sosyoekonomik seviye açısından farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca, bireylerin öz duyarlılık ile sürekli kaygı düzeylerinin negatif ilişkili olduğu saptanmıştır.

Tel (2011) tarafından 1082 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bir araştırmada, katılımcıların yaşam doyumu ve öz duyarlık düzeyleri incelenerek, öğrencilerin öz duyarlılık düzeylerinin hangi değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediği ele alınmıştır. Araştırmanın bulgularında; yaşam doyumu ile öz duyarlılığın alt boyutlarını meydana getiren öz sevecenlik, bilinçlilik ve paylaşımların bilincinde olmanın pozitif, diğer alt boyutlar olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmenin ise negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği de araştırmanın bulguları arasında yer almaktadır. Araştırmada ayrıca, üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeylerinin çeşitli alt boyutlarında kardeş sayısı ve sınıf düzeyine göre farklılaştığı sonucuna da ulaşılmıştır.

Çalışan ve emekli bireylerin sosyal istenirlik ve öz duyarlık düzeylerinin karşılaştırılması ile bu iki kavram arasındaki ilişkileri incelemek bağlamında Alp (2012) tarafından bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; öz duyarlılığın öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik boyutlarıyla sosyal istenirliğin arasında pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında; öz duyarlılığın öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları ile sosyal istenirlik arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Araştırmada ayrıca, bireylerin öz duyarlılığın alt

boyutlarında ve sosyal istenirlik düzeylerinin yaş açısından farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

İkiz ve Totan (2012) tarafından üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık düzeylerinin duygusal zekâyı hangi derecede açıkladığını incelemek amacıyla 347 kişi ile bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında; duygusal zekânın alt boyutları üzerinde, öz duyarlılığın alt boyutlarının anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca, öz duyarlılığın öz sevecenlik ve bilinçlilik alt boyutlarının duygusal zekâ üzerinde artırıcı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında, öz duyarlılığın öz yargılama ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarının duygusal zekânın alt boyutlarından olan stresle başa çıkma ve genel ruh sağlığına olumsuz yönde etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin duygusal zekâlarının cinsiyete göre farklılaştığı ancak öz duyarlılık üzerinde böyle bir etkinin olmadığı sonucu da araştırmanın bulguları arasında yer almaktadır.

Öz duyarlılık ile travma sonrası gelişim ilişkisini ortaya koymak amacıyla Kamu (2013) tarafından kalp krizi geçirmiş olan 80 bireyle bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; bireylerin öz sevecenlik düzeyleri ile kişinin kendisinde yaşanan değişimler, diğerleriyle olan ilişkilerinde yaşanan değişimler ve yaşam felsefesinde yaşanan değişimler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin var olduğu belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik ile kişinin kendisinde yaşanan değişimler ile diğerleriyle olan ilişkilerinde yaşanan değişimler arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Asıcı ve Karaca (2014) tarafından öğretmen adaylarının affetme özellikleri ile öz duyarlılıkları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla 400 kişi ile bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma kapsamında, öğretmen adaylarının affetme özellikleri ile öz duyarlılıklarının anlamlı ve pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; affetme özelliklerinin alt boyutlarını oluşturan kendini affetme, başkasını affetme ve durumu affetme ile öz duyarlılığın öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin varlığı saptanmıştır. Buna ek olarak, affetme özelliklerinin alt boyutları ile öz

duyarlılığın öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları arasında negatif ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından bireylerin affetme özelliklerinin ve öz duyarlılıklarının farklılık göstermediği fakat eğitim alanı açısından gruplar arasında anlamlı farkların olduğu da araştırmanın bulguları arasında yer almaktadır.

Duman (2014) tarafından 651 öğretmen adayı ile özgünlük ile öz duyarlılığın mutluluk ile ilişkisinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; bireylerin özgünlük ve öz duyarlılık düzeylerinin mutluluk düzeyleri ile orta seviyede pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca, mutluluğun özgünlük ve öz duyarlılık tarafından anlamlı bir biçimde yordandığı sonucuna da ulaşılmıştır. Mutluluk ile cinsiyet ve kardeş sayısının ilişkili olmadığı ancak ebeveyn tutumu ile mutluluğun ilişkili olduğu da araştırmanın bulguları arasında yer almaktadır.

Öğretmenlerin öz duyarlılıkları, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Şahin (2014) tarafından 422 kişi ile bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; öz duyarlılık ve alt boyutları ile öğretmenlerin psikolojik sağlamlık seviyeleri arasında olumlu yönde ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında öğretmenlerin öz duyarlılık ve yaşam doyumlarının pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırmada ayrıca, öğretmenlerin öz duyarlılık düzeylerinin yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlık değişkenleri tarafından yordandığı saptanmıştır.

Tezcan (2015) tarafından 707 kişi ile yapılan bir araştırmada rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü öğrencilerinin öz duyarlılık düzeyleri ile mükemmeliyetçilik ilişkisi ele alınmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; öz duyarlılığın öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları ile kendine, başkalarına ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Otlu, Vural ve Fırat (2016) tarafından öğretmen adaylarının öz duyarlılık düzeyleri ile iletişim becerilerinin incelendiği ve 498 kişinin katıldığı bir araştırma

gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; araştırmaya katılan bireylerin eğitimlerini sürdürdükleri anabilim dalına göre iletişim becerilerinin farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bunun yanında, bireylerin öz duyarlık düzeyleri ile iletişim becerilerinin algılanan kişilik tiplerine göre gruplar arasında farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada ayrıca, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik ile araştırmaya katılan öğretmen adaylarının iletişim becerilerinin alt boyutlarının arasında pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, yaşam doyumu ve sosyal davranış eğilimleri ilişkilerini ortaya koymak amacıyla Sünbül (2016) tarafından 590 kişi ile bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre sosyal davranış eğilimlerinin cinsiyete göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma kapsamında, öz duyarlılığın alt boyutlarından olan aşırı özdeşleşme, öz yargılama ve izolasyon ile özgeci olumlu davranışın olumlu yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu bulguların yanı sıra, öz duyarlılığın özgeci olumlu sosyal davranış ile negatif ve orta seviyede ilişkili olduğu da araştırmanın sonuçları arasında yer almaktadır.

Toprak (2017) tarafından 330 kişi ile öğretmenlerin eşli ruminasyon, öz duyarlık ve mesleki tükenmişlik seviyelerinin ilişkisini değerlendirmek için bir araştırma yürütülmüştür. Araştırmanın bulgularına göre; kadın öğretmenlerin, erkek öğretmenlerden duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık puanlarının daha düşük olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlığın cinsiyet ve çalışma yılı değişkenleri tarafından yordandığı görülmüştür. Araştırmada ayrıca; duygusal tükenme ve kişisel başarısızlığın, öz duyarlılığın alt boyutlarından olan aşırı özdeşleşme tarafından yordandığı saptanmıştır. Duygusal tükenme ve duyarsızlaşmanın ise öz duyarlılığın alt boyutlarından olan öz yargılama tarafından yordandığı da araştırmanın bulguları arasında yer almaktadır.

Boran-Sarı (2017) tarafından 342 kişi ile gerçekleştirilen bir araştırmada üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ve öz duyarlık düzeylerinin ilişkisi incelenmiştir. Araştırma kapsamında, bireylerin bilişsel çarpıtmaları ile öz duyarlılıklarının negatif ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Bunun yanında, kadınların

erkeklerle karşılaştırıldıklarında daha fazla bilişsel çarpıtmaya başvurdukları ve öz duyarlık seviyelerinin daha düşük olduğu da araştırmanın bulguları arasında yer almaktadır. Araştırmada ayrıca; demokratik anne baba tutumuna sahip bireylerin, sahip olmayanlara göre daha yüksek öz duyarlık düzeyi gösterdikleri ve bilişsel çarpıtmalara daha az başvurdukları sonucuna ulaşılmıştır.

Öz duyarlık ile dolaylı utanmanın ilişkisini ortaya koymak amacıyla Canpoyraz (2017) tarafından üniversite öğrencileri ve yetişkin bireylerden oluşan 485 kişi ile bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre öz duyarlık ile dolaylı utanmanın negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Bunun yanında, öz duyarlılığın alt boyutlarından öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçliliğin dolaylı utanmayla negatif ilişkili; öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmeyle pozitif ilişkili olduğu da araştırmanın bulguları arasında yer almaktadır. Araştırmada ayrıca, yetişkin bireylerin dolaylı utanma, öz sevecenlik, öz yargılama ve bilinçlilik düzeylerinin üniversite öğrencileriyle karşılaştırıldıklarında anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

2.2.5. Umut Alanında yurt dışında gerçekleştirilen çalışmalar

Sherwin, Elliott, Rybarczyk, Frank, Hanson ve Hoffman, (1992), kronik bakım ve rehabilitasyon ünitelerinde çalışan 81 hemşirenin mesleki tükenmişlik ile umut düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda mesleki deneyim ile duygusal tükenme ve duyarsızlaşmanın ilişkili olduğu bulunmuştur. Buradan mesleki deneyim arttıkça tükenmişlik düzeyinin arttığı sonucunu çıkarmakla birlikte hemşirelerin umut düzeyinin bu iki değişken arasında belirleyici rol oynadığı sonucuna varılmıştır. Yani bu araştırmada umut düzeyi; duygusal tükenme ve kişisel başarının önemli bir yordayıcısı olmuştur.

Range ve Penton (1994) tarafından üniversite öğrencilerinin umut, umutsuzluk ve intihar eğilimi davranışlarını arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 206 kişi ile bir araştırma yapılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; öğrencilerin umut düzeylerinin

artmasının umutsuzluk düzeylerinin azalmasına katkı sağladığı belirlenmiştir. Araştırma kapsamında; daha fazla intihar eğilimi gösteren bireylerin; daha az umut hissi yaşarken daha fazla umutsuzluk duygusu yaşadıkları görülmüştür. Araştırmada ayrıca, intihar eğiliminin %37'lik kısmının hayatta kalma, baş etme inançları ve umudun eyleyici düşünce alt boyutu tarafından açıklandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Irving, Snyder, Crowson (1998) tarafından yapılan çalışmada kanserle başa çıkma ile umudun ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 115 üniversite öğrencisi kadın oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına bakıldığında umut düzeyi düşük kadınların başa çıkmaya istekli olmamasının kanser hakkında bilgi, kanser ile ilgili deneyim ve olumsuz duygu durumlarla ilişkili olduğu görülmüştür. Kanser hakkında daha önce olumsuz yaşantı ve duyguya sahip olmayan umut düzeyi yüksek kadınların kanserle başa çıkmaya daha istekli olduğu görülmüştür.

Shorey, Snyder, Yang ve Lewin (2003), yapmış oldukları araştırmada üniversite öğrencilerinde umut, bağlanma stili ve algılanan aile tutumlarının ilişkilerini ele almışlardır. Araştırmada; cinsiyet ile umudun anlamlı bir biçimde ilişkili olduğu bulunmuştur. Kız öğrencilerin motivasyon alt boyutundan aldıkları puanların, erkek öğrencilere nazaran anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bu çalışmada çocuklukta destekleyici ve ilgili aile tutumlarına sahip bireylerin güvenli bağlanma geliştirdikleri, güvenli bağlanmanın da umut düzeyiyle anlamlı pozitif bir ilişkisinin olduğu sonucuna varılmıştır.

DiPietro, Tesone ve Chen (2005) tarafından 250 kişi ile gerçekleştirilen bir araştırmada misafir öğrencilerin umut düzeyleri ile başarı beklentileri arasındaki ilişki farklı faktörler açısından incelenmiştir. Araştırmada, öğrencilerin başarı beklentileri ile umut düzeyleri arasında doğrusal bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Araştırma kapsamında öğrencilerin umut düzeylerinin yaşa göre gruplar arasında farklılaştığı ve genç misafir öğrencilerin diğerlerine göre daha yüksek düzeyde umuda sahip oldukları belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, yüksek umuda sahip bireylerin kendilerinden daha yüksek beklentilerinin olduğu da araştırmanın bir diğer sonucudur.

Moraitou, Kolovou, Papasozomenou ve Paschoula (2006) tarafından 150 kişi ile gerçekleştirilen bir çalışmada yaşlı bireylerin umut düzeyleri ile yaşlılığa uyumları arasındaki ilişki kişisel ve demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; yaşlılığa uyumun alt boyutlarını oluşturan sağlık karşılaştırması, genel uyum/öz yeterlik, kendini kontrol ve yaratıcılığın umudun alt boyutlarından olan alternatif yollar düşüncesi tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra, umudun bir diğer alt boyutu olan eyleyici düşüncenin yaşlılığa uyumun öz yeterlik/genel uyum ve kendini kontrol alt boyutlarını tahmin ettiği de araştırmanın sonuçları arasında yer almaktadır. Araştırmada ayrıca; cinsiyet, medeni durum, eğitim, ikamet yeri ve sağlık durumu değişkenlerinin de yaşlılığa uyum üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

Arnau, Rosen, Finch, Rhudy ve Fortunato (2007) tarafından yapılan çalışmada umudun depresyon ve kaygı üzerine uzun dönem etkileri incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma boylamsal olup umudun depresyon ve kaygı üzerindeki olası etkilerini test etmektedir. Araştırmanın örneklemini 522 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına bakıldığında umudun depresyon ve kaygı üzerinde anlamlı düzeyde etkilerinin olduğu ancak uzun dönemde aynı etkinin devam etmediği görülmüştür.

Bailey ve Snyder (2007) tarafından yapılan çalışmada yaşam memnuniyeti ve umudun yaş ve medeni duruma göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 215 yetişkin oluşturmaktadır. Farklı yaş gruplarında ve medeni durumda kişilerin umut ölçeğinden aldığı puanlarda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Özellikle 54-64 yaş arasında ayrılmış, boşanmış ve dul kalmış olan bireylerin umut düzeyinin ve yaşam memnuniyetinin daha düşük olduğu dikkat çekmektedir.

Schwartz, Tiamiyu ve Dwyer, (2007)'nin yapmış olduğu bir çalışmada 1200 sosyal çalışmacıdan oluşan ulusal bir örnek üzerinde anketi doldurmuş olan 676 sosyal hizmet klinisyenlerinin umut düzeyleri ve mesleki tükenmişliklerini incelemek amaçlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda kamu ve özel sosyal çalışmacılar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Özel uygulama ortamlarında çalışanların

mesleki yılı daha fazla olmasına rağmen kamuda çalışanlara göre daha yüksek umut düzeyine ve daha az tükenmişliğe sahip olduğu dikkat çekmektedir. Bunun yanında bildirilen tükenmişlik seviyesi ile yaşın negatif ilişkili olduğu görülmüştür.

Sullivan (2011) tarafından lisans öğrencilerinin umut, olumlu stres, yaşam doyumu ve öz yeterlik düzeylerinin ilişkisini belirlemek amacıyla 118 kişi ile bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında, pozitif stres ile yaşam doyumunun pozitif ilişkili olduğunu görülmüştür. Araştırmanın bulgularına göre; umudun ve öz yeterlik düzeyinin yaşam doyumunun üzerinde olumlu stresten daha etkili olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra; öğrencilerin pozitif stres, öz yeterlik ve umut seviyelerinin yaşam doyumlarıyla pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırmada ayrıca; umudun yaşam doyumunun en iyi göstergesi olduğu saptanmıştır.

Hedayati ve Khazaei (2013) yaptıkları bir araştırmada umut, yaşamdaki anlam ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini, 215 yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında öncelikli olarak yaşamdaki anlam ile depresyonun negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak, yaşamdaki anlamın yapılarından olan varlığın anlamı ve anlam arama ile depresyonun negatif olarak ilişkili olduğu görülmüştür. Yetişkin bireylerin umut ile depresyon seviyelerinin negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Araştırmada ayrıca, umut düzeyi ile yaşamdaki anlamın alt boyutlarının pozitif ilişkili olduğu görülmüştür.

Hutz, Midgett, Pacico, Bastianello, Zanon (2014) tarafından gerçekleştirilen araştırmada kişilikle pozitif değişkenler arasındaki ilişkilerin kültüre bağlı olarak değişiklik gösterip göstermediğini araştırmak amacıyla Brezilyalılar ve Amerikalılarda umut, iyimserlik, benlik saygısı, öznel iyi olma ve kişilik arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 18-61 yaşları arasında 179 Amerikalı ve 17-53 yaşları arasında 499 Brezilyalı oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına bakıldığında Amerikalıların umut, olumlu duygu ve yaşam memnuniyetinde daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmüştür. Brezilyalılar ise, iyimserlik ve olumsuz etkilenme konusunda daha yüksek puanlar aldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yang, Zhang, Kou (2016) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada öz duyarlılık ile yaşam memnuniyeti ilişkisinde umudun aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 320 Çinli yetişkin oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına bakıldığında öz duyarlılığın, umut ve yaşam doyumuyla pozitif ilişkisi belirlenmiştir. Bununla birlikte umudun yaşam memnuniyeti ile pozitif olarak ilişkili olduğu ve öz duyarlılık ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide umudun tam aracılık ettiği bulunmuştur. Bunun yanında yapılan analizlerde bu ilişkinin yaşa ve cinsiyete göre değişmediği görülmüştür. Bu araştırma umudun arabuluculuk rolünü, öz şefkat ve yaşam memnuniyeti arasında yatan bir mekanizma olarak ortaya koymaktadır.

2.2.6. Umut alanında yurt içinde gerçekleştirilen çalışmalar

Ülkemizde; ergen, üniversite öğrencisi ve yetişkin örneklemlerinde umut alanında çalışmaların gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu başlık altında ise çoğunlukla üniversite öğrencileri ve yetişkin bireylerle umut alanında gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına yer verilmiştir.

Denizli (2004) tarafından üniversiteye devam eden öğrencilerin umut ve çalışma becerileri düzeylerinin sınav kaygısını yordayıcı rolünü cinsiyet açısından incelemek amacıyla 442 kişi ile bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; kız öğrencilerin sınav kaygılarının duyusallık boyutunun durumluk umut, sürekli umut, derse katılma ve etkili okuma değişkenleri tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmıştır. Erkek öğrencilerin duyusallık boyutunun ise durumluk umut, sürekli umut, dinleme becerileri ve sınava hazırlanma değişkenlerince yordandığı tespit edilmiştir.

Farklı umut düzeyine bireylerin olumlu-olumsuz duygu durumları açısından bir farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla Özer ve Tezer (2008) tarafından 163 lisansüstü eğitime devam eden öğrenci ile bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularında; umut düzeyinin olumlu-olumsuz duygular üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu gözlemlenmiştir. Bu bağlamda; umut seviyesinin yüksek olmasının olumlu duyguları deneyimlemeye katkı sunduğu belirlenmiştir.

Öğretmenlerin umutsuzlukları ile okul kültürünün ilişkisini incelemek amacıyla Taner (2008) tarafından 296 öğretmen ile bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuçlarında; öğretmenlerin umut düzeyi ile örgütsel bağlılık duygularının, olumlu ilişkilerinin ve etkili iletişim düzeylerinin pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırmada ayrıca; motivasyon ve verimlilik düzeyleriyle motivasyon kaybı boyutunun ters yönde bir ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aydın (2010) tarafından yürütülen bir diğer çalışmada üniversiteye devam eden 449 kişiyle duygusal zekânın, umudun ve psikolojik sağlamlığın ilişkileri incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; duygusal zekânın ve umudun, psikolojik sağlamlığı anlamlı biçimde yordadıkları belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca; duygusal zekâ ve umut seviyeleri yüksek kişilerin, psikolojik sağlamlık seviyelerinin de yüksek olduğu görülmüştür.

