

## Investigation of Professional Burnout of Psychological Counselors with Respect to Occupational Development and Social Comparison\*

Taşkın Tanrikulu<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fatih University, Turkey.

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Received 16.12.2011  
Received in revised form  
16.01.2012  
Accepted 20.01.2012  
Available online  
15.12.2012

### ABSTRACT

Burnout, defined as the sense of failure, the loss of energy in the working area, and insensitivity to the profession and to the people served, has become an important issue in the profession of psychological counseling, which, aims to make difference in the lives of others. The purpose of this study is to investigate the relationships among school counselors' level of burnout, their effort in professional development and positive perception of themselves when comparing with others. 121 school counselors have participated in this study, and Professional Development Survey, Maslach Burnout Inventory and Social Comparison Scale were used. Results show that exhaustion levels have been found to be lower in those with expertise in a specific field, those who use the title of psychological counselor instead of counseling teacher and women. Moreover there has been found a correlation between scores of professional personal development and achievement dimension scores of exhaustion and between social comparison level and dimension of personal achievement. A negative correlation has been found between social comparison level and emotional exhaustion dimension of exhaustion.

© 2012 IOJES. All rights reserved

#### Keywords:

Burnout, professional development, social comparison, psychological counseling

### Extended Summary

#### Purpose

By nature, psychological counseling, it is a profession that plays significant role in forming differences in the life of people. Owing to the fact that educational institutions are the most significant and intensive field of study, Psychological counselors must be aware of the fact that they have effective role in the life of students. Burnout is one of the issues related to the performances of the Psychological counselors. Professional burnout, which can be explained as density of exhaustion on account of having disappointments in achieving one's ambitions, having excessive demand and feelings of failure, losing energy and objectivity in profession, forming indifference and listlessness in relationships among people and also in the profession, and emotional exhaustion emerging out of overloaded work (İkiz, 2010; Arı & Bal, 2008; Erçen, 2007; Güllüce & İşcan, 2010) is a significant problem for both psychological counselors themselves and the people they offer counseling service to. Knowing the variations about the occupational burnout will be beneficial in preventing its formation. Accordingly, it is important to know the connection between professional developments that may affect the performances of the psychological counselors in improving themselves, and level of social comparisons that have high impact on defining individual's aims regarding himself, or the characteristics of interaction between groups (A. P. Buunk, Zurriaga, & González,

\* An extensive summary of article has been presented as a proceeding in the Eleventh National Congress of Psychological Counseling and Guidance

<sup>1</sup> Corresponding author's address: Fatih University, Faculty of Education, Psychological Counseling and Guidance, 34500 Büyükçekmece / İstanbul

Telephone: +90 212 866 33 00 / 2832

Fax: +90 212 866 34 65

e-mail: ttanrikulu@fatih.edu.tr

2006; Green & others., 2009; İskender & Tanrikulu, 2010) with occupational burnout. Hence, this research aims at scrutinizing professional burnout levels and self development of psychological counselors and the relationships between their levels of social comparisons.

## Method

The research has been conducted on 121 psychological counselors who were reachable via mail and e-mail. The sampling of the research consists of 49 male and 72 female counselors. 59 of the participants work in primary education, 44 in secondary, 6 in Guidance Research Center, 4 in coaching centers and 8 in other institutions. 95 participants received bachelor's degree, 19 master degree and 7 participants doctoral education. Psychological counselors' gender, level of education, institution of employment, years of work, if they have any field of specialty, whether they had any professional knowledge before selecting the profession, their present title, their perception about their efficiency in the profession are assessed with a personal information form. In order to designate the professional development level of psychological counselors, a professional development survey developed by Hamamcı, Göktepe and İnanç (2004) was used. Maslach Burnout Inventory, developed by Maslach and Jackson, was applied in order to evaluate professional burnout (Dibekoğlu, 2006). The validity and reliability of the inventory, which consisted of 22 items, was carried out by Ergin (1992). In order to learn social comparison scores "Social comparison scale" which was developed by Allan and Gilbert in 1991 and whose reliability and validity works were carried out by Şahin, Durak and Şahin in 1993 in Turkey was applied (Savaşır & Şahin, 1997). The application was conducted on psychological counselors in Istanbul in the second semester of 2010-2011 academic year. The scales for the application were transferred internet web site. 680 psychological counselors in Istanbul were sent the link and thus invited to participate in the research. 84 psychological counselors responded to the e-mail. Furthermore, inventory forms were sent to randomly selected schools and 37 psychological counselors responded affirmatively and contributed to the data collection. SPSS 15.0 statistics program was used for the data analysis. Suitability of parametric techniques for research data was evaluated before beginning data analysis; it was observed that the regular assumption of normality (Kolmogorov Smirnov  $p < .05$ ), for independent samplings not met. Hence non-parametric statistical methods were decided to be applied in the analysis of the research.

