

Psikolojik Danışman Tükenmişlik Ölçeği: Pilot Çalışma

Dr.Öğrt.Üy. Nihan Arslan
FSM Vakıf Üniversitesi,narслан@fsm.edu.tr

Psik.Dan. Hilal Alkan
İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Özet

Tükenmişlik, bireylerde kendini duygusal ve fiziksel olarak göstermektedir. Kararsızlık, kötümserlik ve güçsüzlük içeren olumsuz tutumlara ek olarak çaresizlik, umutsuzluk, duygusal yorgunluk tükenmişliğin yaygın belirtileridir. İşin niteliği ile insan doğası arasında büyük uyumsuzluklar olduğunda, tükenmişlik riski yüksek olacaktır. Bu araştırmanın amacı Lee ve diğerleri tarafından 2007’de geliştirilen Psikolojik Danışmanların Tükenmişlik Ölçeğini Türk kültürüne uygulamaktır. Pilot araştırmanın nicel kısmı 120 psikolojik danışmana uygulanmıştır. Çalışma sonucunda, ölçek Türkiye’deki psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerini ölçmede kullanılan bir araç olarak güvenilir ve geçerli bulunmuştur. Anahtar kelimeler: Psikolojik Danışman,Tükenmişlik,Ölçek.

Giriş

Yaşamın önemli bir parçası şüphesiz çalışma hayatımız ve işimizdir. İnsanlar; hayatlarının, yaşantılarının büyük bir bölümünü iş ve iş planları ile ilgili düzenler ve planlamalarını ona göre yapmaktadırlar. Bu insan yaşamında önemli ve geniş bir zaman kaplamaktadır. Bu geniş zaman diliminde insanların endişeler yaşamaması, çeşitli stres faktörlerinin hayatına etki etmesi, kaygı durumlarının yaşanması kaçınılmaz bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyler arasındaki yaşanan ilişkisel problemler, kişilerin kendilerini ispat etme çabaları, iş ve çalışmaları ile ilgili yüksek beklentilerin olma durumu ve iş ile ilgili çalışma koşulları, bireylerin psikolojik olarak olumsuz etkilenmelerine, ruhsal açıdan rahatsızlık yaşamalarına ve beraberinde stres faktörlerinin oluşmasına sebep olmaktadır. Yaşanan bu stres ve ruhsal açıdan rahatsızlık durumları, kişilerin yaşamlarında güçlükler ve sorunlar yaşamalarına yol açmaktadır (Cemaloğlu & Şahin, 2007). Son yıllara baktığımız zamanda yaşanan hızlı değişimler; bireylerde, ailelerde, toplumda çözümlere sebep olmuştur. (Kayabaşı, 2008). İlk defa 1970’li yıllarda tanımlanan tükenmişlik (Burnout) olgusu, sosyal alanda görülen bir sorun olmasıyla birlikte; araştırmacılar tarafından merak edilen bir çalışma konusu haline gelmiştir. En sade bir tanımla tükenmişliği açıklayacak olursak; psikolojik ve bedensel açıdan insan enerjisinin tükenmesi olarak ifade edebiliriz. (Budak & Sürgevil, 2005) . Freudenberger ise (1974), tükenmişliği ilk kez “başarısızlık, yıpranma, enerji ve güç kaybı veya insanın iç kaynakları üzerinde karşılanamayan istekler sonucunda ortaya çıkan bir tükenme durumu” şeklinde tanımlamıştır. Araştırmacıların çoğu da tükenmişliğin; bir beklenti içinde olma, tutum ve davranışlarda anlamlar, algılamalar içeren bireysel şekilde ortaya çıkan içsel dinamikleri olan ruhsal bir yaşama olduğu görüşünde kanaatlerini bildirmektedir. (Avşaroğlu ve diğ., 2005).

Yöntem

Çalışma Grubu

Ölçek çalışması 120 psikolojik danışman üzerinde uygulanmıştır. Pilot çalışma kapsamında örneklemin 72’si (%60) kadın, 48’i (%40) erkek psikolojik danışmandan oluşmaktadır. Örneklemin yaş ortalaması 29.1’ (Std = 5.7) dir.