Yaşamdaki anlamın, iyimserliğin, umudun ve stresle başa çıkma biçimlerinin öznel iyi oluşu yordayıcılığını incelemek amacıyla Dursun (2012) tarafından 984 üniversite öğrencisi ile bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; öğrencilerin iyimserlik ve umut alt ölçeklerinden aldıkları puanların, olumlu duygulanım düzeyini pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı, araçsal ve duygusal desteğin modele dâhil edilmesiyle birlikte açıklanan varyansın anlamlı bir şekilde yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguların yanında araştırmada; yaşamın anlamının, iyimserliğin ve umuda ait motivasyonun yaşam doyumunu ön gördüğü, araçsal ve duygusal desteğin modele dâhil edilmesiyle birlikte açıklanan varyansın anlamlı bir şekilde yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala (2012) tarafından umutla yaşamda anlamın öznel iyi oluşa etkisini ortaya koymak amacıyla 285 üniversite öğrencisi ile bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında; üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının, umut ve yaşamda anlamın alt boyutlarını oluşturan anlamın varlığı ile anlam arayışı tarafından yordandığı belirlenmiştir. Araştırmada, bireylerin öznel iyi oluş puanları üzerinde erkek ve kadın olmanın anlamlı farklılığa yol açmadığı ancak sınıf düzeyi açısından bu farklılığın görüldüğü raporlaştırılmıştır.

Tarhan (2012) tarafından öğrencilerin umut düzeylerinin yordanmasında özyeterlik, bireylerin algıladıkları sosyal destek ve kişilik özellikleri değişkenlerini incelemek amacıyla araştırma yürütülmüştür. Çalışma kapsamında; öğrencilerin umut düzeylerinin ailenin aylık geliri ve doğum sırası açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra; çalışma doğrultusunda yapılan odak grup görüşmeleri sonucunda cinsiyetin umut üzerinde etkili olabileceğine araştırmanın bulgularında yer verilmiştir. Araştırmada ayrıca; genellenmiş özyeterlik beklentisi düzeyinin umut düzeyini yüksek, kişilik özelliklerinin umut düzeyini orta ve algılanan sosyal desteğin umut düzeyini zayıf bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir.

Önlisans öğrencilerinin umut seviyeleri ile başarı yönelimlerini incelemek amacıyla Vahapoğlu (2013) tarafından 284 kişi bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; öğrencilerin umut düzeylerinin düşük olduğu ve ailenin gelir düzeyine göre gruplar arasında farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında; öğrencilerin umut düzeylerinin başarı yönelimlerine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Araştırmada kapsamında; öğrencilerin umut düzeylerinin cinsiyet, bölüm, annenin eğitim düzeyiyle birinci ya da ikinci öğretim olma açılarından farklılaşmadığı ancak mezun olunan lise türü açısından farklılaştığı saptanmıştır. Araştırmada ayrıca; babasının öğrenim düzeyi ilkokul olan öğrencilerin umut düzeylerinin yüksek olduğu, ortaokul ve lise olan öğrencilerin ise umut düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir.

Erdoğan (2013) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, ilkokul ve ortaokul kademelerinde görev yapan öğretmenlerin özyeterlik ile başarı algılarının yordayıcıları olarak akademik iyimserliğin, umudun ve mesleki hazzın etkileri incelenmiştir. Araştırmanın bulgularında; öğretmenlerin başarı algıları, öz yeterlikleri, akademik iyimserlikleri, umutları ve mesleki hazlarının pozitif ilişkili oldukları saptanmıştır. Bunun yanı sıra; özyeterliliğin akademik iyimserlik, umut ve mesleki haz tarafından anlamlı bir şekilde yordandığı da araştırmanın bulguları arasında yer almaktadır. Araştırmada ayrıca; umut, akademik iyimserlik ve mesleki hazzın başarı algısının anlamlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir.

Usta (2013) tarafından umudun ve psikolojik iyi olmanın ilişkisini ve umut kavramının hangi değişkenler açısından farklılaştığını belirlemek amacıyla 366 üniversite öğrencisi üzerinde bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmada; umutla psikolojik iyi olmanın aynı yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında; çevresel hâkimiyet, hayattaki amaç ile özkabul değişkenlerinin öğrencilerin umut düzeylerini yordadığı belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca; öğrencilerin umut düzeylerinin ailenin gelir düzeyi, algılanan ebeveyn tutumları, algılanan akademik başarı ve cinsiyet açısından farklılaştığı saptanmıştır. Bu bağlamda; kızların umut seviyelerinin, erkeklerden daha yüksek olduğu da araştırmanın bulguları arasında yer almaktadır.

Düvenci (2015) tarafından öğretmenlerin umut düzeyleri ile görev yaptıkları okullardaki yöneticilerinin dönüşümsel liderlik yetenekleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla 169 meslek lisesi öğretmeni ile bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın bulgularına göre; öğretmenlerin umut seviyeleriyle algıladıkları dönüşümsel liderlik düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca; meslek dersi öğretmenlerinin branş öğretmenlere ve erkeklerin de kadınlara nazaran yüksek motivasyon kaybı yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Psikolojik danışman adaylarının yaşam doyumları üzerinde psikolojik danışma özyeterlilikleri, kaygıları ve umut seviyelerinin etkisini incelemek amacıyla Aydın (2016) tarafından 591 öğrenci ile bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; psikolojik danışma özyeterliliği umut üzerine olumlu, kaygı üzerine olumsuz etki ettiği belirlenmiştir. Bunun yanı sıra; umudun yaşam doyumunu üzerinde pozitif yönde etkilediği saptanmıştır. Araştırmada ayrıca; umut ve yaşam doyumunu üzerinde kaygının negatif etki ettiği belirlenmiştir.

Subaşı, Yıldız ve Tekin (2016) tarafından kanser hastalarına bakım veren yakınlarının umut düzeyleri incelemek amacıyla 304 yetişkin ile bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; kanser hastalarına bakım veren yakınların umut düzeylerinin sosyoekonomik durum ve bakım verilen hastanın hastalığının tekrar derecesi açısından anlamlı derecede farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bunun yanında; bakım veren bireylerin umut düzeylerinin, kanser

tedavisine yönelik tutum değişkeni tarafından yordandığı da araştırmanın bulguları arasında yer almaktadır.

Aydın, Odacı ve Kahveci (2017) tarafından psikolojik danışmanlarda psikolojik danışma öz-yeterlikleriyle yaşam doyumları ve umut seviyeleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla 151 kişi ile bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın bulguları kapsamında; psikolojik danışmanların sahip oldukları psikolojik danışma öz-yeterlikleri ile umut ve yaşam doyumu düzeylerinin olumlu olarak ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada ayrıca; psikolojik danışmanların psikolojik danışma öz-yeterliklerinin mesleğe ilişkin duyguları ve çalışma süresine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

III. BÖLÜM

3.Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ile verilerin analiz süreçlerine ait bilgiler sunulmuştur.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma betimsel niteliğe sahip bir çalışmadır. Araştırma kapsamında okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin inceleneceği ilk aşamada, araştırmanın bağımsız değişkenini, demografik değişkenler (cinsiyet, medeni durum, görev süresi, eğitim durumu ve meslek seçiminde isteklilik) oluşturmaktadır. Araştırmanın bağımlı değişkenini ise tükenmişlik meydana getirmektedir.

Araştırma kapsamında ilişkisel tarama modeli benimsenmiştir. Tarama modelleri, eskiden ya da hâlihazırda var olan bir durumu olduğu gibi resmetmeyi hedefleyen araştırma modelleridir. Tarama modelleri içerisinde bulunan ve bu araştırmada temel alınan ilişkisel tarama modeli ise en az iki değişken arasındaki birlikte değişim bulunup bulunmadığını eğer bulunuyorsa meydana gelen değişimlerin seviyesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli olarak adlandırılmaktadır (Karasar, 2002).

Araştırmanın ikinci aşaması kapsamında ise öz duyarlılık ve tükenmişlik arasındaki ilişkide umudun aracı rolü, gerekli koşulların sağlanmasının ardından, Baron ve Kenny (1986)'nin aracı etki analiz yöntemi doğrultusunda incelenmiştir. Aracı

değişken analizi, sosyal bilimler ile sağlık alanlarında gerçekleştirilen araştırmaların yanında birçok alanda başvurulan bir analiz yöntemi olarak karşımıza çıkmaktadır (Montoya ve Hayes, 2016; akt. Direktör ve Nuri, 2017). Bu yöntemle birlikte araştırma kapsamında, bağımsız değişken (öz duyarlılık), aracı değişken (umut) ve bağımlı değişken (tükenmişlik) arasındaki ilişkiler ele alınarak en son aşamada aracı değişkenin rolü sorgulanmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2017-2018 eğitim-öğretim yılı içerisinde Gaziantep ilinde çalışan okul psikolojik danışmanları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Gaziantep ili, Şehitkamil ve Şahinbey ilçelerinde Milli Eğitim Bakanlığı bünyesindeki ilkokul, ortaokul ve liselerde görev yapan 297 okul psikolojik danışmanından oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleminin belirlenmesinde kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi benimsenmiştir. Başlangıçta, okullarda rehber öğretmen kadrosunda çalışan 350 katılımcıya ulaşılmıştır. Lisans mezuniyeti rehberlik ve psikolojik danışmanlık dışında olduğu gözlenen 39 katılımcı araştırmanın amacı gözetilerek veri setine dâhil edilmemiştir. Bunun yanında rehberlik araştırma merkezlerinde çalışan 14 katılımcıya ait veri de araştırmanın okul psikolojik danışmanları üzerinde yürütülüyor olması ve rehberlik araştırma merkezi ile okullarda görev yapan psikolojik danışmanların görev ve sorumluluk tanımlarının farklılaşması sebebiyle analizler dışında tutulmuştur. Bu doğrultuda, veri analizi işlemi 95 erkek ve 202 kadın okul psikolojik danışmanından edinilen bilgiler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Örneklem grubunu meydana getiren bireylere ait bilgiler Tablo 3.1.'de yer almaktadır.

Tablo 3.1. Araştırma katılımcılarının demografik değişkenlere göre dağılımı

		n	%
Medeni Durum	Evli	111	37,4
	Bekâr	186	62,6
Cinsiyet	Erkek	95	32,0
	Kadın	202	68,0
Görev Süresi	1-5 yıl	216	72,7
	6-10 yıl	41	13,8
	11-15 yıl	18	6,1
	16 ve üzeri yıl	22	7,4
Görev Yapılan Eğitim Kademesi	İlkokul	105	35,4
	Ortaokul	110	37,0
	Lise	82	27,6
Eğitim Durumu	Lisans	262	88,2
	Yüksek lisans	34	11,4
	Doktora	1	0,3
Meslek Seçiminde İsteklilik	Evet	263	88,6
	Hayır	34	11,4

Araştırma örneklemini oluşturan bireyler, medeni durum değişkenine göre incelendiğinde; %37,4'ünün evli, %62,6'sının bekâr olduğu görülmektedir. Cinsiyete göre örneklem grubunun %32'si erkeklerden ve %68'i ise kadınlardan oluşmaktadır. Okul psikolojik danışmanlarının %72,7'sinin mesleklerinin ilk 1-5 yılları, %13,8'inin 6-10 yılları, %6,1'inin 11-15 yılları arasında ve %7,4'ünün 16 ve üzeri yıllarında olduğu gözlemlenmektedir. Örnekleme meydana getiren bireylerin %35,4'ü ilkokul, %37'si ortaokul, %27,6'sı ise liselerde görev yapmaktadır. Örneklemin eğitim durumu dağılımı incelendiğinde okul psikolojik danışmanlarının %88,2'si lisans, %11,4'ü yüksek lisans ve %0,3'ün doktora mezunu olup toplamda %11,7'si ise lisansüstü eğitim derecesine sahiptir. Okul psikolojik danışmanlarının %88,6'sı mesleklerini isteyerek seçtiklerini belirtirlerken; %11,4'ü ise mesleklerini istemeyerek seçtiklerini ifade etmişlerdir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada verilerin toplanmasında; Öz duyarlılık Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Psikolojik Danışman Tükenmişlik Ölçeği olmak üzere üç ölçme aracına başvurulmuştur. Ayrıca, araştırmaya katılan psikolojik danışmanların medeni durum, cinsiyet, görev süresi, görev yapılan eğitim kademesi, eğitim durumu gibi demografik özellikleri hakkında bilgi toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Araştırmanın bu bölümünde, yararlanılan ölçme araçları hakkında ayrıntılı bilgiler sunulmuştur.

3.3.1. Psikolojik danışman tükenmişlik ölçeği

Danışman Tükenmişlik Ölçeği, okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik seviyelerini incelemek amacıyla Lee ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek; (1) hiç uygun değil ile (5) tamamen uygun arasında derecelendirilen 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin bileşenlerini; yorgunluk, yetersizlik, olumsuz çalışma koşulları, danışanı değersizleştirme ve özel hayatta bozulma alt boyutları meydana getirmektedir. Danışman Tükenmişlik Ölçeği, ayrı ayrı alt boyutlara ve toplam tükenmişliğe dair bilgi veren bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınabilecek puanlara bakıldığında puanların, 20 ila 100 puan arasında değişebileceği ve ölçekte ters puanlanan maddenin yer almadığı görülmektedir. Ölçekten alınan puanın artması tükenmişlik seviyesinin de yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Ölçeğe ait faktör yüklerinin .65 ile .88 değerleri arasında değiştiği raporlanmıştır. Ölçeğin geliştirilmesi aşamasında gerçekleştirilen güvenirlik çalışmalarında, iç tutarlılık katsayılarının yorgunluk, yetersizlik, olumsuz çalışma koşulları, danışanı değersizleştirme, özel hayatta bozulma alt boyutları ve ölçeğin tamamı için sırasıyla .85, .83, .80, .73, .78 ve .88 olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliğine ait yapılan analizler sonucunda ölçeğin iyi düzeyde uyuma sahip olduğu ($\chi^2= 240.93$, $sd= 158$, $RMSEA= .069$, $CFI= .96$, $IFI=.96$, $NNFI= .95$, $SRMR= .075$) sonucuna ulaşılmıştır.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenirliğinin belirlenmesine yönelik çalışma, Akın, Şentürk ve Özçelik (2016) tarafından 112 okul psikolojik danışmanının katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışması kapsamında öncelikle ölçeğin Türkçeye çevirisi yapılarak orijinal formula tutarlılık gösterip göstermediği değerlendirilmiştir. Bunun ardından, geçerlilik çalışmaları kapsamında ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi işlemi yapılmıştır. Ölçeğe ait güvenirlik katsayılarının belirlenmesinde Cronbach Alpha yöntemi benimsenmiş ve madde analizi düzeltilmiş madde toplam korelasyonu aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

Çalışma kapsamında; maddelerin ayırt ediciliklerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen madde analizleri sonucunda, ölçeğe ait düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayılarının .54 ile .83 değerleri arasında olduğu gözlemlenmiştir. Yapılan güvenilirlik analizleri sonucunda ölçeğe ait iç tutarlılık katsayıları da çalışma kapsamında raporlanmıştır. Psikolojik danışmanların işlerinden dolayı yorgunluk ve bitkinlik yaşamaları, kendilerini stresli hissetmeleri ve fiziksel şikâyetlerine yönelik 4 maddeden oluşan yorgunluk bileşenine ait güvenilirlik katsayısının .86 olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin ikinci bileşeni olan yetersizlik alt boyutu; danışmanların yetersizlik hisleri, danışmanlık becerilerine güven duyup duymama durumları, verimlilik ve değişim sağlayabileceklerine olan inançlarına dair 4 maddeden meydana gelmektedir. Çalışma kapsamında yetersizlik alt boyutuna ait güvenilirlik katsayısının, .88 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Olumsuz çalışma koşulları ölçeğin üçüncü alt boyutunu oluşturmaktadır. Psikolojik danışmanların yöneticileriyle olan ilişkileri ve iş yerinde uygulanan sistemin değerlendirilmesine yönelik 4 maddeden oluşan olumsuz çalışma koşulları bileşenine ait güvenilirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin dördüncü alt boyutunu danışanı değersizleştirme meydana getirmektedir. Danışanı değersizleştirme; psikolojik danışmanların danışanlarına karşı empatik tutum sergileyip sergilemedikleri ve danışanlarının iyilik halleri ile problemlerine dair ilgi düzeylerine dair 4 maddeden oluşmaktadır. Danışanı değersizleştirme alt boyutuna dair güvenilirlik katsayısının .83 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin beşinci ve son alt boyutu ise özel hayatta bozulmadır. Psikolojik danışmanların işleri nedeniyle hobilerine ve arkadaşlık ilişkilerine zaman ayırma durumlarının, iş ilişkilerinin aile ilişkilerine olan etkisinin ve işle özel hayat arasındaki sınırlarının değerlendirilmesine yönelik 4 maddeden oluşan özel hayatta bozulma alt boyutuna ait güvenilirlik katsayısının ise .85 olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek için gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi işlemleri sonucunda ulaşılan uyum indeksleri; birinci düzey: $\chi^2= 240.93$, $sd= 158$, $RMSEA= .069$, $CFI= .96$, $IFI=.96$, $SRMR= .075$; ikinci düzey: $\chi^2= 286.94$, $sd= 163$, $RMSEA= .083$, $CFI= .90$, $IFI=.90$ şeklinde raporlanmıştır. Beş alt boyuttan oluşan ölçeğin orijinal formula karşılaştırıldığında iyi uyum verdiği, ölçeğin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir yapıya sahip olduğu belirtilmiştir (Akın ve diğerleri, 2016). Mevcut çalışma kapsamında gerçekleştirilen analizler sonucunda ulaşılan güvenilirlik katsayılarının ise yorgunluk, yetersizlik, olumsuz çalışma koşulları, danışanı

değersizleştirme, özel hayatta bozulma alt boyutları ve ölçeğin bütünü için sırasıyla .87, .74, .86, .66, .75 ve .83 olduğu belirlenmiştir.

3.3.2.Öz duyarlılık ölçeği

Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz duyarlılık Ölçeği, öz bildirim dayanan bir ölçme aracıdır. Ölçek, (1) hiçbir zaman ve (5) her zaman arasında değişen derecelendirme sisteminde ve beşli likert tipinde tasarlanmıştır. Toplamda 26 maddeden oluşan Öz duyarlılık Ölçeğinin yapısı, 6 alt boyutu ihtiva etmektedir. Gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, bu alt boyutların; öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme olduğu bildirilmiştir. Bu alt ölçeklere ait maddelerin faktör yükleri; öz sevecenlik için .71-.77, öz yargılama için .65-.80, paylaşımların bilincinde olma için .57-.79, izolasyon için .63-.75, bilinçlilik için .62-.80 ve aşırı özdeşleşme için .65-.78 değerleri arasında farklılaşmaktadır. Alt ölçekler için iç tutarlılık güvenirlik katsayıları sırasıyla .78, .77, .80, .79, .75 ve .81 olarak rapor edilmiştir. Yapılan test-tekrar test işleminin ardından, alt ölçeklere ait olarak sırasıyla .88, .88, .80, .85, .85 ve .88 güvenirlik katsayıları elde edilmiştir. Gerçekleştirilen uyum geçerliliği çalışmalarında, öz duyarlılık ölçeği ile benlik saygısı arasında .59 ve .55 (Neff, 2003a,b), sosyal ilişki arasında .41 ve yaşam doyumunu arasında .45 düzeyinde korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, öz duyarlılık ölçeği ile depresyon, anksiyete, öz eleştiri ve nörotik mükemmeliyetçilik arasında sırasıyla -.51, -.65, -.65, -.57 düzeylerinde negatif yönde korelasyon olduğu bulunmuştur. Bu çalışmaların ardından ulaşılan sonuçlar, Öz duyarlılık Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir yapıya sahip olduğunu ve psikolojik sağlığı önemli düzeyde tahmin ettiğini göstermektedir (Neff, 2003b).