## Results

According to the research, a significant difference was determined with respect to emotional exhaustion and cynicism with regard to genders (EE,  $U=1037.50$ ,  $p < .01$ ; CY,  $U=1337.00$   $p < .05$ ). It has also been perceived that emotional exhaustion differs with respect to desire or not to desire to choose the profession again (EE,  $U=625.50$ ,  $p < .01$ ). Furthermore, a differentiation of burnout has been detected with regard to personal efficacy, whether to specialize in the profession and according to the title in expressing the profession (specialization: PE,  $U=1405.00$ ,  $p < .05$ ; title: PE,  $U=1146.50$   $p < .01$ ). When the correlation between profession development and burnout is studied, a significant positive correlation even if in low level was found with regard to personal efficacy ( $r=.227$ ,  $p < .01$ ). When social comparison level of professional burnout is studied, there is a positive and significant correlation between social comparison and personal efficacy ( $r=.553$ ,  $p < .01$ ); however, there is a low level negative and significant correlation with regard to emotional exhaustion ( $r=-.246$ ,  $p < .01$ ).

## Discussion and Conclusion

In this research, desire for whether to select the profession again, specialization in a field in the profession, the title used to express the profession and whether the professional burnout differs in regard to gender has been analyzed. Accordingly, it has been found that emotional exhaustion and cynicism, which are types of burnout, differ with regard to gender variable and against women. The study also analyzed levels of burnout with regard to whether there is any specialized person in any specific field in the profession. It has been seen that among those who mention that they have specialty in a profession have

significantly low level burnout in the dimension of personal efficacy. Another result in the research is that professional burnout demonstrates significant difference with respect to personal efficacy grades according to professional title. Moreover, there is also significant correlation between burnout and the effort of psychological counselors in developing themselves professionally. It can be said that psychological counselors who made effort to improve themselves professionally have low level of burnout with respect to personal efficacy grade. Results show level of professional development is correlated to a person's comparison of himself to the others. The more social comparison scores increased the less emotional exhaustion and the less exhaustion in personal achievement dimension the psychological counselors experienced. Accordingly, psychological counselors who tend to perceive themselves better when compared to others would face professional burnout less.

# Psikolojik Danışmanların Mesleki Tükenmişliklerinin Mesleki Olarak Kendini Geliştirme ve Sosyal Karşılaştırma Açısından İncelenmesi\*

Taşkın Tanrıkulu<sup>1</sup>

Fatih Üniversitesi, Türkiye.

## MAKALE BİLGİ

*Makale Tarihi:*

Alındı 16.12.2011

Düzeltilmiş hali alındı  
16.01.2012

Kabul edildi 20.01.2012

Çevrimiçi yayımlandı

15.12.2012

## ÖZET

Başarısızlık duygusu ve bunu takip eden, iş konusunda enerjinin yitilmesi, işe ve hizmet sunduğu insanlara karşı duyarsızlık ve ilgisizlik şeklindeki davranışlarla kendini gösteren mesleki tükenmişlik, doğası gereği insanların yaşamlarında farklılık oluşturmada önemli rol oynayan psikolojik danışmanlık mesleği için önem kazanmaktadır. Bu çalışmanın amacı okullarda görev yapan psikolojik danışmanların, mesleki tükenmişlik düzeyleri ile mesleki olarak kendini geliştirme çabaları ve başkaları ile karşılaştırdıklarında kendilerini olumlu olarak algılama düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmaya 121 psikolojik danışman katılmış ve Mesleki Gelişim Anketi, Maslach Tükenmişlik Envanteri ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda meslekte belli bir alanda uzmanlık kazananlarda, rehber öğretmen yerine psikolojik danışman unvanını kullananlarda ve kadınlarda mesleki tükenmişlik düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca mesleki olarak kendini geliştirme düzeyi ile tükenmişliğin kişisel başarı boyutu puanları arasında ve aynı şekilde sosyal karşılaştırma düzeyi ile kişisel başarı boyutu puanları arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Sosyal karşılaştırma düzeyi ile tükenmişliğin duygusal tükenme boyutu arasında ise negatif korelasyon olduğu anlaşılmıştır.

© 2012 IOJES. Tüm hakları saklıdır

Anahtar Kelimeler:

Mesleki tükenmişlik, mesleki gelişim, sosyal karşılaştırma, psikolojik danışmanlık

## Giriş

Psikolojik danışmanlık, doğası gereği insanların hayatlarında farklılık oluşturmada önemli rol oynayan bir meslektir. En önemli ve yoğun çalışma alanı eğitim kurumları olduğu için psikolojik danışmanların özellikle öğrencilerin hayatlarında önemli bir etkiye sahip olduklarının bilincinde olmaları gerekir. Mezun olduktan sonra kendini geliştirmeyen, kendisinde artı değer oluşturmayan, kısacası profesyonel bir şekilde öğrenmeyen psikolojik danışmanlar ne yazık ki hizmet sunduğu insanlara bazen yarardan çok zarar verebileceği gibi mesleğin algılanışında da sorunlara yol açabilecektir. Psikolojik danışmanlardan öğrencilerin ve hizmet sunduğu diğer insanların hayatlarını etkilemede taşıdıkları potansiyelin farkında olması ve mesleki gelişimlerini bu yönde sürdürmeleri beklenir.