Psikolojik Danışman Tükenmişlik Ölçeği

Sang Min Lee ve diğerleri (2007) yılında geliştirilen Psikolojik danışman tükenmişlik ölçeği 20 maddeden oluşan 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçeye çeviri Psikolojik danışma alanında uzman 3 öğretim üyesi tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği .90

olarak bulunmuştur. Ölçeğin örneklem büyüklüğü değerleri KMO and Bartlett's Test değerleri tablo 1 de verilmiştir.

Tablo 1 : KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,841
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	1618,034
	df	190
	Sig.	,000

Ölçeğin madde istatistikleri Tablo 2 de verilmiştir.

Tablo 2 Madde İstatistikleri

	Ortalama	Std. Sapma
A1	2,289	1,1650
A2	2,050	1,1019
A3	2,562	1,3159
A4	2,421	1,4009
A5	1,463	,7193
A6	1,529	,7966
A7	1,347	,6418
A8	1,504	,7759
A9	2,413	1,2953
A10	2,496	1,2391
A11	2,298	1,1302
A12	1,661	,8903
A13	2,207	1,1249
A14	2,132	1,0641
A15	2,083	1,1149
A16	2,058	1,0669
A17	1,860	,9337
A18	1,835	1,0112
A19	1,562	,7404
A20	1,909	,9129

Ölçeğin toplam varyans açıklama değerleri Tablo 3 de verilmiştir.

Tablo 3: Toplam varyans açıklama oranı

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	7,518	37,592	37,592	7,518	37,592	37,592
2	2,640	13,200	50,792	2,640	13,200	50,792
3	2,236	11,182	61,974	2,236	11,182	61,974
4	1,317	6,583	68,557	1,317	6,583	68,557
5	1,027	5,135	73,691	1,027	5,135	73,691
6	,718	3,591	77,282			
7	,686	3,431	80,713			
8	,589	2,944	83,657			
9	,539	2,697	86,354			
10	,467	2,337	88,691			
11	,418	2,089	90,780			
12	,373	1,866	92,646			
13	,283	1,417	94,063			
14	,253	1,267	95,330			
15	,224	1,120	96,450			
16	,185	,924	97,375			
17	,170	,849	98,224			
18	,126	,632	98,856			
19	,125	,626	99,482			
20	,104	,518	100,000			

Psikolojik Danışman Tükenmişlik Ölçeği Maddeleri Tablo 4 de yer almaktadır.

Psikolojik Danışman Tükenmişlik Ölçeği				
Okulumdaki işleyişten dolayı öfkeli hissediyorum	1	2	3	4
İşyerimde haksız muamele görüyorum	1	2	3	4
İş yerimdeki sistem tarafından tükenmiş hissediyorum	1	2	3	4
Yöneticilerimden negatif enerji hissediyorum	1	2	3	4
Danışanlarım ile pek empati kurmuyorum	1	2	3	4
Danışanlarıma karşı duyarsızlaştım	1	2	3	4
Danışanlarımla ve onların sorunları ile ilgilenmiyorum	1	2	3	4
Danışanlarımla ilgili olup olmadıklarıyla ilgili artık endişe etmiyorum	1	2	3	4
Arkadaşlarımla birlikte olmak için yeterli zamanım olmadığını hissediyorum.	1	2	3	4
Kişisel alışkanlıklarımı yapacak zamanım olmadığını hissediyorum	1	2	3	4
İşimle kişisel hayatım arasında zayıf sınırlar olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4
Danışman olarak çalışmam aile üyeleriyle olan ilişkilerim olumsuz etkileniyor	1	2	3	4
Danışman olarak çalıştığım için çoğu zaman yorgun hissediyorum	1	2	3	4
Danışman olarak çalıştığım için bitkin hissediyorum	1	2	3	4
Danışman olarak çalıştığım için aşırı stresli hissediyorum	1	2	3	4
Danışman olarak çalıştığım için sırtımda ve omuzlarımda ağrı hissediyorum	1	2	3	4
Yetersiz bir danışman olduğumu hissediyorum.	1	2	3	4
Danışmanlık becerilerim açısından kendime güvenmiyorum	1	2	3	4
Danışmanlık etkililiğim beni sınırlı hissettiriyor	1	2	3	4
Danışanlarımda bir değişiklik yapıyor muyum gibi hissetmiyorum	1	2	3	4