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması ile geçerlik ve güvenirliğinin değerlendirilmesi Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından 633 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında öncelikle ölçeğin dilsel eşdeğerliliği, 135 İngilizce öğretmeninin katılımıyla incelenmiştir. Ölçeğin dilsel eşdeğerlilik taşıdığı teyit edildikten sonra geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Dilsel eşdeğerliliğin

incelenmesiyle birlikte, Türkçe ve orijinal form puanları arasındaki ilişkilerin öz sevecenlik için .94, öz yargılama için .94, paylaşımların bilincinde olma için .87, izolasyon için .89, bilinçlilik için .92 ve aşırı özdeşleşme için .94 olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ölçeğin yapı geçerliliğini incelemek amacıyla Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi işlemleri gerçekleştirilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonuçlarında 26 madde ile 6 alt boyuttan oluşan ölçme aracı elde edilmiş ve bu maddeler ile alt boyutların toplam varyansın %68'ini açıkladığı belirlenmiştir. Ayrıca, alt boyutta bulunan maddelerin ölçeğin orijinal formundaki maddelerle örtüştüğü gözlemlenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizinin sonuçlarında ise ölçeğin orijinal formu ile uyumlu olduğu tespit edilmiştir ($\chi^2= 779.01$, $sd= 264$, $p= 0.00$, $RMSEA= .056$, $NFI= .95$, $CFI= .97$, $IFI= .97$, $RFI= .94$, $GFI= .91$ ve $SRMR= .059$). Yapılan güvenilirlik analizlerinde ise ölçeğin iç tutarlılık katsayıları; öz sevecenlik için .77, öz yargılama için .72, paylaşımların bilincinde olma için .72, izolasyon için .80, bilinçlilik için .74 ve aşırı özdeşleşme alt boyutu için .74 olarak raporlanmıştır. Mevcut çalışma kapsamında gerçekleştirilen analizler sonucunda ulaşılan güvenilirlik katsayılarının ise öz sevecenlik için .81, öz yargılama için .82, paylaşımların bilincinde olma için .77, izolasyon için .70, bilinçlilik için .80, aşırı özdeşleşme alt boyutu için .78 ve ölçeğin bütünü için .92 olduğu belirlenmiştir.

3.3.3.Sürekli umut ölçeği

Sürekli umut ölçeği, on beş yaş ve üstündeki bireylerin sürekli umut düzeylerini belirlemek amacıyla Snyder ve diğerleri (1991) tarafından geliştirilen, sekizli bir derecelendirmeyi kapsayan ve likert tipinde tasarlanan bir ölçme aracıdır. Alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce olmak üzere iki alt boyuttan oluşan ölçek, 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte bulunan alt boyutlar, ayrı ayrı dörder madde ile ölçülmekte ve kalan dört madde ise umut kavramıyla ilgili olmayan dolgu maddelerinden meydana gelmektedir. Alt boyutların ölçülmesi amacıyla oluşturulan maddeler geçmişe, içinde bulunulan zamana ve geleceğe dair ifadeler içermektedir.

Ölçeğin puanlama aşamasında dolgu maddeleri hesaba katılmayıp alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce alt boyutları ait puanlar toplanarak 8 ila 64 puan arasında değişen toplam puan elde edilmektedir (Snyder ve diğerleri, 1991).

Ölçeğin geliştirilmesi aşamasında gerçekleştirilen güvenirlik analizlerinde; eyleyici düşünce alt boyutu için .71 ve .76, alternatif yollar düşüncesi alt boyutu için .63 ve .80, toplam puan için ise .74 ve .84 arasında değişen iç tutarlılık katsayıları elde edilmiştir. Test tekrar test analizleri sonucunda ulaşılan güvenirlik katsayılarının ise üç haftalık, sekiz haftalık ve on haftalık aralar ile sırasıyla .85, .73 ve .76 olduğu belirlenmiştir. Üniversite öğrencileri ve psikiyatrik tedavi gören bireylerle gerçekleştirilen geçerlik çalışmalarında ise yaşam yönelimi, başarı için genellenmiş beklenti, yaşam beklentileri, öz saygı, umutsuzluk, depresyon, manifest kaygı, durumluk-sürekli kaygı ile Sürekli Umut Ölçeği arasında sırasıyla .50 ile .60, .55 ile .54, .54, .58, -.51, -.42, -.47 ve -.58'lik bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenirliğinin incelenmesi Tarhan (2012) tarafından toplamda 676 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye çevrilmesinin ardından ölçüt geçerliliği incelenmiş ve yapı geçerliliğinin ortaya konulması amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizlerine başvurulmuştur. Bunun yanında, ölçeğin güvenirlik düzeyinin belirlenmesinde iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve test tekrar test analizi uygulanmıştır.

Ölçeğin, faktör yapısını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi sonucunda, Sürekli Umut Ölçeği'nin orijinal formdaki gibi iki alt boyutlu bir yapıdan meydana geldiği ve faktörlerin de yine orijinal ölçekteki gibi dağılım gösterdiği gözlemlenmiştir. Ölçeğe ait Cronbach Alpha katsayısının .83, Kaiser-Meyer-Olkin değerinin .86 olduğu belirlenmiş ve ölçeğin sahip olduğu yapının toplam varyansın %61'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksleri ise GFI = .96, AGFI = .92, RMR = .08, NNFI = .94, RFI = .90, CFI = .96 ve RMSEA = .077 şeklinde raporlanmıştır. Ölçeğin, ölçüt bağımlı geçerliliğinin belirlenmesi için yapılan analizler sonucunda Sürekli Umut Ölçeği ile Yaşam Doyumu Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği

arasında sırasıyla .33, -.40, -.17 ve -.40 düzeylerinde ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Güvenirlik çalışması kapsamında yapılan test tekrar test analizleri sonucunda, eyleyici düşünce bileşeni için ilk ve son uygulama arasında 0,81, alternatif yollar düşüncesi bileşeni için ilk ve son uygulama arasında 0,78 ve toplam puan için ilk ve son uygulama arasında 0,86 düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Mevcut çalışma kapsamında gerçekleştirilen analizler sonucunda ulaşılan güvenirlilik katsayılarının ise eyleyici düşünce bileşeni için .73, alternatif yollar düşüncesi için .79 ve ölçeğin bütünü için .85 olduğu belirlenmiştir.

3.3.4. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, örnekleme meydana getiren okul psikolojik danışmanlarının sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Bu formda; cinsiyet, medeni durum, görev süresi, görev yapılan eğitim kademesi, eğitim durumu, mezun olunan bölüm ve meslek seçiminde isteklilik durumunu tespit etmeye yönelik 7 soru yer almaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında verilerin toplanması aşamasından önce, araştırmacının ana hatlarını içeren bir araştırma önerisi hazırlanmıştır. Hazırlanan araştırma önerisi ile birlikte Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'na başvurularak etik kurulun onayı alınmıştır. Bu aşamadan sonra, verilerin toplanması için Gaziantep İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne başvuru yapılarak Gaziantep Valiliği'nden de veri toplama işlemi için gerekli onay alınmıştır. Öz duyarlılık Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği, Psikolojik Danışman Tükenmişlik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu; 2017-2018 eğitim öğretim yılının ikinci yarısında, okul psikolojik danışmanlarına - araştırmada benimsenen kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi doğrultusunda- okul psikolojik danışmanlarının bir araya geldiği seminer ve eğitim bölge toplantılarında araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Uygulamanın öncesinde, araştırmacı tarafından

uygulamaya katılacak kişilere; araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı belirtilerek araştırmanın amacı ve ölçme araçlarının cevaplandırılmasına dair bilgi verilmiştir. Ayrıca katılımcılarla; cevapların gizli tutulacağı, bireysel değerlendirmenin yapılmayacağı ve bilimsel ilkeler gözetilerek verilerin yalnızca araştırma için kullanılacağı paylaşılarak katılımcılardan ölçme araçlarını içtenlikle doldurmaları talep edilmiştir.

3.5.Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler, SPSS 20.0 paket programı kullanılarak bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. Verilerin analiz edilmesi sürecinde ilk olarak araştırmanın örneklemini oluşturan bireylerin demografik özelliklerini yansıtan frekans ve yüzde dağılımları belirlenmiştir. Bunun ardından ön analizler kapsamında araştırmanın değişkenlerinin normal dağılım gösterip göstermedikleri çarpıklık basıklık katsayıları üzerinden incelenmiş ve Öz duyarlılık Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Psikolojik Danışman Tükenmişlik Ölçeği puanları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın ilk aşamasında, okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin; kişisel bilgi formunda yer alan cinsiyet, medeni durum, görev süresi, eğitim ve meslek seçiminde isteklilik durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelenmiştir. Bu doğrultuda, normallik testi sonuçları dikkate alınarak grup sayısının iki olduğu durumlarda T testi kullanılmıştır. Grup sayısının ikiden fazla olduğu durumlarda ise ANOVA testi tercih edilmiştir.

Araştırmanın ikinci aşamasında ise öz duyarlılık ve tükenmişlik ilişkisinde umudun aracı rolü incelenmiştir. Bu doğrultuda; aracı etkiyi belirlemek için Hayes (processmacro.org) tarafından geliştirilen, SPSS 20.0 paket programına da eklenerek analiz yapmaya fırsat tanıyan bir makro (PROCESS) kullanılmıştır. Eklentiyle birlikte toplam, doğrudan ve dolaylı etki değerleri ile aracı değişkenin bağımlı değişken

üzerinde herhangi bir etkiye sahip olup olmadığı incelenmektedir (Preacher ve Hayes, 2008).

Baron ve Kenny (1986) tarafından, aracı etki analizinin gerçekleştirilebilmesi için analizde sırasıyla a, b ve c yollarını meydana getiren üç önemli koşulun sağlanması gerektiği belirtilmiştir:

1. Bağımsız değişken, aracı değişken üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmalıdır.
2. Aracı değişken, bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmalıdır.
3. Bağımsız değişken, bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmalıdır.

Belirtilen koşulların sağlanmasının ardından -bunlara ek olarak- aracı değişken ve bağımsız değişken regresyon analizine birlikte dâhil edildiğinde bağımsız değişkenin, bağımlı değişken üzerinde var olan etkisinde bir azalma ya da sıfırlanmanın görülmesi gerekliliğinden bahsedilmektedir.

Yapılan analizlerin sonucunda, gözlemlenen etkinin anlamlılığını değerlendirmek için Sobel testi yapılması ve bootstrap güven aralıklarının da incelenmesi gerektiği belirtilmektedir (Reutter ve Bigatti, 2014). Aracı etkinin anlamlılığında bahsedilebilmesi için Sobel testi sonucunda elde edilen Z skorunun 1.96'dan büyük ve p değerinin de anlamlı olması (Frazier, Tix ve Baron, 2004) ve yapılan analizler kapsamında ortaya çıkan bootstrap güven aralıklarının sıfır değerini içermemesi gerektiği de bildirilmektedir (Preacher ve Hayes, 2008). Bu bilgiler doğrultusunda; araştırma kapsamında, gerçekleştirilen analizler neticesinde elde edilen toplam etki, doğrudan etki, dolaylı etki, bootstrap güven aralıkları ve Sobel testi sonuçları raporlaştırılmıştır.

IV. BÖLÜM

4. Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde; verilerin analiz edilmesi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bulgular kapsamında öncelikle ön analizler gerçekleştirilerek araştırmanın değişkenlerinin normal dağılım gösterip göstermedikleri çarpıklık basıklık katsayıları üzerinden incelenmiş ve değişkenler arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Bunun ardından okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiş ve son olarak araştırma kapsamında ortaya konulan modele ait ulaşılan bulgular raporlaştırılmıştır.

4.1.Ön Analizler

Ön analizler kapsamında öncelikle araştırmanın değişkenlerinin normal dağılım gösterip göstermedikleri incelenmiş bunun ardından değişkenler arasındaki ilişkiler ele alınmıştır.

4.1.1.Araştırma Değişkenlerinin Normal Dağılım Gösterip Göstermediğine Ait Bulgular

Araştırma kapsamında okul psikolojik danışmanlarının Psikolojik Danışman Tükenmişlik Ölçeği, Öz duyarlılık Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeği'nden aldıkları puanların normal dağılım gösterip göstermediklerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.1.'de sunulmuştur.

Tablo 4.1. Araştırmanın değişkenlerine ait normallik testi sonuçları

Değişkenler	Ortalama	Std. Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Umut	51,87	5,79	-.27	.32
Tükenmişlik	42,41	10,71	.27	.16
Öz duyarlılık	3,64	0,55	-.57	.76

Tablo 4.1. incelendiğinde okul psikolojik danışmanlarının umut düzeylerine ait çarpıklık ($\text{Ç} = -.27$) ve basıklık katsayılarının ($\text{B} = .32$) olduğu; tükenmişlik düzeylerine ait çarpıklık ($\text{Ç} = .27$) ve basıklık katsayılarının ($\text{B} = .16$) olduğu ve öz duyarlılık düzeylerine ilişkin çarpıklık ($\text{Ç} = -.57$) ve basıklık katsayılarının ($\text{B} = .76$) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın değişkenlerine ait gözlemlenen çarpıklık ve basıklık katsayıları genel olarak değerlendirildiğinde değerlerin, Bachman (2004) tarafından normal dağılım için ön şart olarak ortaya konulan -2 ile +2 değerleri arasında olduğu anlaşılmaktadır. Bu noktadan hareketle araştırmanın değişkenlerini oluşturan umut, öz duyarlılık ve tükenmişliğin normal dağılım gösterdiği söylenilebilir.

4.1.2. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Araştırmanın örneklemini meydana getiren okul psikolojik danışmanlarının Öz duyarlılık Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Psikolojik Danışman Tükenmişlik Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 4.2.'de yer almaktadır.

Tablo 4.2. Okul psikolojik danışmanlarının öz duyarlılık ölçeği, sürekli umut ölçeği ve psikolojik danışman tükenmişlik ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler

Değişkenler	(1)	(2)	(3)
(1) Umut	1.0		
(2) Tükenmişlik	-.33**	1.0	
(3) Öz duyarlılık	.52**	-.43**	1.0

**p<.01

Tablo 4.2.'ye bakıldığında okul psikolojik danışmanlarının umut, tükenmişlik ve öz duyarlılık düzeyleri arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Tablo incelendiğinde öncelikle umut ile tükenmişlik ($r = -.33$; $p < .01$) arasında negatif yönde bir

ilişkinin olduğu göze çarpmaktadır. Bunun ardından, umut ile öz duyarlılık ($r=.52$; $p<.01$) arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu sonucu elde edilmiştir. Son olarak öz duyarlılık ve tükenmişlik ($r=-.43$; $p<.01$) arasında negatif yönde bir ilişkinin varlığı belirlenmiştir.

4.2.Okul Psikolojik Danışmanlarının Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesine Ait Bulgular

Bu bölümde; araştırmanın, okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi amacı doğrultusunda okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyleri sırasıyla medeni durum, cinsiyet, görev süresi, eğitim durumu ve meslek seçiminde isteklilik açısından incelenmiştir. Analizler sonucunda elde edilen bulgular sırasıyla sunulmuştur.

4.2.1.Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin medeni durum açısından incelenmesine ait bulgular

Araştırmanın “Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyleri medeni durum açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?” sorusu doğrultusunda, okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin medeni durum değişkeni açısından anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t testi analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.3.’te yer almaktadır.

Tablo 4.3. Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen t testi sonuçları

Medeni Durum	N	X	Std. Sapma	Sd	t	p
Evli	111	40,58	10,39	295	-2,293	0,02
Bekâr	186	43,51	10,77			

$p<.05$

Tablo 4.3. incelendiğinde evli okul psikolojik danışmanlarının puan ortalamalarının 40,58; bekâr okul psikolojik danışmanlarının puan ortalamalarının ise 43,51 olduğu görülmektedir. Puan ortalamaları arasındaki farklılaşmanın anlamlılığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen analizler sonucunda; evli ve bekâr okul psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir ($t=-2,293$; $p<.05$). Bekâr okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyi ortalaması ($\bar{x}=43,51$), evli okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyi ortalamasından ($\bar{x}=40,58$) anlamlı olarak daha yüksektir.

4.2.2.Okul Psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesine ait bulgular

Araştırmanın “Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyleri cinsiyet açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?” sorusu doğrultusunda, okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t testi analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.4.’te yer almaktadır.

Tablo 4.4. Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen t testi sonuçları

Cinsiyet	N	X	Std. Sapma	Sd	t	p
Erkek	95	41,53	10,72	295	-0,972	0,33
Kadın	202	42,83	10,70			

$p>.05$

Tablo 4.4. incelendiğinde erkek okul psikolojik danışmanlarının puan ortalamalarının 41,53; kadın okul psikolojik danışmanlarının puan ortalamalarının ise 42,83 olduğu görülmektedir. Puan ortalamaları arasındaki farklılaşmanın anlamlılığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen analizler neticesinde; erkek ve kadın okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir ($t=-0,972$; $p>.05$).

4.2.3.Okul Psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin görev süresi açısından incelenmesine ait bulgular

Araştırmanın “Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyleri görev süresi açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?” sorusu doğrultusunda, okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin görev süresi değişkeni açısından anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla öncelikle betimleyici istatistikler raporlaştırılmış ve ardından varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.5. ve Tablo 4.6.’da yer almaktadır.

Tablo 4.5. Okul psikolojik danışmanlarının görev süresi değişkeni açısından psikolojik danışman tükenmişlik ölçeğinden aldıkları puanlara ait ortalama ve standart sapma değerleri

Değişken	Görev Süresi	N	Ortalama	Std. Sapma
Tükenmişlik	1-5 Yıl	216	42,95	9,85
	6-10 Yıl	41	42,68	13,34
	11-15 Yıl	18	40,50	13,48
	16 ve Üzeri Yıl	22	40,36	11,30

Tablo 4.5.’te yer alan veriler incelendiğinde tükenmişlik düzeyi puan ortalamasının en yüksek olduğu grubun mesleklerinin 1-5. yılları arasında olan okul psikolojik danışmanlarına ait olduğu görülmektedir. Bunun ardından ise sırasıyla mesleklerinin 6-10. ve 11-15. yılları arasında olan okul psikolojik danışmanları gelmektedir. Tükenmişlik düzeyi ortalamaları en düşük olan grubun ise 16 yıl ve üzerinde görev süresine sahip olan okul psikolojik danışmanları olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan bu sonuçların ardından, okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyleri ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını görev süresi bağlamında incelemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizine ait sonuçlar Tablo 4.6.’da sunulmuştur.

Tablo 4.6. Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin görev süresine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen varyans analizi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	186,143	3	62,048	0,538	0,656
Gruplarıçi	33782,086	293	115,297		
Toplam	33968,229	296			

Araştırmaya katılan okul psikolojik danışmanlarının, görev sürelerine göre tükenmişlik düzeyleri arasında fark olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen varyans analizi neticesinde, okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin görev süresi değişkeni açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($F=0,538$; $p>.05$).

4.2.4.Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin eğitim durumu açısından incelenmesine ait bulgular

Araştırmanın “Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyleri eğitim durumu açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?” sorusu kapsamında, okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin eğitim durumu değişkeni açısından anlamlı bir fark gösterip göstermediği incelenmiştir. Örneklemde eğitim durumunu doktora olarak belirten bir kişi, yüksek lisans grubuyla birlikte değerlendirilmiş ve lisansüstü ile lisans grubunun tükenmişlik düzeylerini eğitim durumu bağlamında incelemek için t testi analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.7.’de yer almaktadır.

Tablo 4.7. Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen t testi sonuçları

Eğitim Durumu	N	X	Std. Sapma	sd	t	p
Lisans	262	41,96	10,35	295	-1,999	0,04
Lisansüstü	35	45,80	12,76			

$p<.05$

Tablo 4.7. incelendiğinde lisans mezunu olan okul psikolojik danışmanlarının puan ortalamalarının 41,96; lisansüstü mezuniyete sahip okul psikolojik

danışmanlarının puan ortalamalarının ise 45,80 olduğu görülmektedir. Puan ortalamaları arasındaki farklılaşmanın anlamlılığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen analizler neticesinde; lisans ve lisansüstü mezuniyet derecesine sahip okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır ($t=-1,999$; $p<.05$). Bu doğrultuda lisansüstü mezuniyete sahip okul psikolojik danışmanlarının ($\bar{x}=45,80$), mezuniyet derecesi lisans düzeyinde olan okul psikolojik danışmanlarına ($\bar{x}=41,96$) göre anlamlı bir şekilde daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadıkları görülmektedir.

4.2.5.Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin meslek seçiminde isteklilik durumu açısından incelenmesine ait bulgular

Araştırmanın “Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyleri meslek seçiminde isteklilik durumu açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?” sorusu doğrultusunda, okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin meslek seçiminde isteklilik değişkeni açısından anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t testi analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.8.’de yer almaktadır.