Psikolojik danışmanların performansları ile ilişkili olan bir durum da tükenmişlik durumudur. Psikolojik danışmanların bu sorunu yaşamaları hem kendileri, hem de hizmet verdikleri kesim için önemli bir problemdir. Mesleki tükenmişlikle ilişkili olan değişkenlerin bilinmesi, bu durumun oluşmasını engellemek için yararlı olacaktır. Bu anlamda psikolojik danışmanların performansını etkileyebilecek olan mesleki olarak kendini geliştirme davranışları ile bireyin kendisiyle ilgili amaçlarını belirlemede, sürdürmede ve geliştirmede, bireyler veya gruplar arası etkileşimin niteliğini belirlemede oldukça önemli bir etkiye sahip olan (A. P. Buunk, Zurriaga, & González, 2006; Green ve diğ., 2009; İskender & Tanrıkulu, 2010) sosyal karşılaştırma düzeylerinin tükenmişlikle ilişkisinin bilinmesi önem kazanmaktadır.

\* Bu makalenin geniş bir özeti 11. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde bildiri olarak sunulmuştur.

<sup>2</sup> Sorumlu yazarın adresi: Fatih Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD, 34500 Büyükçekmece/İstanbul

Telefon: +90 212 866 33 00 / 2832

Faks: +90 212 866 34 65

e-posta: ttanrikulu@fatih.edu.tr

## Mesleki Gelişim

Mesleki gelişimi yani profesyonel öğrenme sürecini, iş deneyimleri, kariyer evresi, sosyal ve politik şartlar, okul kültürleri, liderlik ve meslektaş desteği, birey ve sistem arasındaki diyalog, öğrenme deneyimlerinin kalitesi, öğrenme deneyimlerinin bilişsel ve duyuşsal ihtiyaçlara bağlantısı, bireyin kendi öğrenmelerinin sorumluluğu gibi faktörler etkilemektedir. Fakat okullarda çalışanların profesyonel öğrenmelerini etkileyen faktörler ve bu faktörlerin incelenmesi ile ilgili ülkemizde az sayıda araştırma bulunmaktadır (Bakioğlu & İnceçay, 2009).

Mesleki açıdan kendini geliştirme yaşanan ortama ait olanaklar, yaş, gelir gibi kişisel değişkenler ve bireyin gelişme yönündeki içsel motivasyonu ile ilişkilidir. Bireylerin sahip oldukları kişisel ve çevresel olanaklar ile bunları kullanma yönündeki motivasyon arttıkça, mesleki yönden kendilerini geliştirmeleri daha mümkün görünmektedir. Literatürde de psikolojik danışmanların mesleki yönden kendilerini ne düzeyde geliştirdiklerini inceleyen iki çalışma belirlenmiştir. Melissa ve arkadaşlarının (2000) yaptığı çalışmada (Akt: Hamamcı, Göktepe & İnanç, 2004) okullarda çalışan psikolojik danışmanların kriz durumları ile başa çıkmada kendilerini geliştirip geliştirmedikleri, Evants (1997) tarafından yapılan çalışmada ise danışma becerilerini geliştirebilmek amacıyla aldıkları süpervizyon saatleri incelenmiştir (Akt: Hamamcı, Göktepe & İnanç, 2004).

Mesleki yönden kendini geliştirmeye mesleki doyum arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar da bulunmaktadır. Bu araştırmalardan birinde süpervizyon çalışmalarına katılmanın psikolojik danışmanların mesleki doyumlarının olumlu etkilediği bulunmuştur. Özellikle alınan süpervizyon saati, eğitim veren kişinin iş ve eğitimsel yaşantısının danışmanların doyum düzeylerini etkilediği belirlenmiştir. Başka bir çalışmada psikolojik danışmanların genel iş doyum düzeyleri ile seminerlere katılmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Hamamcı, Göktepe & İnanç, 2004). Bu çalışmada da önceki araştırma sonuçlarıyla paralel olarak seminerlere katılan psikolojik danışmanların iş doyumları daha yüksek çıkmıştır. Psikolojik danışmanların mesleki gelişim davranışları hakkında yapılan bir diğer çalışmada ise psikolojik danışmanların genellikle uzmanlara başvurarak bilgi aldıkları bulunmuştur. Ayrıca bulgular kadınların bu yönde erkeklere göre anlamlı şekilde daha fazla çabaladıklarını göstermektedir. Psikolojik danışmanların mesleki yönden kendilerini geliştirmelerinde, yaşlarına, eğitim durumlarına, çalıştıkları kuruma, çalışma yılları ve şehir merkezinde kalma sürelerine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırmada mesleki gelişim ile mesleki doyum arasında ise orta düzeyde ve olumlu yönde bir ilişki bulunmuştur (Hamamcı, Göktepe & İnanç, 2004).

## Mesleki Tükenmişlik

Mesleki tükenmişliğin üç temel göstergesi vardır. Yorgunluk, enerji kaybı ve bitkinlik ile birlikte görülen hiçbir şey yapmayı istememe, mesleği ile ilgili durum veya sorunlara karşı duyarsızlığa eşlik eden depersonalizasyon hali ve mesleğin gerektirdiği profesyonel etkinliklere katılmama ve mesleki başarıda gerileme (Ahola ve diğ., 2006; Schwarzer & Hallum, 2008). Tükenmişlik toplumda farklı mesleğe, yaşa ve sosyo-ekonomik düzeye mensup insanlarda gözlenebilen bir durumdur (Ahola ve diğ., 2006).