1. Alt boyutun güvenilirliği .87 (1. Alt boyut: olumsuz iş ortamı 1-4 arası maddeler)
2. boyut: danışan duyarlılığı güvenilirliği .83 olarak bulunmuştur. (5-8 arası maddeler)
3. boyut; kişisel yaşamda olumsuzluk. 83 olarak bulunmuştur. (9-12 arası maddeler)
4. Alt boyut ;yorgunluk. 88 olarak bulunmuştur (13-16 arası maddeler)
5. Alt boyutun :Yetersizlik güvenilirliği .86 olarak bulunmuştur.(17-20 arası maddeler)

Sonuç ve Öneriler

Pilot araştırmanın nicel kısmı 120 psikolojik danışmana uygulanmıştır. 20 maddeden oluşan 5 boyutlu model açıklayıcı faktör analizinde uyumlu bulunmuştur. Ölçeğin psikometrik özelliklerini incelemek amacıyla iç tutarlılık, madde ve faktör analiz çalışmaları yürütülmüştür. Ölçek verilerin normal dağılımı Kolmogorov-Smirnov (Sig.= .165) ile ölçülmüştür. Ölçeğin güvenilirliği .90 olarak bulunmuştur. 1. Alt boyutun güvenilirliği .87 ; 2. Boyut .83 ; 3. boyut; kişisel yaşamda olumsuzluk .83 ; 4. Alt boyut ;yorgunluk. 88 ; 5. Alt boyut :Yetersizlik güvenilirliği .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin örneklem büyüklüğü değerleri

KMO and Bartlett's Test .84 olarak bulunmuştur. Ölçeğin 1. Alt boyutu % 37,592, 2. Alt boyutu 50,792, 3. Alt boyutu 61,974, 4. Alt boyutu %68,557, 5. Alt boyutu 73,691 olarak toplam ölçeği açıklamaktadır. Ölçeğin madde ortalamaları 1.3 ile 2.5 arasında değişmektedir. Gelecekte yapılacak çalışmalar için farklı değişkenler incelenerek çalışmanın etki değeri artırılabilir. Ayrıca örneklem sayısının artırılması sonraki çalışmaların geçerlilik ve güvenilirlik sonuçlarını önemli ölçüde katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışma sonucunda, ölçek Türkiye'deki psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerini ölçmede kullanılan bir araç olarak güvenilir ve geçerli bulunmuştur.

Kaynakça

Avşaroğlu, S., Deniz, M. E., & Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (14), 115-129.

Budak, G., & Sürgevil, O. (2005). Tükenmişlik ve tükenmişliği etkileyen örgütsel faktörlerin analizine ilişkin akademik personel üzerinde bir uygulama. Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 20(2).

Cemaloğlu, N., & Şahin, D. E. (2007). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi, 15(2), 465-484.

Freudenberger, N.D. (1974). "Staff Burnout". Journal of Social Issues, 30, 159-165.

Kayabaşı, Y. (2008). Bazı Değişkenler Açısından Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri. Sosyal Bilimler Dergisi, 20, 191-212.

Lee, S.M., Baker, C.R., Cho, S.H., Heckathorn, D.E., Holland, M.W., Newgent, R.A., Ogle, N.T., Powell, M.T., Quinn, J.J., Wallace, S.L. & Yu, K. (2007). Development and Initial Psychometrics of the Counselor Burnout Inventory. Measurement and Evaluation In Counseling and Development, 40, 142-154.