Tablo 4.8. Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin meslek seçiminde isteklilik durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen t testi sonuçları

Meslek Seçiminde İsteklilik	N	X	Std. Sapma	sd	t	p
Evet	263	41,98	10,31	295	-1,945	0,03
Hayır	34	45,76	13,11			

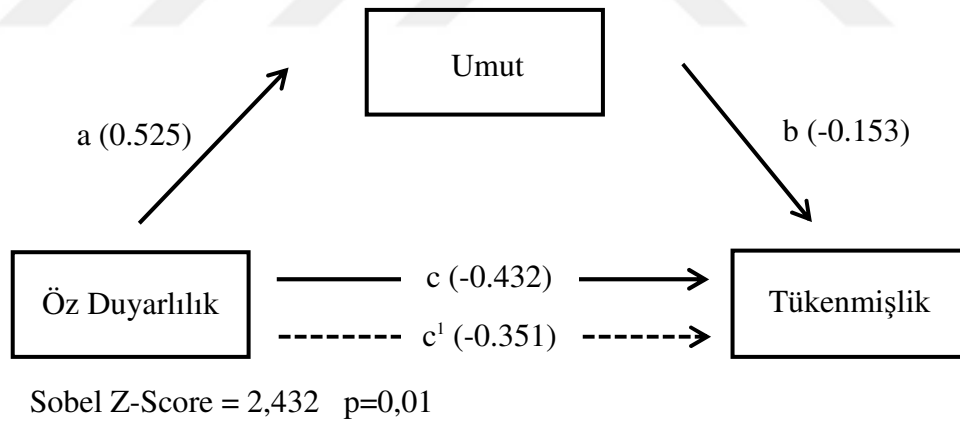
$p<.05$

Tablo 4.8. incelendiğinde mesleğini isteyerek seçen okul psikolojik danışmanlarının puan ortalamalarının 41,98; mesleğini isteyerek seçmeyen okul psikolojik danışmanlarının puan ortalamalarının ise 45,76 olduğu görülmektedir. Puan ortalamaları arasındaki farklılaşmanın anlamlılığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen

analizler sonucunda; mesleğini isteyerek seçen ve mesleğini isteyerek seçmeyen okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir ($t=-1,945$; $p<.05$). Mesleğini isteyerek seçmeyen okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyi ortalaması ($\bar{x}=45,76$), mesleğini isteyerek seçen okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyi ortalamasından ($\bar{x}=41,98$) anlamlı olarak daha yüksektir.

4.3.Okul Psikolojik Danışmanlarının Öz duyarlılık ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolünün İncelenmesine Ait Bulgular

Araştırmanın ikinci aşamasını oluşturan öz duyarlılık ve tükenmişlik ilişkisinde umudun aracı rolünü ortaya koymak hedefi doğrultusunda Baron ve Kenny (1986)'nin aracı etki analiz yöntemi uygulanmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Şekil 4.1. ve Tablo 4.9.'da sunulmuştur.



Şekil 4.1. Öz duyarlılık ve tükenmişlik ilişkisinde umudun aracı rolüne ilişkin model

Öz duyarlılık ve tükenmişlik ilişkisinde umudun aracı etkisine yönelik olarak a, b, c ve c¹ yollarına ait sonuçlar Şekil 4.1.'de yer verilmiştir. Şekil 4.1. incelendiğinde a yolu için standardize edilmiş regresyon katsayısının ve anlamlılık düzeyinin ($\beta=0,525$; $p=0,000$); b yolu için standardize edilmiş regresyon katsayısının ve anlamlılık düzeyinin ($\beta=-0,153$; $p=0,000$); c yolu için standardize edilmiş regresyon katsayısının ve anlamlılık düzeyinin ($\beta=-0,432$; $p=0,000$) olduğu görülmektedir. Bu bulgulardan

hareketle, Baron ve Kenny'nin ortaya koyduğu üç şartın da yerine getirildiği söylenilebilir. Aracı etkiden tam anlamıyla bahsedilebilmesi için bir sonraki adımda aracı değişken rolündeki umudun modele dâhil edilmesi gerekmektedir. Aracı değişken modele dâhil edildiğinde c^1 yolunda ($\beta=-0,351$; $p=0,000$) bir azalmanın meydana geldiği görülmektedir. Bu bulgu, aracı etkiden söz edebilmek açısından önem taşımaktadır. Gözlemlenen bu azalmanın aracı değişkenden kaynaklanıp kaynaklanmadığını belirlemek ve aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla Sobel testi yapılmıştır. Mevcut model için belirlenen Sobel Z skorunun (2,432), 1,96'dan büyük ve anlamlı ($p=0,01$) olması aracı etkinin var olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu aşamadan sonra; aracı etkinin derecesini belirlemek amacıyla toplam, doğrudan ve dolaylı etki değerleri incelenmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.9.'da sunulmuştur.

Tablo 4.9.Aracı değişkenin etkisi

Umudun Aracı Olduğu İlişki	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Bootstrap Güven Aralığı BootLLCI-BootULCI	Aracı Etki Türü
Öz duyarlılık Tükenmişlik	-0,432	-0,351	0,080	-0,1520 - -0,0150	Kısmi

Tablo 4.9.'a bakıldığında doğrudan etkinin (c^1) sıfır olmadığı ancak değerinde bir azalmanın meydana geldiği görülmektedir. Toplam etki ve doğrudan etki arasında gözlenen %8'lik fark dolaylı etkinin derecesini ortaya koymaktadır. Bu etkinin anlamlılığı bootstrap güven aralıklarına bakılarak anlaşılabilir. Tablo 4.8. incelendiğinde bootstrap güven aralıklarının sıfır değerini içermediği görülmektedir. Bu noktadan hareketle, öz duyarlılık ile tükenmişlik ilişkisinde umudun kısmi aracı etkiye sahip olduğundan bahsedilebilir.

V. BÖLÜM

5.Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmanın değişkenlerini oluşturan umut, öz duyarlılık ve tükenmişlik arasındaki ilişkilere, okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesine ve öz duyarlılık ile tükenmişlik arasındaki ilişkide umudun aracı rolünün sorgulanmasına dair bulgular literatür çerçevesinde tartışılarak yorumlanmıştır. Bunun yanında, araştırma sonucunda elde edilen bulgular ve gerçekleştirilen yorumlar dikkate alınarak uygulamacılara ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

5.1.Tartışma

5.1.1.Değişkenler arasındaki ilişkilere ait bulguların tartışma ve yorumu

Araştırma kapsamında, umudun tükenmişlik ve öz duyarlılık ilişkisindeki aracı rolünün sorgulanmasından önce, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilen ön analizler sonucunda, okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik, öz duyarlılık ve umut düzeyleri arasında anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Bu kapsamda gerçekleştirilen Pearson Korelasyon Analizi neticesinde okul psikolojik danışmanlarının umut ile tükenmişlik düzeyleri arasında ($r=-.33$; $p<.01$) negatif yönde; umut ile öz duyarlılık düzeyleri arasında ($r=.52$; $p<.01$) pozitif yönde ve son olarak öz duyarlılık ve tükenmişlik düzeyleri arasında ($r=-.43$; $p<.01$) negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ulaşılan sonuçlar değerlendirildiğinde, araştırma kapsamında elde edilen bulguların alanyazında yer alan ve umut, öz duyarlılık ve tükenmişlik kavramları arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmaların bulgularıyla örtüştüğü görülmektedir.

Literatürde, umut ve tükenmişlik arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırma sonuçlarında (Sherwin ve diğerleri, 1992; Schwartz, Tiamiyu ve Dwyer, 2007) umut ve tükenmişlik arasında negatif; umut ve öz duyarlılık arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırma sonuçlarında (Umphrey ve Sherblom, 2014; Yang, Zhang ve Kou, 2016) umut ve öz duyarlılık arasında pozitif; öz duyarlılık ve tükenmişlik arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırma sonuçlarında (Atkinson, Rodman, Thuras, Shiroma ve Lim, 2017; Beaumont, Durkin, Martin ve Carson, 2016) öz duyarlılık ve tükenmişlik arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğuna yönelik sonuçlar yer almaktadır.

Bu sonuçlara ek olarak alanyazında, umudun sağlık açısından koruyucu bir faktör ve iyilik hâlinin önemli bir belirleyicisi olduğu (Sarı ve Tunç, 2016), öz duyarlılığın ise ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçlar karşısında bireyin kendisine ve çevresine karşı yargılayıcı olmadan, duyarlı ve hassas olmasına yardım edebileceği belirtilmektedir (Gilbert, 2005; Gustin ve Wagner, 2013). Bu bilgilerden hareketle; umut, öz duyarlılık ve tükenmişlik kavramları arasındaki ilişkilerin, tükenmişliğin önlenmesi ve tükenmişlik düzeyinin azaltılması açısından önem taşıdığı ifade edilebilir.

5.1.2.Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu

Araştırmanın bu bölümünde, okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi sonucunda elde edilen bulguların tartışılması ve yorumlanmasına yer verilmiştir.

5.1.2.1.Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin medeni durum açısından incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu

Araştırmanın “Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyleri medeni durum açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?” sorusu doğrultusunda gerçekleştirilen analizler sonucunda, okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin medeni durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır. Gerçekleştirilen T testi analizi sonuçları, evli ve bekâr okul psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir ($p<.05$). Araştırma kapsamında; bekâr okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyi ortalamasının ($\bar{x}=43,51$), evli okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyi ortalamasından ($\bar{x}=40,58$) anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ulaşılan sonuçlar değerlendirildiğinde, araştırma kapsamında elde edilen bulguların alanyazında yer alan bilgilerle büyük ölçüde paralellik gösterdiği görülmektedir. Psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelendiği bir araştırma kapsamında; medeni durum değişkeninin, özellikle tükenmişliğin ortaya çıkardığı düşük kişisel başarı hissi ve diğer bireylere karşı ilgi kaybını anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Vredenburgh, Carlozzi ve Stein, 1999). Bu noktadan hareketle; medeni durum değişkeninin, tükenmişlik açısından önemli bir belirleyici olduğu söylenilebilir.

Tükenmişliğin medeni durum bağlamında ele alındığı araştırmalarda özellikle, henüz evlenmemiş erkek bireylerin diğer gruplara oranla tükenmişliğe daha yatkın oldukları belirlenmiştir (Maslach ve Jackson, 1985). Bununla birlikte, evli ve çocuk sahibi olan bireylerin daha düşük seviyede tükenmişlik bildirdikleri gözlemlenmiştir (Lee ve Ashforth, 1993). Tükenmişlik üzerine gerçekleştirilen bir başka araştırmanın sonuçlarında ise medeni durumun tükenmişlik üzerinde önemli bir etkisinin olduğu ve evli olmayan bireylerin evlilere nazaran tükenmişliğin belirtilerini daha yüksek derece yaşadıkları sonucu elde edilmiştir (Ahola ve ark., 2006).

Tükenmişlik kavramının; yardım hizmetlerinde çalışan bireyler ve öğretmen örnekleminde, medeni durum açısından incelendiği diğer araştırmalarda (Bauer ve ark., 2006; Gold, 1985; Ifeagwazi, 2006; Martini, Arfken, Churchill ve Balon, 2004) evli bireylerin, bekârlara göre tükenmişlik açısından daha az risk taşıdıkları ve daha düşük seviyelerde tükenmişlik bildirdikleri sonuçları elde edilmiştir. Mazur ve Lynch (1989) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise medeni durumun tükenmişlik üzerinde etkili bir değişken rolü üstlendiği ve bekâr öğretmenlerin daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadığı bildirilmiştir.

Ülkemizde gerçekleştirilen çalışmalara bakıldığında yurt dışında yürütülen araştırmalarla medeni durum açısından benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Aydemir (2014) tarafından rehber öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin incelendiği bir çalışma yapılmış ve medeni durumun tükenmişlik açısından önemli bir faktör olduğu belirlenmiştir. Özdemir (2003) tarafından gerçekleştirilen 523 öğretmenin tükenmişlik düzeylerinin incelendiği bir araştırma medeni durum değişkeninin tükenmişliğin önemli bir yordayıcısı olduğu sonucu elde edilmiştir. Aynı araştırmada; medeni durumun, tükenmişliğin belirtilerinden olan duyarsızlaşma açısından da etkili bir değişken olduğu bildirilmiştir. Kaya (2009) tarafından gerçekleştirilen bir başka araştırmada ise rehber öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre bekâr rehber öğretmenlerin tükenmişlikle ilişkili olan düşük kişisel başarı hissini, evli rehber öğretmenlere oranla yüksek seviyede deneyimledikleri sonucu elde edilmiştir.

Ülkemizde yardım mesleklerinde çalışan bireyler, farklı branşlardaki öğretmenler ve rehber öğretmenler üzerinde gerçekleştirilen tükenmişlik temalı araştırmaların (Ardıç ve Polatçı, 2008; Biçen, 2014; Cemaloğlu ve Erdemoğlu Şahin, 2007; Çağlayan, 2012; Öztürk, 2015; Öztürk, Çetin, Yıldırım, Türk ve Fedai, 2012; Ünal ve Önal, 2010; Topbaş, Can, Can, Özgün ve Yavuzyılmaz, 2007; Yıldız, 2011;) sonuçlarının, medeni durum açısından bu çalışmada elde edilen bulgularla tutarlılık gösterdiği görülmektedir. Başol ve Altay (2009) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise öğretmenlerin ve yöneticilerin tükenmişlik düzeyleri incelenmiş ve bekâr öğretmenlerin evli öğretmenlere oranla daha az duyarsızlaşma ve duygusal tükenmişlik yaşadıkları sonucu elde edilmiştir.

Evlilik yaşamının bireylerin yaşam amaçları oluşturmalarına, daha etkili başa çıkma ve iletişim becerileri geliştirmelerine yardımcı olduğu (Greenglass, 1991) ve evli bireylerin ilişkisel deneyimlerinin fazla olmasının krizleri çözüme kavuşturmada kendilerine avantaj sağladığı (Maslach ve Jackson, 1985) belirtilmektedir. Mevcut araştırmanın sonuçları bu bağlamda ele alındığında evli psikolojik danışmanların, bekârlara oranla daha düşük düzeyde tükenmişlik bildirmelerinin sahip oldukları becerilerden ve kişilerarası ilişki deneyimlerinden kaynaklandığı düşünülebilir.

Tükenmişliğin sosyal destekle olan ilişkisi (Baruch-Feldman, Brondolo, Bendaian ve Schwartz, 2002) ve sosyal destek yoksunluğunun tükenmişliğe neden olduğu (Jackson, Turner ve Brief, 1987) göz önünde bulundurulduğunda araştırmanın bulguları sosyal destek açısından da ele alınabilir. Sosyal desteğin yaygın olarak bildirilen bir sağlık kaynağı olduğu belirtilmektedir (Broedhead ve ark., 1983; House, Landis ve Umberson, 1988). Sosyal destek, medeni durum çerçevesinde kavramsallaştırıldığında ise çoğunlukla daha iyi sağlık durumuna katkıda bulunan bir destek mekanizması olduğu belirtilmektedir (Boadu, 2002). Bu bilgiler ışığında; evli psikolojik danışmanların, bekârlara göre daha düşük düzeyde tükenmişlik yaşamalarında evliliğin önemli bir sosyal destek mekanizması rolü üstlenmesinin etkili olduğu söylenilebilir.

Alanyazın incelendiğinde, bu çalışmada elde edilen bulgularla örtüşmeyen yurt içi ve yurtdışında gerçekleştirilen araştırma sonuçlarıyla da karşılaşılmaktadır. Bu bağlamda, tükenmişliğin farklı meslek grupları üzerinde medeni durum açısından incelendiği çalışmalara ait (Ahola, Vaananen, Koskinen, Kouvonen ve Shirom, 2009; Haddad, 1998; Sönmez, 2013; Yakut, Kapısız, Durutuna ve Evran, 2013) sonuçların, mevcut araştırmanın sonuçlarıyla paralel olmadığı belirlenmiştir. Bu araştırmaların bulgularında, medeni durumun tükenmişlik düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılaşma meydana getirmediği bildirilmiştir.

Oğuzberk ve Aydın (2008) tarafından ruh sağlığı çalışanlarının tükenmişlik düzeylerinin incelendiği bir çalışmada karşılaşılan sonuçlar ise dikkat çekicidir. Araştırma kapsamında katılımcıların duygusal açıdan tükenmişlik yaşama düzeylerinin medeni duruma göre farklılaştığı ancak evli bireylerin bekârlara oranla daha yüksek

düzye tükemişlik bildirdikleri belirlenmiştir. Bu araştırmanın ve yukarıda belirtilen, medeni durumun tükemişlik üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı araştırmaların bulguları, tükemişliğin evli olmaktan ziyade eşler arasındaki ilişkinin niteliğiyle de bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir. Bu bağlamda; eşler arasındaki ilişkinin destek sistemlerini içerip içermediği, evlilik yaşamında roller ve sorumlulukların karşılanıp karşılanmadığı ve eşlerin özellikleri gibi faktörlerin de tükemişliğin, medeni durum açısından incelenirken göz önünde bulundurulması gereken önemli faktörler olabileceği söylenilebilir.

5.1.2.2.Okul psikolojik danışmanlarının tükemişlik düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu

Araştırmanın “Okul psikolojik danışmanlarının tükemişlik düzeyleri cinsiyet açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?” sorusu doğrultusunda gerçekleştirilen T testi analizi sonucunda, erkek okul psikolojik danışmanlarının tükemişlik düzeyleri ($\bar{x}=41,53$) ile kadın okul psikolojik danışmanlarının tükemişlik düzeylerinin ($\bar{x}=42,83$) anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir ($p>.05$).

Alanyazında, tükemişliğin cinsiyet açısından ele alındığı araştırmalara bakıldığında farklı sonuçlarla karşılaşıldığı görülmektedir. Yapılan çalışmalarda, tükemişliğin daha çok kadınlar tarafından deneyimlendiği yönünde sonuçlar elde edilmesine rağmen cinsiyetin, tükemişlik üzerinde önemli bir yordayıcı olmadığı bildirilmektedir (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Nitekim okul psikolojik danışmanlarının tükemişlik düzeylerinin demografik değişkenler ve sosyal destek kaynağı bağlamında incelendiği bir araştırmada, okul psikolojik danışmanlarının tükemişlik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir (Haddad, 1998).

İkiz (2010) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, psikolojik danışmanların tükemişlik düzeyleri cinsiyet ve diğer değişkenler bağlamında ele alınmıştır. Araştırma

sonucunda erkek ve kadın psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeyleri arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Seçer (2011) tarafından psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin incelendiği bir başka araştırmada da benzer sonuçlar elde edilmiş ve psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeyleri arasında, cinsiyet açısından fark görülmediği belirlenmiştir.

Tükenmişliğin, cinsiyet açısından incelendiği yurtiçi ve yurtdışında gerçekleştirilen araştırmalara (Biçen, 2014; Brake, Bloemendal ve Hoogstraten, 2003; Carlson, Anson ve Thomas, 2003; Çağlayan, 2012; Garcia, Munoz ve Ortiz, 2005; Girgin, 2010; Jamshidirad, Mukundan ve Nimehchisalem, 2012; Tümkaya ve Çavuşoğlu, 2010) ait sonuçların, mevcut araştırmanın sonuçlarıyla paralellik gösteren bulguları içerdiği görülmektedir. Bulgular incelendiğinde cinsiyet değişkeninin, bireylerin tükenmişlik düzeylerinin farklılaşmasında etkili bir değişken olmadığı yönünde sonuçların elde edildiği görülmektedir.

Psikoloji alanyazını incelendiğinde cinsiyetin, farklı meslek gruplarında çalışan bireylerin tükenmişlik düzeylerinin farklılaşması üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu yönünde bulguların da literatürde yer aldığı görülmektedir. Bu bağlamda; tükenmişlik ve cinsiyet değişkeninin ilişkisini ortaya koyan araştırmalara (Karakuş, 2008; Norlund ve ark., 2010; Larson, 2011; akt. Guthrie ve Jones, 2012; Önal, 2010; Özdemir, 2003; Öztürk, 2015; Russel, 1987; Purvanova ve Muros, 2010; Tümkaya, 1996; Vredenburgh, Carozzi ve Stein, 1999) ait sonuçların, mevcut araştırmanın sonuçlarıyla örtüşmediği görülmektedir. Belirtilen araştırmalara ait bulgular incelendiğinde cinsiyetin bireylerin tükenmişlik düzeyleri üzerinde etkili bir değişken olduğu ve kadınların daha yüksek düzeyde tükenmişlik bildirdikleri görülmektedir.