Kişinin kendisi için belirlediği hedeflere ulaşma konusunda hayal kırıklığı yaşamaması, aşırı istekte bulunma ve yaşanan başarısızlık hissi nedeniyle bitkinlik duygularının yoğunlaşması, iş konusundaki enerjinin ve amacın yitirilmesi, kişiler arası ilişkilerde ve işle ilgili konularda duyarsızlığın ve ilgisizliğin oluşması, fazla çalışma sonucu ortaya çıkan duygusal yorgunluk olarak açıklanabilecek olan mesleki tükenmişlik kavramı Freudenberg, Maslach ve Pines'in çalışmalarıyla 1970'lerden itibaren önem kazanmış bir kavramdır (Arı & Bal, 2008; Erçen, 2007; Güllüce & İşcan, 2010; İkiz, 2010).

Türkiye'de öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri konusunda yapılan araştırmalar sonucunda, öğretmenlerin yaşına ve cinsiyetine, eğitim ve kıdem düzeyine, çalışılan öğretim kademesine, özel sektörde veya devlette çalışılıp çalışılmamasına, denetim odağına göre tükenmişlik düzeylerinin farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre yaş, kıdem ve öğrenim durumu gibi değişkenlerle tükenmişlik arasında pozitif korelasyon bulunmaktadır, erkek öğretmenlerde tükenmişliğin bayanlara göre daha yüksek olduğu, özel sektörde çalışanların devlette çalışanlara göre daha yüksek tükenmişlik yaşadıkları, dıştan denetimli

olanlarda daha yüksek tükenmişlik olduğu anlaşılmaktadır (Cemaloğlu & Şahin, 2007; Dibekoğlu, 2006; İkiz,2010; Koçak, 2009; Peker, 2002).

Başarı olma konusunda beklentileri yüksek olan bireylerin girişimlerinin kısıtlandığı mesleki veya örgütsel ortamın, mesleki tükenmişliği ortaya çıkararak bir faktör olduğu belirtilmiştir. Kendi hedeflerini veya kurumun beklentilerini karşılamak üzere çok çalışan birey, amaçlarına ulaşamayınca zamanla yorgunluk, engellenmişlik ve çaresizlik içine girer. Kendine güvenini kaybeder ve sonunda bedensel ve zihinsel anlamda tükenir (Gezer & diğ., 2009). Mesleki tükenmişlik yaşayan bireylerde gözlenen bir diğer durum da kariyer gelişimini durdurma ve aldırma durumudur (Chang, 2009). Tükenmişlik bazı kişilik özellikleriyle de ilişkilidir (Schwab, 1983). Özellikle özgüven, öz yeterlilik, dışadönüklük, uzlaşmacılık, pozitif duygulanım, iyimserlik, atılganlık, proaktif olma durumunda tükenmişlik daha az yaşanmaktadır (Alarcon, Eschleman, & Bowling, 2009).

Maslach ise tükenmişlik sendromunu şu temel göstergelerle ele almıştır. Kişide hizmet verdiği insanların kendisinden beklediği psikolojik ve duygusal taleplerin aşırı baskısı nedeniyle yaşanan, hizmet verdiği insanlara karşı özverinin ve sorumluluk hissini yitirildiği “duygusal tükenme” hali, insanların sorunlarına karşı ilgisizlik ve hatta alaycı ve olumsuz tavırlar gösterme, insanlara nesne gibi davranma, hizmet sunduğu insanlarla ilişkilerini en alt düzeye indirme ve sorunlarına karşı ilgisiz davranmayı içeren “duyarsızlaşma” hali ve kişinin kendini mesleki açıdan yetersiz ve başarısız olarak gördüğü “düşük başarı algısı” (Alarcon ve diğ., 2009).

### Sosyal Karşılaştırma

İnsan içinde bulunduğu grupla bütünleşmek isterken aynı zamanda diğer bireylerden farklı ve hatta onlardan üstün olmayı isteyen bir varlıktır. İnsan ister diğer insanlarla bütünleşmek, ister onlardan ayrılmak istesin öncelikle kendisini onlarla karşılaştırması gerekecektir. Bu anlamda insanın kendini anlaması için kendisini diğer insanlarla kıyaslaması temeline dayanan sosyal karşılaştırma kavramı çok uzun zamandan beri psikolojinin ilgilendiği kavramlardan birisidir (Gülbahçe, 2007).

Sosyal karşılaştırma kavramıyla ilgili en önemli çalışmalardan birisi Festinger tarafından ortaya konulan sosyal karşılaştırma teorisidir. Festinger’in sosyal karşılaştırma kuramı, özellikle benlik kavramının açıklanmasında oldukça önemli bir etki yapmıştır. Bu kuram, başarının oluşumunu ve gelişimini, çevremizi, çevremizdeki bireyleri ve aynı zamanda kendimizi anlamlandırma sürecinde, sosyal karşılaştırmanın gelişim aşamaları, etkileri ve bu süreç zarfında geliştirmiş olduğumuz tutum ve yargıların nedenleri konusunda açıklamalar getirmiştir (Sayiner ve diğ., 2007).

Festinger kuramında “Niçin insanlar diğer insanlarla karşılaştırmaya giderler?”, “Kimlerle karşılaştırma yapılır?”, “Sosyal karşılaştırmaların bireyler açısından sonuçları nelerdir?” sorularına cevap arar. Sosyal karşılaştırma teorisine göre insanda bulunan, kendi yeterliliklerini ve performansını değerlendirme isteği onu başka insanlara bakmaya ve kendisini başkalarıyla kıyaslamaya götürür. Bu davranışın sıklığı kıskançlık, suçluluk, pişmanlık, suçlama gibi bazı bireysel farklılıklardan etkilense de (Harrevel, Pligt & Nordgren, 2008; White, Langer, Yariv & Welch, 2006) tüm insanlar kendilerinde bulunan, kendi hakkında görüş ve düşünce geliştirme güdüsü nedeniyle kendisini başkaları ile kıyaslarlar. Kendileri için yapacakları değerlendirmede objektif ölçütler arayışı onları başkaları ile kıyaslamaya götürür (Lubbers, Kuyper & van der Werf, 2009).

Festinger’e göre insanlar iyi olanı istediklerinden dolayı sosyal karşılaştırma yaparken kendilerinden biraz daha iyi gördükleri veya kendilerine benzeyen insanları seçme eğilimindedirler. Karşılaştırma yaptıkları insanları ise tanıdıkları veya arkadaşları arasından insanlar seçme eğilimindedirler (Lubbers ve diğ., 2009).

Sosyal karşılaştırma, bireyin kendisiyle ilgili amaçlarını belirlemede, sürdürmede ve geliştirmede, bireyler veya gruplar arası etkileşimin niteliğini belirlemede oldukça önemli bir etkiye sahiptir. Özellikle olumsuz sosyal karşılaştırmalar bireyde depresif ruh halinin oluşmasına, kişiler arasında sorunlar yaşamasına ve düşük özgüvene neden olmaktadır (Buunk, Zurriaga & González, 2006; Green ve diğ., 2009; İskender & Tanrikulu, 2010).

## Yöntem

Bu araştırma iki ya da daha çok değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeye yönelik ilişkisel tarama türünde bir araştırmadır. Bu araştırma ile psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin mesleki olarak kendini geliştirme ve sosyal karşılaştırma düzeyleri açısından istatistiki bakımdan anlamlı bir farklılaşma veya ilişki olup olmadığı anlaşılmaya çalışılmıştır.

## Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini İstanbul ilinde çalışmakta olan psikolojik danışmanlar oluşturmaktadır. Araştırma örneklemine ulaşılırken İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden psikolojik danışmanların e-posta adresleri alınmış ve her psikolojik danışmana araştırma bilgisini içeren e-posta atılmıştır. Bu yolla 84 psikolojik danışmana ulaşılmıştır. E-posta adreslerine ulaşılamayan psikolojik danışmanlar için okullara ölçek formu gönderilmiş ve 37 psikolojik danışmana da bu yolla ulaşılmıştır. Araştırma örnekleminin 49'u bay ve 72'si bayan katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcıların 59'u ilköğretimde 44'ü ortaöğretimde, 6'sı RAM da, 4'ü dershanede ve 8'i diğer kurumlarda çalışmaktadır. 95 katılımcı lisans, 19 katılımcı yüksek lisans, 7 katılımcı da doktora düzeyinde eğitim almıştır. Araştırmaya katılanlara mezun oldukları lisans programı sorulmuş, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik mezunu olmayanların verileri dikkate alınmamıştır.

## Veri Toplama Araçları

**Kişisel bilgi formu.** Araştırmaya katılan psikolojik danışmanların cinsiyetleri, öğrenim durumları, çalıştıkları kurum, meslekte çalışma yılı, uzmanlaştıkları bir alanın olup olmadığı, mesleği seçmeden önce mesleki unvana ilişkin bilgileri ile şu anda kullanmakta oldukları unvan, PDR eğitimlerinin yeterlilik algılarına ilişkin bilgiler kişisel bilgi formu ile değerlendirilmiştir.

**Mesleki gelişim anketi.** Araştırmada psikolojik danışmanların mesleki gelişim düzeylerini belirlemek için geliştirilen mesleki gelişim anketi kullanılmıştır. Anket psikolojik danışmanların mesleki olarak kendilerini ne düzeyde geliştirdiklerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ankette alanla ilgili dergi, kitap yayınları vb. yayınları takip etme ve okuma, konferans, kongre ve seminerlere katılma, mesleki konularla ilgili araştırma yapma, mesleki konularda uzmanlara ve meslektaşlara başvurma konularında 7 madde bulunmaktadır. Her madde "hiçbir zaman", "nadiren", "ara sıra", "her zaman" olmak üzere dörtlü bir dereceleme ölçeği üzerinden cevaplanmaktadır. Anketten alınabilecek en yüksek puan 28, en düşük puan 7'dir. Anket her bir maddeye "her zaman" diyenler 4 puan alacak şekilde tek yönlü puanlanmaktadır (Hamamcı, Göktepe & İnanç, 2004).