Alanyazında karşılaşılan farklı sonuçlar değerlendirildiğinde bu araştırmada elde edilen psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı farklılık gözlenmemesi yönündeki bulgu, iş ortamındaki çatışma (Izgar, 2001), olumsuz fiziksel koşullar (Nagy ve Davis, 1985), mobbing (Maslach ve Leiter, 1997), rol çatışması ve rol belirsizliği (Srinivas, 2002) gibi tükenmişliğe etki eden diğer faktörlerin de belirleyici olabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte; araştırmada cinsiyet

açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın gözlenmemesi psikolojik danışmanlardan beklenen mesleki taleplerin erkekler ve kadınlar için benzerlik göstermesi, çalışma ortamlarında rol belirsizliği ve rol karmaşası yaşanmasının her iki cinsiyet açısından da ortak olması durumları bağlamında değerlendirilebilir. Ayrıca, yapılan araştırmalara bakıldığında cinsiyetin tükenmişliğin önemli bir yordayıcısı olmadığı, kadınların ve erkeklerin tükenmişlik düzeyleri arasındaki farkın birbirine yakın olduğu bu nedenle de cinsiyet açısından önemli yorumlara gidilmemesi gerektiği belirtilmektedir (Burke ve Greenglass, 1989).

5.1.2.3.Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin görev süresi açısından incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu

Araştırmanın “Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyleri görev süresi açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?” sorusu doğrultusunda gerçekleştirilen varyans analizi sonucunda, okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>.05$). Mesleğinin ilk 5 yılı içerisinde olan okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyleri ($\bar{x}=42,95$), mesleğinin 6-10. yılları arasında olan okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyleri ($\bar{x}=42,68$), 11-15 yıldır okul psikolojik danışmanı olarak çalışan bireylerin tükenmişlik düzeyleri ($\bar{x}=40,50$) ve görev süresi 16 yılın üzerinde olan okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyleri ise ($\bar{x}=40,36$) olarak belirlenmiştir.

Alanyazın incelendiğinde tükenmişliğin görev süresi çerçevesinde ele alındığı araştırmalarda, farklı sonuçların elde edildiği dikkat çekmektedir. Seçer (2011) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeyleri görev süresi açısından incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarında, psikolojik danışmanların duygusal olarak tükenmişlik hissetmelerinin ve duyarsızlaşma yaşamalarının görev süresi açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ancak kişisel başarısızlık hissi açısından görev süresinin, gruplar arasında farklılık oluşmasında etkili olduğu belirlenmiştir.

Psikoloji literatürü gözden geçirildiğinde meslek yaşamlarının ilk yıllarında olan bireylerin daha yüksek düzeyde tükenmişlik bildirdikleri (Akten, 2007; Bar-Zaselvisky, 2003; Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001; Seçer, 2011; Öztürk, 2015; Whitehead, 1985), mesleklerinin orta veya ileri yıllarında bulunan bireylerin tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu (Albino, Agüero, Martinez ve Vega, 2002; Karataş, 2009; Koruklu, Feyzioğlu, Özenoğlu-Kiremit ve Aladağ, 2012; Leithwood, Jantzi, Steinbach, 2001) ve tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı farklılıkların gözlemlenmediği (Bilge, 2006; ; Brudnik, 2009; Garcia, Munoz ve Ortiz, 2005; Sönmez, 2013) yönünde bulgular içeren araştırma sonuçlarının alanyazında yer aldığı görülmektedir.

Mevcut araştırmanın bulguları, okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin görev süresi açısından farklılaştığı ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı yönündedir. Bu sonucun; yukarıda belirtilen bazı çalışmaların bulgularıyla paralel olduğu ancak bazı araştırmaların sonuçlarıyla ise örtüşmediği görülmektedir. Bu noktadan hareketle; mevcut araştırmada elde edilen bu sonucun, araştırmanın gerçekleştirildiği örneklemin özelliklerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

5.1.2.4.Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin eğitim durumu açısından incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu

Araştırmanın “Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyleri, eğitim durumu açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?” sorusu doğrultusunda gerçekleştirilen T testi analizi sonucunda, lisans mezuniyet derecesine sahip okul psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeyleri ortalamalarının ($\bar{x}=41,96$), lisansüstü mezuniyet derecesine sahip okul psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeyleri ortalamalarından ($\bar{x}=45,80$) daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Tükenmişlik düzeylerine ait ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığına bakıldığında lisans ve lisansüstü eğitim derecesine sahip psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaştığı gözlemlenmiştir ($p<.05$). Bu

bağlamda, lisansüstü mezuniyet derecesine sahip okul psikolojik danışmanlarının, lisans mezuniyet derecesine sahip olanlara göre daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadıkları belirlenmiştir.

Ulaşılan sonuçlar değerlendirildiğinde tükenmişliğin eğitim seviyesi bağlamında ele alındığı araştırmalarda, farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. İş yaşamında daha yüksek eğitim seviyesine sahip olan bireylerin, eğitim seviyesi düşük olan bireylere göre yüksek düzeyde tükenmişlik deneyimlerine sahip oldukları belirtilmektedir (Maslach, Schaufeli, Leiter, 2001). Nitekim farklı meslek gruplarında çalışan bireylerin tükenmişlik düzeylerinin incelendiği araştırmalarda (Dursun, 2000; Masterson-Allen, Mor, Laliberte ve Monteiro, 1985; Sabancı, 2009), tükenmişliğin eğitim seviyesi yüksek kişiler tarafından daha yüksek düzeyde bildirildiği belirlenmiştir. Bu bağlamda; mevcut araştırmada elde edilen bulgunun, lisansüstü eğitim derecesine sahip psikolojik danışmanların daha yüksek düzeyde tükenmişlik bildirmeleri yönüyle alanyazındaki çalışmalarla paralellik gösterdiğinden bahsedilebilir.

Pas, Bradshaw ve Hershfeldt (2012) tarafından gerçekleştirilen boylamsal bir çalışmada, tükenmişliğin gelişimi üzerindeki öğretmen ve okul düzeyindeki faktörler incelenmiştir. Araştırma kapsamında, öğretmenlerin sahip olduğu eğitim durumlarının tükenmişlik düzeyi açısından belirleyici olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Garcia, Munoz ve Ortiz (2005) tarafından gerçekleştirilen ve öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin incelendiği bir başka araştırmada ise öğretmenlerin eğitim durumlarının, tükenmişlik düzeyleri açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılığa yol açmadığı belirlenmiştir. Croom (2003) tarafından öğretmenlerle gerçekleştirilen bir araştırmada da paralel sonuçlara ulaşılmış ve öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin eğitim durumları açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bildirilmiştir. Bu noktadan hareketle; mevcut araştırma kapsamında elde edilen psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı yönündeki bulgunun, belirtilen araştırma sonuçlarıyla örtüşmediği söylenilebilir.

Belirtilen araştırmalar doğrultusunda, mevcut araştırmaya ait bulgular değerlendirildiğinde öncelikli olarak lisansüstü mezuniyet derecesine sahip olan

bireylerin daha yüksek düzeyde tükenmişlik bildirmelerinin, eğitim düzeyinin artması sonucunda stres faktörlerinin artması ve sorumluluk alanının genişlemesiyle ilişkili olabileceği akıllara gelmektedir (Çimen, 2000; Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Bireylerin eğitim düzeylerindeki artışın yeni kariyer hedeflerini, yeni kariyer hedeflerinin de yeni sorumlulukları beraberinde getirmesi önemli bir stres durumu olarak değerlendirilebilir (Arı ve Bal, 2008). Araştırmada elde edilen ve okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin eğitim durumu açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı yönündeki bulgunun ise örnekleme meydana getiren bireylerin güdülenme ve motivasyon düzeyleri, çevreyle olan ilişkileri, kişilik özellikleri ve baş etme becerilerindeki olası farklılıklardan da kaynaklanmış olabileceği söylenilebilir.

5.1.2.5.Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin meslek seçiminde isteklilik durumu açısından incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu

Araştırmanın “Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyleri meslek seçiminde isteklilik açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?” sorusu doğrultusunda gerçekleştirilen analizler sonucunda, okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin meslek seçiminde isteklilik durumları açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır. Gerçekleştirilen T testi analizi sonuçları, mesleğini isteyerek ve istemeyerek seçen okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir ($p<.05$). Araştırma kapsamında; mesleğini istemeyerek seçen okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyi ortalamasının ($\bar{x}=45,76$), mesleğini isteyerek seçen okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyi ortalamasından ($\bar{x}=41,98$) anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ulaşılan sonuçlar değerlendirildiğinde mevcut araştırmada elde edilen bulgunun alanyazında yer alan bilgilerle paralel olduğu görülmektedir. Girgin (1995) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, meslek seçiminde istekliliğin öğretmenler tarafından deneyimlenen duygusal açıdan tükenmenin önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Vızlı (2005) tarafından öğretmenler üzerinde gerçekleştirilen bir başka

araştırmada da benzer sonuçlar elde edilmiş ve mesleğini isteyerek tercih eden öğretmenlerin tükenmişlik hissini daha düşük düzeyde yaşadıkları belirlenmiştir.

Ülkemizde gerçekleştirilen, öğretmenler ve farklı yardım mesleklerinde çalışan bireylerin tükenmişlik düzeylerinin meslek seçiminde isteklilik bağlamında incelendiği araştırma sonuçları (Alparslan ve Doğaner, 2009; Çalışkan ve Akbal-Ergun, 2012; Ozan, 2009; Özkan, Çelik ve Younis, 2011; Sayıl, Haran, Ölmez ve Özgüven, 1997) mesleğini isteyerek seçen bireylerin, mesleğini isteyerek seçmeyen ve ekonomik kaygılarla sürdüren bireylere göre daha düşük seviyelerde tükenmişlik bildirdiklerini göstermektedir. Bulgular göz önünde bulundurulduğunda yardım meslekleri sunan bireyler için meslek seçiminde istekliliğin, tükenmişlik açısından önemli bir faktör olduğu dikkat çekmektedir.

Rehber öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerini incelemek amacıyla Akten (2007) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada mesleğini isteyerek seçen bireylerin, daha düşük düzeyde kişisel başarısızlık hissini taşıdıkları ve duygusal açıdan tükenmişliği daha düşük düzeyde deneyimledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Yıldız (2011) tarafından rehber öğretmenlerle gerçekleştirilen bir başka araştırmada da benzer sonuçlar elde edilmiş ve mesleğini isteyerek yapan rehber öğretmenlerin mesleğini isteyerek yapmayanlara göre tükenme hissini daha düzeyde yaşadıkları sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu bağlamda mevcut araştırmanın sonuçlarının, meslek seçiminde isteklilik açısından alandaki diğer araştırmalarla örtüştüğünden bahsedilebilir.

Özer (1998) tarafından rehber öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerini incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirilmiş ve araştırma kapsamında mesleğini istemeden seçen bireylerin kendilerini başarısız hissettikleri ve duygusal açıdan yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadıkları belirlenmiştir. Araştırma kapsamında ulaşılan sonuçlar, mesleğini isteyerek seçen bireylerin motivasyon düzeylerinin yüksek olduğu, mesleğin barındırdığı olumsuz duyguları içeren süreçlere hazırlıklı oldukları ve bu süreçlerle etkili şekilde başa çıkabildikleri şeklinde yorumlanmıştır.

Meslek seçimini isteksiz bir şekilde gerçekleştiren bireylerin tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu (Taycan, Kutlu, Çimen ve Aydın, 2006) göz önünde bulundurulduğunda meslek seçiminde isteklilik durumunun tükenmişlik açısından önemli bir rol oynadığından bahsedilebilir. Bununla birlikte, mevcut araştırma kapsamında elde edilen ve mesleğini isteyerek seçen okul psikolojik danışmanlarının daha düşük düzeyde tükenmişlik yaşadıkları yönündeki bulgu, meslek seçiminde istekliliğin meslek yaşamı içerisinde karşılaşılan problemlerle baş etmek noktasında bireylerin alternatif yollar geliştirmesine yardımcı olabileceğini düşündürmektedir.

Mevcut araştırmanın bulguları; okul psikolojik danışmanlığının doğası ile iş doyumunu ve tükenmişlik arasındaki ilişkiler bağlamında da ele alınabilir. Psikolojik danışmanlar okullarda farklı sorunlarla karşılaşmakta ve bu sorunlar karşısında çaresiz kalabilmekte bunun sonucunda da düşük motivasyon ve iş doyumunu, tükenmişlik duyguları ve işten ayrılma düşünceleri yaşayabilmektedirler (Çoban, 2005). İş doyumunu ve tükenmişlik arasındaki negatif yönlü ilişkinin varlığı (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005; Kalliath ve Morris, 2002) meslek seçiminde istekliliğin bireyler açısından önemli bir motivasyon kaynağı olabileceğini akıllara getirmektedir. Bu bilgiler ışığında, mevcut araştırma sonucunda ulaşılan ve mesleğini isteyerek seçen okul psikolojik danışmanlarının daha düşük düzeyde tükenmişlik yaşadıkları yönündeki bulgu, sorunlarla baş etme ve çözüm yolları üretme açısından sahip olunan motivasyondan kaynaklanmış olabilir.

5.1.3.Okul Psikolojik Danışmanlarının Öz duyarlılık ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolünün İncelenmesine Ait Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın ikinci aşamasını oluşturan “Okul psikolojik danışmanlarının öz duyarlılık ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkide umudun aracı rolü var mıdır?” sorusu doğrultusunda umudun aracı rolünün incelenmesi amacıyla Baron ve Kenny (1986)’nin aracı etki analiz yöntemi uygulanmış ve bağımsız değişken (öz duyarlılık), bağımlı değişken (tükenmişlik) ve aracı değişken (umut) arasındaki etki düzeyleri

ölçülmüştür. Ölçüm işlemleri sonucunda; ilk olarak öz duyarlılığın, aracı değişken olan umut üzerinde doğrudan ve pozitif yönde anlamlı bir etkiye ($\beta=0,525$; $p=0,000$) sahip olduğu gözlemlenmiştir. İkinci olarak umudun, bağımlı değişken olan tükenmişlik üzerinde doğrudan ve negatif yönde anlamlı bir etkiye ($\beta=-0,153$; $p=0,000$) sahip olduğu belirlenmiştir. Son olarak ise öz duyarlılığın, tükenmişlik üzerinde doğrudan ve negatif yönde anlamlı bir etkiye ($\beta=-0,432$; $p=0,000$) sahip olduğu sonucu elde edilmiştir. Baron ve Kenny (1986) tarafından belirtilen üç şartın sağlanmasının ardından, aracı değişkenin etkisinin incelenebilmesi amacıyla aracı değişken rolündeki umut, modele dâhil edildiğinde Şekil 4.1.'de belirtilen c^1 yolunda ($\beta=-0,351$; $p=0,000$), bir azalmanın meydana geldiği gözlemlenmiştir. Bu bilgiler ışığında umudun, öz duyarlılık ve tükenmişlik arasındaki ilişkide kısmi aracı rol üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır. Gerçekleştirilen Sobel testi ve bootstrap güven aralıkları sonuçları doğrultusunda umudun kısmi aracı etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Ulaşılan sonuçlar değerlendirildiğinde, mevcut araştırma kapsamında elde edilen bulguların alanyazında yer alan, umut, öz duyarlılık ve tükenmişlik kavramları arasındaki etki düzeylerinin ve ilişkilerin incelendiği araştırmaların bulgularıyla örtüştüğü görülmektedir.

Alanyazında, öz duyarlılığın birçok pozitif kavramla ilişkisel olarak incelendiği ve bu kavramlardan birinin de umut olduğu görülmektedir. Umphrey ve Sherblom (2014) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada umudun, yaşam doyumu ve öz duyarlılık ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Yang, Zhang ve Kou (2016) tarafından yetişkinlerle gerçekleştirilen bir araştırmada ise öz duyarlılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide umudun aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın bulgularında; öz duyarlılığın, umut ve yaşam doyumu ile pozitif ilişkili olduğu saptanmış ve umudun bu ilişkide aracı bir mekanizma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bilgiler, mevcut araştırma kapsamında elde edilen öz duyarlılığın, umut üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu yönündeki bulgunun alandaki diğer araştırmalara ait sonuçlarla paralel olduğunu göstermektedir.

Sherwin, Elliott, Rybarczyk, Frank, Hanson ve Hoffman (1992) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, hemşirelerin umut ve tükendişlik düzeyleri arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Araştırma kapsamında umudun, tükendişliğin önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Schwartz, Tiamiyu ve Dwyer, (2007) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada da benzer sonuçlar elde edilmiş ve sosyal hizmet uzmanlarının umut ve tükendişlik düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Öğretmenlerin tükendişlik düzeylerinin, stres düzeyi ve umut bağlamında ele alındığı bir araştırmada, öğretmenlerin sahip olduğu stres ve umut düzeylerinin duygusal olarak tükendişlik yaşamalarıyla yakından ilişkili olduğu belirtilmiştir (Kumarakulasingam, 2003). Kanseri hastalarına bakım veren aileler üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise umudun, hastalara bakım veren ailelerin tükendişlik düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu bildirilmiştir (Hong ve Tae, 2013). Bu sonuçların; mevcut araştırma kapsamında elde edilen bulgularla örtüştüğu ve umudun, bireylerin tükendişlik düzeylerini azaltabileceği yönündeki savı güçlendirdiği söylenilebilir.

Ülkemizde gerçekleştirilen araştırmalara bakıldığında umudun, psikolojik iyi olma (Sarı ve Tunç, 2015; Usta, 2013), sağamlık (Kaya, 2007), olumlu duygu durumu (Özer ve Tezer, 2008), akademik iyimserlik, mesleki doyum, öz yeterlilik (Erdoğan, 2013) ve yaşam doyumunu (Aydın, Odacı ve Kahveci, 2017) gibi kavramlarla pozitif yönde ilişkili olduğuna yönelik sonuçlara ulaşıldığı görölmektedir. Bu sonuçlar umudun; bireylerin sağlıklı ve olumlu duygular deneyimleyebilmelerini, baş edilmesi gereken zorluklar karşısında dayanıklılık kazanmalarını, tükendişliğin bir sonucu olarak hissedilen yetersizlik duygularıyla etkili bir şekilde başa çıkabilmelerini ve gerek meslek gerekse iş yaşamlarında elde edecekleri doyum düzeyini olumlu yönde etkileyebileceğini ortaya koymaktadır.

Psikoloji literatürü incelendiğinde, araştırma kapsamında ulaşılan öz duyarlılığın tükendişlik üzerinde doğrudan ve negatif yönde bir etkiye sahip olduğu yönündeki bulgunun da alanyazındaki araştırmalara ait bulgularla benzerlik taşıdığı görölmektedir. Öz duyarlılık ve tükendişlik arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmada (Beaumont, Durkin, Martin ve Carson, 2016) yüksek düzeyde öz duyarlılık bildiren

psikoterapistlerin daha düşük düzeyde tükenmişlik yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ruh sağlığı çalışanlarının tükenmişlik, öz duyarlılık ve depresyon düzeylerinin incelendiği bir araştırmada ise tükenmişlik ile öz duyarlılık arasında negatif yönde bir ilişkinin var olduğu ortaya konulmuştur. Aynı araştırma kapsamında, tükenmişliğin en önemli göstergesinin öz duyarlılık olduğu belirlenmiştir (Atkinson, Rodman, Thuras, Shiroma ve Lim, 2017). Hemşireler üzerinde gerçekleştirilen bir diğer araştırmanın sonuçlarında da benzer bulgular elde edilmiş ve hemşirelerin tükenmişlik düzeyleri ile öz duyarlılık düzeylerinin negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir (Gracia-Gracia, Oliván-Blázquez, 2017). Bu bağlamda, öz duyarlılığın da tıpkı umut gibi tükenmişlik karşısında bireylere, kendi sağlıklarını bütüncül olarak koruyabilmeleri açısından yardımcı olabileceği söylenilebilir.

Bu araştırmada elde edilen; öz duyarlılık ve tükenmişlik arasındaki ilişkide umudun kısmi bir aracı role sahip olduğu yönündeki bulgu; okul psikolojik danışmanlarının öz duyarlılık düzeyleri arttıkça tükenmişlik düzeylerinin azalmakta olduğunu ve umudun, okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin azalmasında aracı bir rol üstlendiğini işaret etmektedir. Bu aracı rol; öz duyarlılığın, umudun yardımıyla okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerine daha olumlu yansıdığı yönünde de yorumlanabilir.