**Maslach tükenmişlik envanteri.** Araştırmada tükenmişliği ölçmek için Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilen, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Ergin (1992) tarafından yapılan ve toplam 22 maddeden oluşan Maslach Tükenmişlik Envanteri (Maslach Burnout Inventory) kullanılmıştır. Ölçek duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarından oluşmaktadır. Duygusal tükenme (emotional exhaustion) alt boyutu 9 madde ile duyarsızlaşma (depersonalization) alt boyutu 5 madde ile kişisel başarı (personal accomplishment) alt boyutu ise 8 madde ile ölçülmektedir. Duygusal tükenme alt ölçeği kişinin mesleği ya da işi tarafından tüketilmiş ve aşırı yüklenmiş olma duygularını ifade eder. Duyarsızlaşma alt ölçeği, kişinin hizmet verdiklerine karşı duygudan yoksun bir şekilde sergilediği davranışları tanımlar. Kişisel başarı alt ölçeği ise işteki yeterlilik ve başarı duygularını ifade eder. Ölçek, her maddede belirtilen durumun 0'dan 6'ya kadar değerlendirildiği 7 seçenekli likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin puanlanması sonucunda duyarsızlaşma ve duygusal tükenme boyutlarından alınan puanların yüksekliği tükenmişliğin yüksekliğini, kişisel başarı boyutundaki puanlarının yüksek olması ise tükenmişliğin düşük olduğunu göstermektedir (Dibekoğlu, 2006).

**Sosyal karşılaştırma ölçeği.** Sosyal karşılaştırma ölçeği, kişinin, başkaları ile kendini kıyasladığında kendini çeşitli boyutlarda nasıl gördüğüne ilişkin algıları ölçmeyi amaçlamaktadır. Allan ve Gilbert tarafından 1991'de geliştirilen ölçeğin Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Şahin, Durak ve Şahin tarafından 1993'te yapılmıştır. Sosyal karşılaştırma ölçeği 18 maddeden oluşmakta ve her maddede belirtilen sıfatlar bakımından bireyin kendisini başkaları ile kıyaslayarak 1 ile 6 arasında değerlendirmesi

istenmektedir. 18 ile 108 arasında puan alınabilen ölçekte yüksek puanlar olumlu benlik şemasına işaret etmektedir (Savaşır & Şahin, 1997).

## İşlem

Uygulama 2010-2011 öğretim yılının ikinci yarısında İstanbul ilindeki psikolojik danışmanlar üzerinde yapılmıştır. Uygulama için ölçekler internet ortamında bir araştırma sitesine aktarılmış ve ilgili link İstanbul ilindeki 680 psikolojik danışmana e-posta ile gönderilerek araştırmaya davet edilmiştir. Psikolojik danışmanlar ölçekleri gönderilen linkten ulaşarak elektronik ortamda cevaplamıştır. Cevaplamalar bir bilgisayardan sadece bir katılım yapılacak şekilde ayarlanmıştır. Bu yolla 84 psikolojik danışmana ulaşılmıştır. Ayrıca rastgele seçilen okullara ölçek formları gönderilmiş ve elektronik ortamda araştırmaya katılmadılarsa ölçekleri cevaplayıp göndermeleri istenmiştir. Bu yolla da 37 psikolojik danışmandan veri sağlanmıştır.

## Veri Analizi

Veri analizi için SPSS 15.0 istatistik programı kullanılmıştır. Veri analizine başlamadan önce araştırma verilerinin parametrik teknikler açısından yeterliliği değerlendirilmiş; bağımsız örneklemeler için öncül varsayımsal kriterlerden olan normallik varsayımının (Kolmogorov Smirnov  $p < .05$ ) karşılanmadığı gözlenerek araştırmanın analizlerinde parametrik olmayan istatistiksel yöntemlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Bu sebeple araştırmada Kruskal Wallis ve Mann Whitney U ve Spearman's rho analiz yöntemleri kullanılmıştır.

## Bulgular

**Tablo 1.** Mesleki tükenmişliğin duygusal tükenmişlik boyutunun cinsiyet, mesleği tekrar seçmeyi isteme, meslekte bir alanda uzmanlaşma ve mesleğini ifade etmede kullanılan unvan değişkenlerine göre U-Testi sonuçları

	Grup	n	Sıra ort.	Sıra Toplamı	U	P
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	49	46.17	2262.50	1037.500	.000**
	Kadın	72	71.09	5118.50		
<b>Tekrar seçmeyi isteme</b>	Evet	86	50.77	4366.50	625.500	.000**
	Hayır	35	86.13	3014.50		
<b>Uzmanlaşma</b>	Var	54	56.94	3074.50	1589.500	.252
	Yok	67	64.28	4306.50		
<b>Kullanılan Unvan</b>	Psik. Dan.	48	53.30	2558.50	1382.500	.103
	Reh. Öğr.	70	63.75	4462.50		