Alanyazında, umudun bireylerin meslek yaşamları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu vurgulanmaktadır. Umut seviyesi yüksek meslek elemanlarının, daha fazla doyum sağladıkları (Youssef ve Luthans, 2007); umut düzeyi düşük olan bireylerin ise hedef tikanıklığı, hayal kırıklığı ve olumsuz duygulanmaya eğilimli oldukları için tükenmişliğe karşı duyarlı olabilecekleri ve umudun, tükenmişlikle negatif ilişkili olduğu (Gustafsson, Hassmén ve Podlog, 2010) belirtilmektedir. Bu bilgilerden hareketle, umut düzeyi yüksek olan bireylerin tükenmişliği daha düşük düzeyde deneyimlemelerinin olası olduğundan bahsedilebilir. Ayrıca öz duyarlılık ve tükenmişlik ilişkisinde umudun kısmi aracı etkiye sahip olması, okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyleri üzerinde diğer faktörlerin de etkili olabileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla okul psikolojik danışmanları tarafından deneyimlenen

tükenmişliğin dinamiklerinin daha iyi anlaşılabilmesi için diğer faktörlerin de göz önünde bulundurulması gerektiği söylenilebilir.

5.2.Sonuç ve Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde, öncelikle araştırma kapsamında ulaşılan sonuçlara yer verilmiş sonrasında ise bu sonuçlar gözetilerek uygulamacılara ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Araştırma kapsamında ulaşılan sonuçlar aşağıda belirtilmiştir:

1. Okul psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin, medeni durum açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve bekâr okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyi ortalamalarının, evli okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyi ortalamalarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
2. Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyleri cinsiyet açısından ele alındığında erkek ve kadın okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı gözlemlenmiştir.
3. Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyi ortalamalarının en yüksekten en düşüğe doğru sırasıyla 1-5, 6-10, 11-15 yılları arasında ve 16 yılın üzerinde görev süresine sahip okul psikolojik danışmanlarına ait olduğu belirlenmiştir. Gruplar arasında gözlemlenen tükenmişlik düzeyi ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığı incelendiğinde okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin görev süresi açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
4. Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyleri, eğitim durumu açısından incelendiğinde lisans ve lisansüstü mezuniyet derecesine sahip okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda lisansüstü mezuniyet derecesine sahip okul psikolojik danışmanlarının; eğitim durumunu lisans olarak

belirten okul psikolojik danışmanlarına göre yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadıkları belirlenmiştir.

5. Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyleri meslek seçiminde isteklilik durumu açısından incelendiğinde mesleğini isteyerek seçmeyen okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyi ortalamalarının, mesleğini isteyerek seçen okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyi ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
6. Öz duyarlılık ve tükenmişlik arasındaki ilişkide umudun aracı rolü incelendiğinde umudun, öz duyarlılık ve tükenmişlik ilişkisinde kısmi aracı role sahip olduğu belirlenmiştir.

5.2.1.Uygulamacılara yönelik öneriler

1. Okul ortamlarında, sosyal destek kaynaklarının artırılmasına yönelik olarak eğitimin diğer paydaşlarının da katılımıyla birtakım sosyal etkinlikler ve aktiviteler gerçekleştirilebilir.
2. Üniversitelerde, psikolojik danışmanlık ve rehberlik programlarında öğrenimini sürdüren bireylerin, etkili psikolojik danışmanlar olarak yetiştirilmelerinin yanında meslek yaşamında karşılaşılması olası güçlükler doğrultusunda yetiştirilmeleri de gözetilebilir.
3. Rehberlik araştırma merkezleri tarafından gerçekleştirilen okul psikolojik danışma ve rehberlik servisi ziyaretleri, özellikle mesleklerinin ilk yıllarında bulunan okul psikolojik danışmanlarını da kapsayacak şekilde planlanabilir.
4. Okul psikolojik danışmanlarına yönelik umut, öz duyarlılık ve tükenmişlik konularında geniş kapsamlı hizmet içi eğitimler düzenlenebilir.
5. Üniversiteler tarafından, okul psikolojik danışmanlarının mesleki ve kişisel gelişimlerine katkı sunacak eğitimler düzenlenerek okul psikolojik danışmanlarının diğer meslektaşları ile bir araya gelebilecekleri ortamlar sağlanabilir.

6. Üniversitelerin, rehberlik ve psikolojik danışmanlık programlarını tercih etmeyi düşünen ortaöğretim öğrencilerine yönelik mesleki rehberlik faaliyetleri bilimsel temellere dayandırılarak ve bireyin ilgi, yetenek ve değerleri gözetilerek gerçekleştirilebilir.

5.2.2.Araştırmacılara yönelik öneriler

1. Okul psikolojik danışmanlarında tükenmişliğin ortaya çıkmasında etkili olan diğer faktörlerin anlaşılabilmesi için okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyleri farklı demografik değişkenler açısından ele alınabilir.
2. Sosyal hizmet uzmanları ve diğer ruh sağlığı çalışanlarını içerisinde barındıran ve yardım hizmetleri sunan çeşitli meslek gruplarını kapsayan bir örnekleme öz duyarlılık, umut ve tükenmişlik arasındaki ilişkiler incelenebilir.
3. Okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin azaltılmasında rol oynayacak umut ve öz duyarlılık temelli psikoeğitim programları hazırlanarak etkililiği sınanabilir.
4. Tükenmişlik ve öz duyarlılık arasındaki ilişkiye ait dinamiklerinin anlaşılabilmesi için aracı role sahip olabilecek sosyal destek, baş etme becerileri, öz yeterlilik gibi diğer değişkenlerin rolleri de sorgulanabilir.
5. Okul psikolojik danışmanlarının umut ve öz duyarlılık düzeylerinin artırılmasına yönelik eğitim programları hazırlanarak bu programların tükenmişlik üzerindeki etkisini ortaya koymak amacıyla deneysel çalışmalar gerçekleştirilebilir.

KAYNAKÇA

- Abel, M. H. and Sewell, J. (1999). Stress and burnout in rural and urban secondary school teachers. *The Journal Of Educational Research*, 92(5), 287-293.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. and Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal Of Abnormal Psychology*, 87(1), 49.
- Ahola, K., Honkonen, T., Isometsä, E., Kalimo, R., Nykyri, E., Koskinen, S., ... and Lönnqvist, J. (2006). Burnout in the general population. *Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology*, 41(1), 11-17.
- Ahola, K., Väänänen, A., Koskinen, A., Kouvonen, A., and Shirom, A. (2010). Burnout as a predictor of all-cause mortality among industrial employees: a 10-year prospective register-linkage study. *Journal Of Psychosomatic Research*, 69(1), 51-57.
- Akın, A. (2008). Self-compassion and achievement goals: A structural equation modeling approach. *Eurasian Journal of Educational Research*, 31, 1-15.
- Akın, A. (2010). Özduyarlık ve boyun eğici davranış. *Eğitim ve Bilim*, 34(152), 138-147.
- Akın, A., Şentürk, L. ve Özçelik, B. (2016). Psikolojik Danışman Tükenmişlik Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik Ve Güvenirliği, *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 7(22), 350-359.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlilik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.

- Akten, S. (2007). *Rehber Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Albino, L. P., Agüero, E. R., Martínez, L. S. and Vega, E. D. (2002). Burnout en médicos de atención primaria de la provincia de Cáceres. *Atención Primaria*, 29(5), 294-302.
- Alkema, K., Linton, J. M. and Davies, R. (2008). A study of the relationship between self-care, compassion satisfaction, compassion fatigue, and burnout among hospice professionals. *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care*, 4(2), 101-119.
- Alp, Z. (2012). *Çalışanların Ve Emeklilerin Sosyal İstenirlik Ve Öz-Duyarlık Açısından Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alparslan, O. ve Doğaner, G. (2009). Relationship between levels of burnout of midwives who work in Sivas, Turkey province center and identified socio-demographic characteristics. *International Journal of Nursing and Midwifery*, 1(2), 19-28.
- Antoniou, A. S., Polychroni, F. and Vlachakis, A. N. (2006). Gender and age differences in occupational stress and professional burnout between primary and high-school teachers in Greece. *Journal of Managerial Psychology*, 21(7), 682-690.
- Ardıç, K., ve Polatçı, S. (2008). Tükenmişlik sendromu akademisyenler üzerinde bir uygulama (GOÜ Örneği). *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(2), 69-96.

- Arı, G. S., ve Bal, E. Ç. (2008). Tükenmişlik kavramı: Birey ve Örgütler açısından önemi. *Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15(1), 131-148.
- Arnau, R. C., Rosen, D. H., Finch, J. F., Rhudy, J. L. and Fortunato, V. J. (2007). Longitudinal effects of hope on depression and anxiety: A latent variable analysis. *Journal of Personality*, 75(1), 43-64.
- Arslan, F., ve Gürbıyık, C. (2017). Kültürel Miras Kapsamında Kaybolmaya Yüz Tutmuş Geleneksel Meslekler: Turgutlu Örneği. *Studies of The Ottoman Domain (Osmanlı Hâkimiyet Sahası Çalışmaları)*, 7(13), 211-247.
- Asıcı, E., ve Karaca, R. (2014). Öğretmen Adaylarında Affetme Özelliği ve Öz-Duyarlık. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 27, 489-505.
- Atkinson, D. M., Rodman, J. L., Thuras, P. D., Shiroma, P. R., & Lim, K. O. (2017). Examining burnout, depression, and self-compassion in Veterans Affairs mental health staff. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(7), 551-557.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E., & Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumunu iş doyumunu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 115-129.
- Aydemir, S. (2014). *Milli Eğitim Bakanlığına Bağlı Çalışan Rehber Öğretmenlerin Yöneticilerinin Liderlik Tarzını Algulamaları İle Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Ve Umut Düzeyleri İle Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karedeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

- Aydın, F. (2016). *Psikolojik Danışman Adaylarında Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği, Umut ve Kaygının Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Aydın, F., Odacı, H. ve Kahveci, H. (2017). School counselors' counseling self-efficacy: An evaluation in terms of life satisfaction and hope. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 4607-4627.
- Aydoğan, S. (2010). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Umut Ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Bachman, L. F. (2004). *Statistical analyses for language assessment book*. Cambridge University Press.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Bailey, T. C. and Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with life and hope: A look at age and marital status. *The Psychological Record*, 57(2), 233-240.
- Baker, S. B. and Gerler, E. R. (2008). *School counseling for the twenty-first century*. Prentice Hall.
- Bakker A.B., Schaufeli W.B., Demerouti E., Janssen P.M.P., Van der Hulst R. and Brouwer J. (2000). Using equity theory to examine the difference between burnout and depression. *Anxiety Stress Coping* 13, 247-268.
- Balcı, U.G., Demir, Ş., Kurdal, Y., Koyuncu, G., Deniz, Y., Tereci, Ö., Mandus, F., Yalçınkaya, S., Öngel, K. (2013). Hemşirelerde Tükenmişlik ve Yorgunluk Semptomları. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 23(2), 83-87.

- Barnard, L. K. and Curry, J. F. (2012). The relationship of clergy burnout to self-compassion and other personality dimensions. *Pastoral Psychology*, 61(2), 149-163.
- Baron, K. E., Frazier, P. A., and Tix, A. P. (2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychology. *Journal of counseling psychology*, 51, 115-134.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Baruch-feldman, C., Brondolo, E., Ben-dayan, D. and Schwartz, J. (2002). Sources of Social Support and Burnout, Job Satisfaction, and Productivity. *Journal of Occupational Health Psychology*, 7(1), 84-93.
- Bar-Zaselvisky, T. (2003). *The Link Between Seniority And Dimensions Of Job Satisfaction: A Meta-Analysis*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Tel Aviv Üniversitesi, İsrail.
- Başol, G. ve Altay, M. (2009). Eğitim yöneticisi ve öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 15(2), 191-216.
- Bauer, J., Stamm, A., Virnich, K., Wissing, K., Müller, U., Wirsching, M., & Schaarschmidt, U. (2006). Correlation between burnout syndrome and psychological and psychosomatic symptoms among teachers. *International Archives Of Occupational And Environmental Health*, 79(3), 199-204.
- Bayram, V. (2016). *Eğitim Çalışanlarının Tükenmişlik ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Bayramoğlu, F. (2008). *Genel Lise, Anadolu Lisesi, Özel Liselerde Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyleri Ve Çeşitli Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bir Uygulama (İstanbul İli Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baysal, A. (1995). *Lise Ve Dengi Okul Öğretmenlerinde Meslekte Tükenmişliğe Etki Eden Faktörler. Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Beaumont, E., Durkin, M., Hollins Martin, C. J. ve Carson, J. (2016). Measuring relationships between self - compassion, compassion fatigue, burnout and well - being in student counsellors and student cognitive behavioural psychotherapists: a quantitative survey. *Counselling and Psychotherapy Research*, 16(1), 15-23.
- Belgi, S. (2016). *Lisede Çalışan Rehber Öğretmenlerin Mesleki Öz Yeterlik Algıları Ve Mesleki Tükenmişliklerinin İncelenmesi (İstanbul İli Bahçelievler İlçesi Örneği)*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Besler, E. (2006). *Mesleki Ve Teknik Eğitim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerde Tükenmişliğin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Betoret, F. D. (2006). Stressors, self - efficacy, coping resources, and burnout among secondary school teachers in Spain. *Educational Psychology*, 26(4), 519-539.
- Biçen, H. (2015). *Yeni Atanan Öğretmenlerde Tükenmişlik Sendromu*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Diyarbakır.
- Bilge, F. (2006). Examining the burnout of academics in relation to job satisfaction and other factors. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 34(9), 1151-1160.

- Blatt, S. J., Quinlan, D. M., Chevron, E. S., McDonald, C. and Zuroff, D. (1982). Dependency and self-criticism: psychological dimensions of depression. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 50(1), 113.
- Boadu, K. (2002). Social class and health status in Ghana. *Current Sociology*, 50(4), 531-553.
- Boran-Sarı, B. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtmaları İle Öz Duyarlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Brach, T. (2003). *Radical acceptance: embracing your life with the heart of a Buddha*. New York: Bantam.
- Brackett, M. A., Palomera, R., Mojsa - Kaja, J., Reyes, M. R. and Salovey, P. (2010). Emotion - regulation ability, burnout, and job satisfaction among British secondary - school teachers. *Psychology in the Schools*, 47(4), 406-417.
- Brake, H. T., Bloemendal, E. and Hoogstraten, J. (2003). Gender differences in burnout among Dutch dentists. *Community Dentistry and Oral Epidemiology*, 31(5), 321-327.
- Broadhead, W. E., Kaplan, B. H., James, S. A., Wagner, E. H., Schoenbach, V. J., Grimson, R., ... and Gehlbach, S. H. (1983). The epidemiologic evidence for a relationship between social support and health. *American Journal of Epidemiology*, 117(5), 521-537.
- Brudnik, M. (2009). Perception of self-efficacy and professional burnout in general education teachers. *Human Movement*, 10(2), 170-175.
- Burke, R. J. and Greenglass, E. R. (1989). Psychological burnout among men and women in teaching: An examination of the Cherniss model. *Human Relations*, 42(3), 261-273.

- Burnell, L. (2009). Compassionate care: A concept analysis. *Home Health Care Management & Practice, 21*(5), 319-324.
- Byrne, B. M. (1994). Burnout: Testing for the validity, replication, and invariance of causal structure across elementary, intermediate, and secondary teachers. *American Educational Research Journal, 31*(3), 645-673.
- Cano-García, F. J., Padilla-Muñoz, E. M., & Carrasco-Ortiz, M. Á. (2005). Personality and contextual variables in teacher burnout. *Personality and Individual Differences, 38*(4), 929-940.
- Canpoyraz, L. (2017). *Dolaylı Utanma İle Öz-Duyarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Carlson, J. R., Anson, R. H. and Thomas, G. (2003). Correctional officer burnout and stress: does gender matter?. *The Prison Journal, 83*(3), 277-288.
- Cazan, A. M., & Năstasă, L. E. (2015). Emotional intelligence, satisfaction with life and burnout among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 180*, 1574-1578.
- Cemaloğlu, N. ve Şahin, D. E. (2007). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 15*(2), 465-484.
- Cherniss C. 1980. *Professional Burnout in Human Service Organizations*. New York: Praeger
- Cherniss, C. (1980). *Staff burnout: Job stress in the human services*. Beverly Hills, CA: Sage.

- Cho, J., Laschinger, H.K. and Wong, C. (2006), Workplace empowerment, work engagement, and organizational commitment of new graduate nurses. *Nursing Leadership, 19*(3), 43-60.
- Cohen, S. and Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310-357.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman.
- Croom, D. B. (2003). Teacher burnout in agricultural education. *Journal of Agricultural Education, 44*(2), 1-13.
- Csikszentmihalyi, M., and Seligman, M. E. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.
- Çağlayan, A. (2012). *Birleştirilmiş Sınıf Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Çalışkan, A., & Ergun, Y. A. (2012). Examining job satisfaction burnout and reality shock amongst newly graduated nurses. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 47*, 1392-1397.
- Çelik, M. (2017). *Rehber Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Diyarbakır İli Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Çelik, M. ve Yılmaz, K. (2015). Öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ile tükenmişlikleri arasındaki ilişki. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (30)*, 93-122.

- Çınar, Y. (2016). *Psikolojik Danışmanların Tükenmişlik Düzeyleri Ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çimen, M. (2000). *Türk Silahlı Kuvvetleri Sağlık Personelinin Tükenmişlik, İş Doyumu, Kuruma Bağlılık Ve İşten Ayrılma Niyetlerine İlişkin Bir Alan Araştırması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, TC Genelkurmay Başkanlığı Gülhane Askeri Tıp Akademisi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çoban, A. E. (2005). Psikolojik danışmanlar için meslektaş dayanışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 167-174.
- Çolakoğlu, T. (2013). *Kalp Krizi Geçirmiş Bireylerde Travma Sonrası Gelişim İle Öz Duyarlılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Denizli, S. (2004). *The Role of Hope Study Skilss in Predicting Test Anxiety Levels of University Students*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Dignam, J. T., Barrera Jr, M. and West, S. G. (1986). Occupational stress, social support, and burnout among correctional officers. *American Journal of Community Psychology*, 14(2), 177-193.
- Dipietro, R. B., Tesone, D. V. and Chen, P. (2005). Hospitality Student Expectations: Is There a Relationship with Factors of Hope?. *Journal of Human Resources in Hospitality & Tourism*, 4(1), 31-46.
- Direktör, C. ve Nuri, C. (2017). Benlik saygısının akademik motivasyon üzerindeki etkisi: otomatik düşüncenin aracı rolü. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 1(1), 66-75.

- Duman, S. (2014). *Öğretmen Adaylarında Özgünlük Ve Öz-Duyarlığın Mutluluk İle İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Dursun, P. (2012). *The Role Of Meaning In Life, Optimism, Hope, And Coping Styles In Subjective Well-Being*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dursun, S. (2000). *Öğretmenlerde Tükenmişlik İle Yükleme Biçimi, Cinsiyet, Eğitim Düzeyi Ve Hizmet Süresi Değişkenleri Arasındaki Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Düvenci, F. (2015). *Endüstri Meslek Lisesi Öğretmenlerinin Çalıştıkları Okullardaki Yöneticilerin Dönüşümsel Liderlik Yeterliklerine İlişkin Görüşleri İle Umut Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi (İstanbul Anadolu Yakası Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ebru, İ. ve Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 51-71.
- Edelwich, J. and Brodsky, A. (1980). *Burn-Out: Stages Of Disillusionment In The Helping Professions*. New York: Human Sciences Press.
- Edwards, L.M. (2011). Hope. In S. J. Lopez (Ed.). *The encyclopedia of positive psychology* (487-491). John Wiley and Sons.
- Ekinci, N. (2013). *Öğretmenlerin Öfke İfade Tarzları İle Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Enzmann, D., Schaufeli, W. B., Janssen, P. and Rozeman, A. (1998). Dimensionality and validity of the Burnout Measure. *Journal of Occupational And Organizational Psychology*, 71(4), 331-351.
- Erdoğan, O. (2013). *İlköğretim Öğretmenlerinin Öz-Yeterlik Ve Başarı Algılarında Yordayıcı Olarak Akademik İyimserlik, Umut Ve Mesleki Haz*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Farber, B. A. (1983). Introduction: A critical perspective on burnout. *Stress And Burnout In The Human Service Professions*, 177, 1-20.
- Farina, C. J., Herth, K. A. and Popovich, J. M. (1995). *Hope And Hopelessness: Critical Clinical Constructs*. Thousand Oaks, CA, US: Sage
- Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J. and Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating Behaviors*, 14(2), 207-210.
- Florida, R. E. (2002). The Lotus Sutra and health care ethics. G. Reeves (Ed.), *A Buddhist kaleidoscope: Essays on the lotus sutra* (pp. 421-435). Tokyo: Kosei.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn - out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Freudenberger, H. J. (1975). The staff burn-out syndrome in alternative institutions. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 12(1), 73-82.
- Friberg, T. (2006). *Diagnosing burn-out: an anthropological study of a social concept in Sweden*. Lund University.
- Friesen, D. and Sarros, J. C. (1989). Sources of burnout among educators. *Journal of Organizational Behavior*, 179-188.