\*\* $p < 0.01$

Tablo 1’de Mesleki tükenmişliğin duygusal tükenmişlik boyutunun cinsiyet, mesleği tekrar seçmeyi isteme, meslekte bir alanda uzmanlaşma ve mesleğini ifade etmede kullanılan unvan değişkenlerine göre Mann Whitney U-testi sonuçları verilmiştir. Buna göre, duygusal tükenmişlik düzeyi cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ( $U=1037.5$ ,  $p < .01$ ). Ayrıca duygusal tükenmişlik puanlarının mesleği tekrar seçmeyi isteme değişkenine göre de anlamlı bir şekilde farklılaştığı anlaşılmaktadır ( $U=625.5$ ,  $p < .01$ ). Duygusal tükenmişlik düzeylerinin meslekte uzmanlaşma ve kullanılan unvan değişkenine göre ise anlamlı bir oranda farklılaşmadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 2’de Mesleki tükenmişliğin duyarsızlaşma boyutunun cinsiyet, mesleği tekrar seçmeyi isteme, meslekte bir alanda uzmanlaşma ve mesleğini ifade etmede kullanılan unvan değişkenlerine göre Mann Whitney U-testi sonuçları verilmiştir. Buna göre, duyarsızlaşma düzeyi cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ( $U=1337$ ,  $p < .05$ ). Duygusal tükenmişlik düzeylerinin mesleği tekrar seçmeyi isteme,



meslekte uzmanlaşma ve kullanılan unvan değişkenine göre ise anlamlı bir oranda farklılaşmadığı anlaşılmaktadır.

**Tablo 2.** Mesleki tükenmişliğin duyarsızlaşma boyutunun cinsiyet, mesleği tekrar seçmeyi isteme, meslekte bir alanda uzmanlaşma ve mesleğini ifade etmede kullanılan unvan değişkenlerine göre U-Testi sonuçları

	Grup	n	Sıra ort.	Sıra Toplamı	U	p
Cinsiyet	Erkek	49	52.29	2562.00	1337.000	.023*
	Kadın	72	66.93	4819.00		
Tekrar seçmeyi isteme	Evet	86	59.84	5146.50	1405.500	.568
	Hayır	35	63.84	2234.50		
Uzmanlaşma	Var	54	62.05	3350.50	1752.5	.767
	Yok	67	60.16	4030.50		
Kullanılan Unvan	Psik. Dan.	48	57.69	2769.00	1593.0	.632
	Reh. Öğr.	70	60.74	4252.00		

\*p<0.05

**Tablo 3.** Mesleki tükenmişliğin kişisel başarı boyutunun cinsiyet, mesleği tekrar seçmeyi isteme, meslekte bir alanda uzmanlaşma ve mesleğini ifade etmede kullanılan unvan değişkenlerine göre U-Testi sonuçları

	Grup	n	Sıra ort.	Sıra Toplamı	U	p
Cinsiyet	Erkek	49	65.30	3199.50	1553.500	.266
	Kadın	72	58.08	4181.50		
Tekrar seçmeyi isteme	Evet	86	62.55	5379.50	1371.500	.445
	Hayır	35	57.19	2001.50		
Uzmanlaşma	Var	54	68.48	3698.00	1405.000	.035*
	Yok	67	54.97	3683.00		
Kullanılan Unvan	Psik. Dan.	48	70.61	3389.50	1146.500	.003**
	Reh. Öğr.	70	51.88	3631.50		

\*\*p<0.01, \*p<0.05

Tablo 3’de Mesleki tükenmişliğin kişisel başarı boyutunun cinsiyet, mesleği tekrar seçmeyi isteme, meslekte bir alanda uzmanlaşma ve mesleğini ifade etmede kullanılan unvan değişkenlerine göre Mann Whitney U-testi sonuçları verilmiştir. Buna göre, kişisel başarı boyutu puanları meslekte uzmanlaşma değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır (U=1405, p<.05). Ayrıca kişisel başarı puanlarının kullanılan unvana göre de farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır (U=1146.5, p<.01). Kişisel başarı boyutu puanlarının cinsiyet ve mesleği tekrar seçmeyi isteme değişkenine göre ise anlamlı bir oranda farklılaşmadığı anlaşılmaktadır.

**Tablo 4.** Mesleki tükenmişliğin duyarsızlaşma, duygusal tükenme ve kişisel başarı boyutlarının mesleki olarak kendini geliştirme düzeyleriyle arasındaki ilişkiyi gösteren spearman’s rho testi sonuçları

		Duyarsızlaşma	Duygusal tükenme	Kişisel başarı
Mesleki gelişim	Korelasyon	.014	-.081	.266
	p	.881	.378	.003(**)
	N	121	121	121

\*\*p<0.01

Tablo 4’te mesleki olarak kendini geliştirme ile mesleki tükenmişlik arasındaki ilişkiyi gösteren spearman’s rho testi sonuçları verilmiştir. Mesleki olarak kendini geliştirme ile tükenmişlik arasındaki ilişki incelendiğinde kişisel başarı boyutuyla pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur (r=.266, p<.01).