- Fye, H. J., Gnilka, P. B. and McLaulin, S. E. (2018). Perfectionism and School Counselors: Differences in Stress, Coping, and Burnout. *Journal of Counseling & Development*, 96(4), 349-360.
- Gabel, S. and Oster, G. D. (1998). Mental health providers confronting organizational change: Process, problems, and strategies. *Psychiatry*, 61(4), 302-316.
- Ganster, D. C. and Schaubroeck, J. (1991). Work stress and employee health. *Journal of Management*, 17(2), 235-271.
- Gellert, F. J. and Kuipers, B. S. (2008). Short-and long-term consequences of age in work teams: An empirical exploration of ageing teams. *Career Development International*, 13(2), 132-149.
- Gençer, A. (2002). *Öğretmenlerin İş Doyumu İle Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Gilbert, P. (Ed.). (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. Routledge.
- Gilbert, P., McEwan, K., Mitra, R., Franks, L., Richter, A. and Rockliff, H. (2008). Feeling safe and content: A specific affect regulation system? Relationship to depression, anxiety, stress, and self-criticism. *The Journal of Positive Psychology*, 3(3), 182-191.
- Girgin, G. (1995). *İlkokul Öğretmenlerinde Meslekten Tükenmişliğin Gelişimini Etkileyen Değişkenlerin Analizi ve Bir Model Önerisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Girgin, G. (2010). Öğretmenlerde tükenmişliğe etki eden faktörlerin araştırılması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(32), 31-48.
- Glass, D. C. and McKnight, J. D. (1996). Perceived control, depressive symptomatology, and professional burnout: A review of the evidence. *Psychology and Health*, 11(1), 23-48.
- Gold, Y. (1985). The relationship of six personal and life history variables to standing on three dimensions of the Maslach Burnout Inventory in a sample of elementary and junior high school teachers. *Educational and Psychological Measurement*, 45(2), 377-387.
- Gracia-Gracia, P. and Oliván-Blázquez, B. (2017). Burnout and mindfulness self-compassion in nurses of intensive care units: cross-sectional study. *Holistic Nursing Practice*, 31(4), 225-233.
- Greenglass, E. R. (1991). Burnout and gender: Theoretical and organizational implications. *Canadian Psychology*, 32(4), 562.
- Greenglass, E. R. and Burke, R. J. (1988). Work and family precursors of burnout in teachers: Sex differences. *Sex Roles*, 18(3-4), 215-229.
- Gustafsson, H., Hassmén, P. and Podlog, L. (2010). Exploring the relationship between hope and burnout in competitive sport. *Journal of Sports Sciences*, 28(14), 1495-1504.
- Guthrie, C. P. and Jones III, A. (2012). Job burnout in public accounting: understanding gender differences. *Journal of Managerial Issues*, 390-411.
- Gündüz, B. (2012). Self-Efficacy and Burnout in Professional School Counselors. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(3), 1761-1767.

- Gybers, N. C. and Henderson, P. (2000). Developing and managing your school guidance program Alexandria. VA: *American Counseling Association*.
- Gysbers, N. C. (2001). School guidance and counseling in the 21st century: Remember the past into the future. *Professional School Counseling*, 5(2), 96-106.
- Haddad, A. (1998). Sources of social support among school counsellors in Jordan and its relationship to burnout. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 20(2), 113-121.
- Harris, N. (2001). Management of work-related stress in nursing. *Nursing Standart*, 16(10), 47.
- Hatunoğlu, A., & Hatunoğlu, Y. (2006). Okullarda verilen rehberlik hizmetlerinin problem alanlari. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14 (1), 333-338.
- Hayes, A. "<https://www.processmacro.org/download.html>", Erişim tarihi: 26.02.2019
- Hedayati, M. and Khazaei, M. (2014). An investigation of the relationship between depression, meaning in life and adult hope. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 598-601.
- Heppner, P. P. and Hillerbrand, E. T. (1991). Problem-solving training: Implications for remedial and preventive training. *Handbook Of Social And Clinical Psychology: The Healthy Perspective*, 681-698.
- Herr, E. L., Cramer, S. H. and Niles, S. G. (2004). *Career guidance and Counseling: through the lifespan*. Boston: Pearson Education
- Hewitt, J. P. (1998). *The myth of self-esteem: Finding happiness and solving problems in America*. New York: St. Martin's Press.
- Hock, R. R. (1988). Professional burnout among public school teachers. *Public Personnel Management*, 17(2), 167-189.

- Holdcraft, C. and Williamson, C. (1991). Assessment of hope in psychiatric and chemically dependent patients. *Applied Nursing Research*, 4(3), 129-134.
- Hollis-Walker, L. and Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222-227.
- Hong, M. J. and Tae, Y. S. (2013). Structural relationship of burnout and related variables among family caregivers of cancer patients. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 43(6), 812-820.
- House, J. S., Landis, K. R. and Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540-545.
- Hutz, C. S., Midgett, A., Pacico, J. C., Bastianello, M. R. and Zanon, C. (2014). The relationship of hope, optimism, self-esteem, subjective well-being, and personality in brazilians and americans. *Psychology*, 5(6), 514-522.
- Ifeagwazi, F. C. M. (2006). The influence of marital status on self-report of symptoms of psychological burnout among nurses. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 52(4), 359-373.
- Irving, L. M., Snyder, C. R., & Crowson, Jr, J. J. (1998). Hope and coping with cancer by college women. *Journal of Personality*, 66(2), 195-214.
- Izgar, H. (2001). Okul yöneticilerinin tükenmişlik düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 7(3), 335-346.
- İkiz, F. E. (2010). Psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 25-43.
- İkiz, F. E. (2010). Psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 25-43.

- Jackson, S. E., Schwab, R. L. and Schuler, R. S. (1986). Toward an understanding of the burnout phenomenon. *Journal of Applied Psychology*, 71(4), 630-640.
- Jackson, S. E., Turner, J. A. and Brief, A. P. (1987). Correlates of burnout among public service lawyers. *Journal of Organizational Behavior*, 8(4), 339-349.
- Jacobson, E. H. K., Wilson, K. G., Kurz, A. S. and Kellum, K. K. (2018). Examining self-compassion in romantic relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 8, 69-73.
- Jacobson, J. M. (2006). Compassion fatigue, compassion satisfaction, and burnout: Reactions among employee assistance professionals providing workplace crisis intervention and disaster management services. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 21(3-4), 133-152.
- Jamshidirad, M., Mukundan, J. and Nimehchisalem, V. (2012). Language teachers' burnout and gender. *International Journal of Applied Linguistics and English Literature*, 1(4), 46-52.
- Jennings, P. A. (2015). Early childhood teachers' well-being, mindfulness, and self-compassion in relation to classroom quality and attitudes towards challenging students. *Mindfulness*, 6(4), 732-743.
- Kahil, S. (1988). Symptoms of professional burnout: A review of the empirical evidence. *Canadian Psychology*, 29(3), 284-297.
- Kalliath, T. and Morris, R. (2002). Job satisfaction among nurses: a predictor of burnout levels. *Journal of nursing administration*, 32(12), 648-654.
- Karakuş, G. (2008). *Özel İlköğretim ve Ortaöğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Karasar, N. (2002). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, H. (2009). *Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlikleri ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destekleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kaya, N. G. (2007). *The Role Of Self-Esteem, Hope, And External Factors In Predicting Resilience Among Regional Boarding Elementary School Students*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kaya, T. (2009). *Rehber Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (İstanbul İli Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kepçeoğlu, M. (1987). Eğitimde psikolojik danışma ve rehberlik uygulamalarının gelişimi ve belli başlı sorunlar. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 264-272.
- Kesler, K. D. (1990). Burnout: A multimodal approach to assessment and resolution. *Elementary School Guidance & Counseling*, 24(4), 303-311.
- Klenow, D. J. (1992). Emotion and life threatening illness: A typology of hope sources. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 24(1), 49-60.
- Koruklu, N., Feyzioğlu, B., Özenoğlu-Kiremit, H. ve Aladağ, E. (2012). Öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(3), 1813-1831.
- Kumarakulasingam, T. M. (2003). *Relationships Between Classroom Management, Teacher Stress, Teacher Burnout, And Teachers' Levels Of Hope*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Kansas Üniversitesi.

- Kutlu, M. (1998). *Özürlü Çocuğu Olan Ana-Babaların Umutsuzluk Düzeyleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, On dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Ladner, L. (2004). *The lost art of compassion: Discovering the practice of happiness in the meeting of Buddhism and psychology*. San Francisco, CA: Harper Collins.
- Lee, R. T. and Ashforth, B. E. (1993). A further examination of managerial burnout: Toward an integrated model. *Journal of Organizational Behavior*, 14(1), 3-20.
- Lee, R. T. and Ashforth, B. E. (1996). A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of job burnout. *Journal of Applied Psychology*, 81(2), 123-133.
- Lee, S. M., Baker, C. R., Cho, S. H., Heckathorn, D. E., Holland, M. W., Newgent, R. A., ... and Yu, K. (2007). Development and initial psychometrics of the Counselor Burnout Inventory. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 40(3), 142-154.
- Lee, S. M., Cho, S. H., Kissinger, D. and Ogle, N. T. (2010). A typology of burnout in professional counselors. *Journal of Counseling & Development*, 88(2), 131-138.
- Leiter, M. P. and Durup, J. (1994). The discriminant validity of burnout and depression: a confirmatory factor analytic study. *Anxiety, stress, and coping*, 7(4), 357-373.
- Leiter, M.P. (1993), Burnout as a developmental process: Consideration of models. In W. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek (Eds.), *Professional Burnout* (pp. 237-250). Londra: Routledge.
- Leithwood, K., Jantzi, D. and Steinbach, R. (2001). Maintaining emotional balance. *Educational Horizons*, 79(2), 73-82.

- Longe, O., Maratos, F. A., Gilbert, P., Evans, G., Volker, F., Rockliff, H. and Rippon, G. (2009). Having a word with yourself: Neural correlates of self-criticism and self-reassurance. *NeuroImage*, 49(2), 1849-1856.
- MacBeth, A. and Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.
- Martini, S., Arfken, C. L., Churchill, A., & Balon, R. (2004). Burnout comparison among residents in different medical specialties. *Academic Psychiatry*, 28(3), 240-242.
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behavior*, 5, 16-22
- Maslach, C. (2006). Understanding job burnout. *Stress and Quality Of Working Life: Current Perspectives In Occupational Health*, 37-51.
- Maslach, C. and Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.
- Maslach, C. and Jackson, S. E. (1982). Burnout in health professions: A social psychological analysis. *Social Psychology Of Health And Illness*, 227, 251.
- Maslach, C. and Jackson, S. E. (1985). The role of sex and family variables in burnout. *Sex Roles*, 12(7-8), 837-851.
- Maslach, C. and Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Maslach, C. and Schaufeli, W. (1993), Historical and Conceptual Development of Burnout. In W. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek (Eds.), *Professional Burnout* (pp. 1-16). Londra: Routledge.

- Maslach, C., Jackson, S. E. and Leiter, M. P. (1996). *Maslach burnout inventory manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists.
- Maslach, C., Leiter, M.P. and Schaufeli, W.B. (2008), Measuring burnout, in Cooper, C.L. and Cartwright, S. (Eds), *The Oxford Handbook of Organizational Well being* (pp. 86-108). Oxford: Oxford University.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. and Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.
- Masterson-Allen, S., Mor, V., Laliberte, L. and Monteiro, L. (1985). Staff burnout in a hospice setting. *The Hospice Journal*, 1(3), 1-15.
- Maynard, M. (1986). Measuring work and support network satisfaction. *Journal of Employment Counseling*, 23(1), 9-19.
- Mazur, P. J. and Lynch, M. D. (1989). Differential impact of administrative, organizational, and personality factors on teacher burnout. *Teaching and Teacher Education*, 5(4), 337-353.
- McGrath. J. E. (1976). Stress and behavior in organizations. M. D. Dunnett (Ed.). *Handbook of industrial and organizational psychology* (pp.1351-1396). Chicago: Rand-McNally.
- Meier, S. T. (1983). Toward a theory of burnout. *Human Relations*, 36(10), 899-910.
- Mete-Otlu, B., Ekinci-Vural, D. ve Şahin-Firat, N. (2016). Communication Skills And Self-Compassion Levels Of Teacher Candidates. *Electronic Turkish Studies*, 11(9), 635-658.
- Moore, K. A. and Cooper, C. L. (1996). Stress in mental health professionals: A theoretical overview. *International Journal of Social Psychiatry*, 42(2), 82-89.

- Moracco, J. C., Butcke, P. G. and McEwen, M. K. (1984). Measuring stress in school counselors: Some research findings and implications. *The School Counselor*, 32(2), 110-118.
- Moraitou, D., Kolovou, C., Papasozomenou, C. and Paschoula, C. (2006). Hope and adaptation to old age: Their relationship with individual-demographic factors. *Social Indicators Research*, 76(1), 71-93.
- Nagy, S. and Davis, L. G. (1985). Burnout: A comparative analysis of personality and environmental variables. *Psychological Reports*, 57(3), 1319-1326.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2011). Self - compassion, self - esteem, and well - being. *Social and Personality Psychology Compassion*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. and Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K. D. and Vonk, R. (2009). Self - compassion versus global self - esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. and Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D., Rude, S. S. and Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916.

- Norlund, S., Reuterwall, C., Höög, J., Lindahl, B., Janlert, U. and Birgander, L. S. (2010). Burnout, working conditions and gender-results from the northern Sweden MONICA Study. *BMC Public Health*, 10(1), 326-334.
- O'Sullivan, G. (2011). The relationship between hope, eustress, self-efficacy, and life satisfaction among undergraduates. *Social Indicators Research*, 101(1), 155-172.
- Oğuzberk, M. ve Aydın, A. (2008). Ruh sağlığı çalışanlarında tükenmişlik. *Klinik Psikiyatri*, 11, 167-179.
- Osborn, C. J. (2004). Seven salutary suggestions for counselor stamina. *Journal of Counseling & Development*, 82(3), 319-328.
- Ozan, M. B. (2009). A Study on Primary School Teacher Burnout Levels: The Northern Cyprus Case. *Education*, 129(4), 692-703.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz Duyarlık İle Öz Bilinç, Depresyon, Anksiyete Ve Stres Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modeliyle İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Özdemir, N. (2008). *Sınıfta Kaynaştırma Öğrencisi Olan Ve Olmayan İlköğretim Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- Özdemir, Y. (2003). *Sınıf Yönetiminde Öz Yeterliğin, Medeni Durumun, Cinsiyetin Ve Öğretmenlik Deneyiminin Öğretmen Tükenmişliğindeki Rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özer, B. U. ve Tezer, E. (2008). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23) 81-86.

- Özer, R. (1998). Rehber öğretmenlerde tükenmişlik düzeyi, nedenleri ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.*
- Özguven, İ.E. (1990). Ülkemizde psikolojik danışma ve rehberlik faaliyetlerinin dünü ve bugünü. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 1(1), 4-15.*
- Özkan, Ş., Celik, Y. ve Younis, M. Z. (2012). The effects of individual and organisational characteristics on the level of burnout level: a research on physicians and nurses in Turkey. *Ageing International, 37(2), 254-269.*
- Öztürk, A. (2006). *Okul Öncesi Öğretmenlerinin Duygusal Zeka Yetenekleri İş Doyumları Ve Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Öztürk, D. (2015). *Eğitim Örgütlerinde Okul Kültürü Ve Tükenmişlik Arasındaki İlişki (Bahçelievler İlçesinden Bir Araştırma).* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Öztürk, G., Çetin, M., Yıldırım, N., Türk, Y. Z. ve Fedai, T. (2012). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumunu düzeyleri. *Anatolian Journal of Clinical Investigation, 6(4), 239-245.*
- Pas, E. T., Bradshaw, C. P. and Hershfeldt, P. A. (2012). Teacher-and school-level predictors of teacher efficacy and burnout: Identifying potential areas for support. *Journal of school Psychology, 50(1), 129-145.*
- Perlman, B. and Hartman, E. A. (1982). Burnout: Summary and future research. *Human relations, 35(4), 283-305.*
- Pines, A. and Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures.* Free Press.

- Pines, A. M. (1993). Burnout. L. Goldberger ve S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp.386-402). New York, NY, US: Free Press.
- Pines, A., Aronson, E. and Kafry, D. (1981). *Burnout: From tedium to personal growth*. New York: Free Press.
- Porter, L. W. and Steers, R. M. (1973). Organizational, work, and personal factors in employee turnover and absenteeism. *Psychological Bulletin*, 80(2), 151-176.
- Preacher, K. J. and Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, 40(3), 879-891.
- Price, R. H., Friedland, D. S. and Vinokur, A. D. (1998). Job loss: Hard times and eroded identity. *Perspectives on Loss: A Sourcebook*, 303-316.
- Purvanova, R. K. and Muros, J. P. (2010). Gender differences in burnout: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 77(2), 168-185.
- Raab, K. (2014). Mindfulness, self-compassion, and empathy among health care professionals: a review of the literature. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 20(3), 95-108.
- Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness*, 2(1), 33-36.
- Range, L. M. and Penton, S. R. (1994). Hope, hopelessness, and suicidality in college students. *Psychological Reports*, 75(1), 456-458.
- Reutter, K. K. and Bigatti, S. M. (2014). Religiosity and spirituality as resiliency resources: Moderation, mediation, or moderated mediation?. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 53(1), 56-72.

- Reyes, D. (2011). Self-Compassion: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81–89.
- Richardson, D. A., Jaber, S., Chan, S., Jesse, M. T., Kaur, H. and Sangha, R. (2016). Self-compassion and empathy: impact on burnout and secondary traumatic stress in medical training. *Open Journal of Epidemiology*, 6(03),161–167.
- Rottier, J., Kelly, W. and Tomhave, W. K. (1983). Teacher Burnout--Small and Rural School Style. *Education*, 104(1), 72-79.
- Russell, D. W., Altmaier, E. and Van Velzen, D. (1987). Job-related stress, social support, and burnout among classroom teachers. *Journal of Applied Psychology*, 72(2), 269-274.
- Sabancı, A. (2009). The effect of primary school teachers' burnout on organizational health. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 1(1), 195-205.
- Salovey, P. and Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Salzberg, S. (1997). *Loving kindness: The revolutionary art of happiness*. Boston, MA: Shambala.
- Sarı, T. (2015). Pozitif psikoterapi: Gelişimi, temel ilk eve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(2), 182-203.
- Sarı, T. ve Tunç, E. (2016). Üniversite öğrencilerinde umudun yordayıcısı olarak psikolojik iyi olma. *International Journal of Social Science*, 45, 291-302.
- Sayıl, I., Haran, S., Ölmez, Ş. ve Özgüven, H. D. Ankara üniversitesi hastanelerinde çalışan doktor ve hemşirelerin tükenmişlik düzeyleri. *Kriz Dergisi*, 5(2), 71-77.

- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. and Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career development international*, 14(3), 204-220.
- Schuler, R. S. (1980). Definition and conceptualization of stress in organizations. *Organizational Behavior and Human Performance*, 25(2), 184-215.
- Schwartz, R. H., Tiamiyu, M. F. and Dwyer, D. J. (2007). Social worker hope and perceived burnout: The effects of age, years in practice, and setting. *Administration in Social Work*, 31(4), 103-119.
- Seçer, İ. (2011). Psikolojik Danışmanların Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi*, Erzurum.
- Semmer, N. (1996). Individual differences, work stress, and health. In MJ Schabracq, JAM Winnubst, CL Cooper (Eds.), *Handbook of Work and Health Psychology* (pp. 51–86). Chichester, UK: Wiley.
- Sharkey, S. B. and Sharples, A. (2003). The impact on work - related stress of mental health teams following team - based learning on clinical risk management. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 10(1), 73-81.
- Sherwin, E. D., Elliott, T. R., Rybarczyk, B. D., Frank, R. G., Hanson, S., & Hoffman, J. (1992). Negotiating the reality of caregiving: Hope, burnout and nursing. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 11(2), 129-139.
- Shirom, A. (1969). Burnout in work organizations. C. L. Cooper ve I. Robertson (Eds.), *International review of industrial and organizational psychology* (25-46). New York: Wiley.
- Shorey, H. S., Snyder, C. R., Yang, X. and Lewin, M. R. (2003). The role of hope as a mediator in recollected parenting, adult attachment, and mental health. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(6), 685-715.

- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H. and Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self - compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology, 70*(9), 794-807.
- Snyder, C. R. (1989). Reality negotiation: From excuses to hope and beyond. *Journal of Social and Clinical Psychology, 8*(2), 130-157.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: Free Press.
- Snyder, C. R. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 11-28.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry, 13*(4), 249-275.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B. and Rand, K. L. (2002). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. *Professional School Counseling, 5*(5), 298-308.
- Snyder, C. R., Irving, L. M. and Anderson, J. R. (1991). Hope and health. *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective, 162*, 285-305.
- Snyder, C. R., LaPointe, A. B., Jeffrey Crowson, J. and Early, S. (1998). Preferences of high-and low-hope people for self-referential input. *Cognition & Emotion, 12*(6), 807-823.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L. and Feldman, D. B. (2003). Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *School psychology quarterly, 18*(2), 122.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., King, E. A., Feldman, D. B. and Woodward, J. T. (2002). "False" hope. *Journal of Clinical Psychology, 58*(9), 1003-1022.

- Snyder, C.R., Rand, K.L. and Sigmon, D.R. (2002). Hope Theory. In Snyder, C. R., ve Lopez, S. J. (Eds.). (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Soyer, U. (2010). *Özel Eğitim Öğretmen Adaylarının Öz Duyarlık Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sönmez, A. (2013). *İlk Ve Ortaokullardaki Öğretmenlerin Benlik Saygılarının Mesleki Tükenmişliğe Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Srinivas, S. (2002). Organizational commitment and job burnout among employees of non-profit organizations. 4 Nisan 2019 tarihinde, <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.565.1480&rep=rep1&type=pdf> sitesinden alınmıştır.
- Stotland, E. (1969). *The psychology of hope*. Jossey-Bass.
- Subaşı, H. G., Yıldız, H. N. ve Tekin, S. (2016). Kanser Hastalarının Bakımıyla İlgilenen Yakınlarının Umut Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 14(2),109-127.
- Suran, B. G. and Sheridan, E. P. (1985). Management of burnout: Training psychologists in professional life span perspectives. *Professional Psychology: Research and Practice*, 16(6), 741.
- Sünbül, E., C. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık Ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Olumlu Sosyal Davranış Eğilimlerini Yordayıcı Rolünün İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.

- Şahin, D. (2014). *Öğretmelerin Öz Duyarlıklarının Psikolojik Sağlık ve Yaşam Doyumu Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Şahin, F. (2007). *Eğitim Örgütlerinde Öğretmenlerin Kişisel Kariyer Planlaması ve Tükenmişlik Düzeyleri İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S. ve Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Taner, D. (2008). *Öğretmenlerin Umutsuzluk Düzeyi ile Okul Kültürü Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tarhan, S. (2012). *Umudun Özyeterlik, Algılanan Sosyal Destek ve Kişilik Özelliklerinden Yordanması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tavlı, O. (2009). *Lise Öğretmenlerinin Problem Çözme Becerileri İle Tükenmişlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Taycan, O., Kutlu, L., Çimen, S. ve Aydın, N. (2006). Bir üniversite hastanesinde çalışan hemşirelerde depresyon ve tükenmişlik düzeyinin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(2), 100-108.
- Tel, F. D. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Ve Öz Duyarlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

- Tezcan, H. (2015). *Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Öğrencilerinin Öz Duyarlıkları İle Mükemmeliyetçilikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Thompson, C. (1998). The mental state we are in: Morale and psychiatry? *Psychiatric Bulletin*, 22, 405–409.
- Tomko, B. (1985). The burden of hope. *The Hospice Journal*, 1(3), 91-97.
- Toprak, B. (2017). *Öğretmenlerin Eşli Ruminasyon Ve Öz- Duyarlık Düzeyleri İle Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Tümkaya, S. (1996). *Öğretmenlerdeki Tükenmişlik Görülen Psikolojik Belirtiler Ve Başa Çıkma Davranışları*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Tümkaya, S. ve Çavuşoğlu, İ. (2010). Sınıf öğretmenliği son sınıf öğretmen adaylarının tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(2), 468-481.
- Umay, G. (2015). *Psikolojik Danışman ve Rehberlik Öğretmenlerinin İş Doyumu Ve Tükenmişlik Düzeylerinin İlişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Umphey, L. R. and Sherblom, J. C. (2014). The relationship of hope to self-compassion, relational social skill, communication apprehension, and life satisfaction. *International Journal of Wellbeing*, 4(2), 1-18.
- Usta, F. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Ve Umud Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

- Ünal, A. ve Önal, M. (2010). *Eğitim İşgörenlerinin Duygusal Zekâları İle Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 5(8), 133-154.
- Ürekli, B. ve Muşmal, H. (2015). Geçmişten Günümüze Meslekler. K. Çınar (Ed), *Konya Kitabı XV* (29-84). Konya: Konya Ticaret Odası.
- Vahapoğlu, Z. (2013). *Ön Lisans Öğrencilerinin Umut Düzeyleri Ve Başarı Yönelimlerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversite Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Van Der Cingel, M. (2009). Compassion and professional care: exploring the domain. *Nursing Philosophy*, 10(2), 124-136.
- Vızlı, C. (2005). *Görme Engelliler İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerle Normal İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Karşılaştırılması Üsküdar İlçesi Örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Vredenburgh, L. D., Carlozzi, A. F. and Stein, L. B. (1999). Burnout in counseling psychologists: Type of practice setting and pertinent demographics. *Counselling Psychology Quarterly*, 12(3), 293-302.
- Wada, K. and Park, J. (2009). Integrating Buddhist psychology into grief counseling. *Death Studies*, 33(7), 657-683.
- Warnath, C. F. (1979). Counselor burnout: Existential crisis or a problem for the profession?. *The Personnel and Guidance Journal*, 57(7), 325-328.
- Watkins, C. E. (1983). Burnout in counseling practice: Some potential professional and personal hazards of becoming a counselor. *Personnel & Guidance Journal*.

- Wei, M., Liao, K.Y.H., Ku, T.Y. ve Shaffer, P.A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221.
- Whitehead, J. T. (1985). Job burnout in probation and parole: Its extent and intervention implications. *Criminal Justice and behavior*, 12(1), 91-110.
- Wiklund Gustin, L. and Wagner, L. (2013). The butterfly effect of caring-clinical nursing teachers' understanding of self - compassion as a source to compassionate care. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 27(1), 175-183.
- Wilkerson, K. (2009). An Examination of Burnout Among School Counselors Guided by Stres-Strain-Coping Theory. *Journal of Counseling & Development*, 87(4), 428-437.
- Wills, T. A. (1978). Perceptions of clients by professional helpers. *Psychological Bulletin*, 85(5), 968.
- Wright, T. A. and Bonett, D. G. (1997). The contribution of burnout to work performance. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 18(5), 491-499.
- Wu, Q., Chi, P., Lin, X. and Du, H. (2018). Child maltreatment and adult depressive symptoms: Roles of self-compassion and gratitude. *Child Abuse & Neglect*, 80, 62-69.
- Yakut, H. İ., Kapısız, S. G., Durutuna, S. ve Evran, A. (2013). Sağlık alanında çalışma yaşamında tükenmişlik. *Jinekoloji-Obstetrik ve Neonatoloji Tıp Dergisi*, 10(38), 1564-1571.
- Yang, Y., Zhang, M. and Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95.

- Yavuzylmaz, A., Topbaş, M., Çan, E., Çan, G. ve Özgün, Ş. (2007). Trabzon il merkezindeki sağlık ocakları çalışanlarında tükenmişlik sendromu ile iş doyumu düzeyleri ve ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(1), 41-50.
- Yeşilyaprak, B. (2010). *Eğitimde rehberlik hizmetleri*. (19. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi
- Yıldız, E. (2011). *Eğitimcilerde Tükenmişlik (Rehber Öğretmenler Üzerinde Bir Araştırma)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Yıldız, H. (2017). *Psikolojik Danışmanların Algıladıkları Yıldırma Davranışları, Tükenmişlik Düzeyleri Ve Psikolojik Danışmadaki Öz Yeterliliklerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Youssef, C. M. and Luthans, F. (2007). Positive organizational behavior in the workplace: The impact of hope, optimism, and resilience. *Journal of management*, 33(5), 774-800.
- Zapf, D., Seifert, C., Schmutte, B., Mertini, H. and Holz, M. (2001). Emotion work and job stressors and their effects on burnout. *Psychology & Health*, 16(5), 527-545.

EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

EK-2. Sürekli Umut Ölçeği

EK-3. Öz-duyarlık Ölçeği

EK-4. Psikolojik Danışman Tükenmişlik Ölçeği

EK-5. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları

Etik Kurul Belgesi

EK-6. Gaziantep Valiliği Araştırma İzin Belgesi

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Meslektaşım,

Bu form, bir tez çalışmasında kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Bu araştırmanın amacı; okul psikolojik danışmanlarında öz duyarlılık ile tükenmişlik arasındaki ilişkide umudun aracı rolünü incelemek ve okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerini çeşitli değişkenler açısından ele almaktır. Araştırma, bilimsel bir amaç doğrultusunda yürütülecek olup vereceğiniz yanıtlar paylaşılmayacak ve gizli kalacaktır.

Araştırma sonucunda sağlıklı sonuçlar elde edilebilmesi vereceğiniz cevapların içtenliğine ve doğruluğuna bağlıdır. Bu nedenle anket sorularını dikkatle ve özenle okuyarak, **yanıtsız madde bırakmamamız** önem arz etmektedir. Samimi cevaplarımız ve araştırmaya yapacağımız katkı için şimdiden teşekkür ederim.

Kürşat Dönmez

Abant İzzet Baysal Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi

Görev Yaptığınız Okulun Adı: _____

1. Medeni Durumunuz
 Evli Bekâr
2. Cinsiyetiniz
 Erkek Kadın
3. Kaç yıldır psikolojik danışman olarak görev yapmaktasınız?
 1-5 6-10 11-15 16 ve üzeri
4. Hangi eğitim kademesinde görev yapmaktasınız?
 İlkokul Ortaokul Lise RAM
5. Eğitim durumunuz
 Lisans Yüksek Lisans Doktora
6. Mezun olduğunuz bölüm
 RPD Psikoloji Diğer
7. Mesleğinizi isteyerek mi seçtiniz?
 Evet Hayır

EK-2. Sürekli Umut Ölçeği

Sürekli Umut Ölçeği

Bu anketten elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Kesinlikle Yanlış, (2) Çoğunlukla Yanlış, (3) Oldukça Yanlış, (4) Biraz Yanlış, (5) Biraz Doğru, (6) Oldukça Doğru, (7) Çoğunlukla Doğru, (8) Kesinlikle Doğru anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka **TEK** yanıt veriniz ve kesinlikle **BOŞ** bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

	Kesinlikle Yanlış (1)	Çoğunlukla Yanlış (2)	Oldukça Yanlış (3)	Biraz Yanlış (4)	Biraz Doğru (5)	Oldukça Doğru (6)	Çoğunlukla Doğru (7)	Kesinlikle Doğru (8)
1. Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
2. Enerjik bir biçimde amaçlarıma ulaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Çoğu zaman kendimi yorgun hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Bir problemin birçok çözüm yolu vardır.	1	2	3	4	5	6	7	8
5. Tartışmalarda kolayca yenik düşerim.	1	2	3	4	5	6	7	8
6. Hayatta önem verdiğim şeylere ulaşmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
7. Sağlığım için endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
8. Başkalarının ümitsizliğe kapıldığı durumlarda bile sorunu çözecek bir yol bulabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
9. Geçmiş yaşantıları beni geleceğe iyi hazırladı.	1	2	3	4	5	6	7	8
10. Hayatta oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6	7	8
11. Genellikle endişelenecek bir şeyler bulurum.	1	2	3	4	5	6	7	8
12. Kendim için koyduğum hedeflere ulaşırım.	1	2	3	4	5	6	7	8

EK-3. Öz-duyarlık Ölçeği

Öz-Duyarlık Ölçeği

Bu anketten elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka **TEK** yanıt veriniz ve kesinlikle **BOŞ** bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularına kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularına ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

EK-4. Psikolojik Danışman Tükenmişlik Ölçeği

Psikolojik Danışman Tükenmişlik Ölçeği

Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç uygun değil , (2) Uygun değil , (3) Kararsızım, (4) Uygun ve (5) Tamamen Uygun anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. Sizi tanımlayan en uygun yanıtı vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.						
1	Bir psikolojik danışman olarak işimden dolayı çoğunlukla yorgun hissederim.	1	2	3	4	5
2	Bir psikolojik danışman olarak işimden dolayı bitkin hissederim.	1	2	3	4	5
3	Bir psikolojik danışman olarak işimden dolayı aşırı stresliyim.	1	2	3	4	5
4	Bir psikolojik danışman olarak işimden dolayı sırtımda ve omuzlarımda gerginlik hissederim.	1	2	3	4	5
5	Kendimi yetersiz bir psikolojik danışman olarak görüyorum.	1	2	3	4	5
6	Psikolojik danışmanlık becerilerime güvenmiyorum.	1	2	3	4	5
7	Bir psikolojik danışman olarak verimliliğim konusunda hayal kırıklığı yaşıyorum.	1	2	3	4	5
8	Danışanlarımda bir değişim sağlayabileceğime inanmıyorum.	1	2	3	4	5
9	İşyerimde uygulanan sistem beni hayal kırıklığına uğrattıyor.	1	2	3	4	5
10	İşyerimde bana haksızlık yapıyor.	1	2	3	4	5
11	İşyerimde uygulanan sistem beni çözümsüzlüğe sürüklüyor.	1	2	3	4	5
12	Yöneticim bana negatif enerji veriyor.	1	2	3	4	5
13	Danışanlarımla çok az empati kurarım.	1	2	3	4	5
14	Danışanlarıma karşı duygusuzum.	1	2	3	4	5
15	Danışanlarıma ve problemlerine karşı ilgisizim.	1	2	3	4	5
16	Danışanlarımdan iyi olup olmadığıyla artık ilgilenmiyorum.	1	2	3	4	5
17	Arkadaşlarıma ayıracağım yeterli zamanım olmadığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5
18	Hobilerime ayıracağım yeterli zamanım olmadığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5
19	İş ve özel hayatım arasına kesin çizgiler koyamıyorum.	1	2	3	4	5
20	Bir psikolojik danışman olarak işim, ailemle ilişkilerimi olumsuz yönde etkiler.	1	2	3	4	5

**EK-5. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları
Etik Kurul Belgesi**



**Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu**

Kürşat DÖNMEZ
Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD

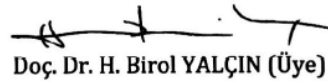
Sayın Kürşat DÖNMEZ,

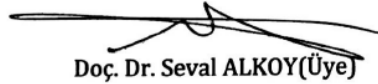
“Rehber Öğretmenlerin/Oul Psikolojik Danışmanların Öz Duyarlılık, Umut ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” konulu araştırmanız ile ilgili olarak Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kuruluna 13.03.2018 tarihli yapmış olduğunuz başvuru 2018/04 ve 27.03.2018 tarihli toplantıda (Protokol NO. 2018/80) kurulumuz tarafından uygun bulunmuştur. Bilgilerinize sunarız.


Prof. Dr. Hamit COŞKUN (Başkan)

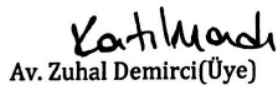

Prof. Dr. Mehmet ERYİĞİT (Üye)


Prof. Dr. Altay EREN (Üye)


Doç. Dr. H. Birol YALÇIN (Üye)


Doç. Dr. Seval ALKOY (Üye)


Doç. Dr. Abdullah DURAKOĞLU (Üye)


Av. Zuhale Demirci (Üye)

EK-6. Gaziantep Valiliği Araştırma İzin Belgesi



T.C.
GAZİANTEP VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 34659092/605.01/9716871
Konu : Araştırma İzin Talebi
(Kürşat DÖNMEZ)

17/05/2018

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsünün 30.04.2018 tarihli ve E.5122 sayılı yazısı.

Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitimi Bilim Dalı tezli Yüksek Lisans Öğrencisi Kürşat DÖNMEZ'in " Rehber Öğretmenlerin/ okul psikolojik danışmanlarının öz- duyarlık, umut ve tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenlerden açısından incelenmesi" konulu anket çalışması kapsamında, İlimiz Şahinbey ve Şehitkamil İlçelerindeki ilkokul, ortaokul ve liselerde görev yapan öğretmenlere yönelik anket uygulama isteği, ilgi yazıda belirtilmektedir.

Bu kapsamda Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, eğitim bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Kürşat DÖNMEZ'in araştırma çalışma isteği, Bakanlığımız Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 22.08.2017 tarihli ve 12607291 (2017/25) sayılı genelgesi kapsamında değerlendirilmiş olup; araştırmacının, araştırmasının bitiminden itibaren 15 gün içerisinde araştırma sonuçlarını 2 kopya halinde CD içerisinde Müdürlüğümüze bildirmesi şartıyla, İlimiz Şahinbey ve Şehitkamil İlçelerindeki ilkokul, ortaokul ve liselerde görev yapan öğretmenlerin eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde ve gönüllülük esasına dayalı olarak uygulanması, Müdürlüğümüz Ar-Ge bürosu bünyesinde oluşturulan komisyonun uygunluk raporu doğrultusunda uygun mütalaa edilmektedir.

Makamınızca da uygun görüldüğü takdirde; Olurlarınıza arz ederim.

Cengiz METE
Millî Eğitim Müdürü

OLUR
17/05/2018

Halil UYUMAZ
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ekler:
Yazı ve Ekleri (48 Sayfa)

Yeni Valilik Binası 5. Kat Büyükşehir/Gaziantep Müd.Yrd.M.Ali TIRYAKIOĞLU -Strateji Geliştirme Şef E. YILDIRIM
Elektronik Ağı: www.gaziantep.meb.gov.tr Tel: (0342) 231 10 58 -4450
e-posta: gaziantepmem@meb.gov.tr Faks: (0342) 232 24 10

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden f625-acfd-3073-808d-fa53 kodu ile teyit edilebilir.

ÖZGEÇMİŞ

1994 yılında Sivas'ta dünyaya geldi. İlk ve ortaöğrenimini Sivas'ta tamamladı. 2012 yılında Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programına girmeye hak kazandı. Bu bölümden 2016 yılında, bölüm ve fakülte birincisi; üniversite ikincisi olarak mezun oldu. Bunun ardından, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitimi Bilim Dalı'nda tezli yüksek lisans programına kabul edildi. 2016 yılının Ekim ayında, Gaziantep ili, Şehitkamil Rehberlik ve Araştırma Merkezi'nde psikolojik danışman olarak göreve başladı. Mesleğini sürdürürken Pozitif Psikoterapi Temel Eğitimi, Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı kapsamında Sağlıklı Yaşam Eğitici Eğitimi, Uluslararası Leiter Performans Testi Uygulayıcı Eğitimi ve Stanford Binet Zekâ Testi Uygulayıcı Eğitimini aldı. Bunun yanında alan bilgisini içeren birçok hizmet içi eğitime katıldı. Halen Gaziantep'te psikolojik danışman olarak mesleğini sürdürmektedir.

İletişim Adresi:

e-mail: dnmzkrst@gmail.com