**Tablo 5.** Mesleki tükenmişliğin duyarsızlaşma, duygusal tükenme ve kişisel başarı boyutları ile sosyal karşılaştırma düzeyleri arasındaki ilişkiyi gösteren spearman's rho testi sonuçları

		Duyarsızlaşma	Duygusal tükenme	Kişisel başarı
Sosyal karşılaştırma	Korelasyon	-.169	-.246	.516
	p	.064	.007(**)	.000(**)
	N	120	120	120

\*\*p<0.01

Tablo 5'te sosyal karşılaştırma düzeyi ile mesleki tükenmişlik arasındaki ilişkiyi gösteren spearman's rho testi sonuçları verilmiştir. Mesleki tükenmişliğin sosyal karşılaştırma düzeyi ile ilişkisi incelendiğinde sosyal karşılaştırma ile kişisel başarı boyutu arasında orta derecede pozitif ve anlamlı bir ilişki ( $r=.516$ ,  $p<.01$ ), duygusal tükenme boyutuyla arasında ise düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=-.246$ ,  $p<.01$ ) anlaşılmıştır.

### Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada mesleki tükenmişlik ve alt boyutlarının cinsiyet, mesleği tekrar seçmeyi isteyip istememe, meslekte bir alanda uzmanlaşma ve mesleği ifade etmede kullanılan unvan değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Buna göre mesleki tükenmişliğin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre ve kadınların aleyhine farklılaştığı görülmektedir. Bu sonuçlar İkiz (2010) tarafından yapılan çalışmaya göre farklılık göstermektedir. Bununla birlikte her ne kadar psikolojik danışman olmasalar da benzer çalışma koşullarında çalışmaları ve benzer özellikteki bireylere hizmet veriyor olmaları nedeniyle eğitim kurumlarında çalışan öğretmenler üzerinde yapılan bazı çalışmalar incelenmiş konuyla ilgili burada da farklı sonuçlar olduğu görülmüştür. Erçen (2007), Peker (2002) ve Schwarzer, Schmitz ve Tang (1999) tarafından yapılan çalışmalar erkek öğretmenlerde tükenmişlik düzeyinin daha yüksek olduğunu gösterirken, Cemaloğlu ve Şahin (2007) ile Oruç (2007) tarafından yapılan çalışmada tükenmişliğin cinsiyet değişkenine göre değişmediği gözlenmiştir. Bu bakımdan mesleki tükenmişliğin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığı konusu tartışmalıdır.

Çalışmada meslekte herhangi bir spesifik konuda uzmanlaşmanın olup olmasına göre de tükenmişlik düzeyleri incelenmiştir. Belli bir konuda uzmanlığı olduğunu belirtenlerde kişisel başarı boyutundaki tükenmişliğin anlamlı oranda daha düşük olduğu görülmektedir. Kariyer gelişimi desteklenen bireylerde mesleki tükenmişliğin daha düşük olduğunu gösteren bir çalışma (İnanlı, 2009) bu sonucu destekler niteliktedir. Bu durum belli bir alanda uzmanlaşmak için çaba harcamış olan psikolojik danışmanların kendisini sorunlar karşısında daha yetkin görüyor olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmada ulaşılan bir diğer sonuç da kullanılan mesleki unvana göre mesleki tükenmişliğin kişisel başarı boyutu puanlarının anlamlı farklılık göstermesidir. Buna göre kendilerini rehber öğretmen olarak tanımlayanların kişisel başarı boyutundaki tükenmişliği psikolojik danışman olarak tanımlayanlara göre daha yüksek görünmektedir. Bu sonuç Nazlı (2007) tarafından yapılan ve psikolojik danışma faaliyetlerinin rehberlik faaliyetlerinden daha doyum verici olduğu sonucuna ulaşılan çalışmayla paralellik göstermektedir.

Tükenmişliğin psikolojik danışmanların kendilerini mesleki olarak geliştirme çabaları ile de anlamlı bir ilişkisi olduğu anlaşılmaktadır. Mesleki gelişimleri için çaba harcayan psikolojik danışmanların kişisel başarı boyutunda daha düşük tükenmişlik yaşadıkları söylenebilir. Bu durumun mesleki gelişim çabalarının mesleki yeterlilik algısı oluşturmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Konuyla ilgili yapılan bazı araştırmalar da bu bulguyu destekler niteliktedir (Liang & Hsieh, 2005). Hamamcı ve diğ. (2004) tarafından yapılan bir çalışmada psikolojik danışmanların mesleki gelişim çabalarının mesleki doyumlarını olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Mesleki olarak yeterlilik algısı yüksek olan bireylerde mesleki tükenmişliğin daha düşük olduğu yapılan araştırmalarda belirtilmektedir. Chernis (1993) ve Wylie (2003), öz yeterlilik algısı yüksek ve mesleki olarak kendinden emin olanlarda kişisel başarı düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmektedir (akt: İkiz, 2010). Bu veriler mesleki gelişim çabası gösterenlerde mesleki tükenmişliğin daha düşük çıkmasını açıklar niteliktedir. Bu anlamda psikolojik danışmanlar için mesleki

gelişimlerini sürdürmeye yönelik yapılacak eğitim programlarının onların tükenmişlik yaşamamaları için olumlu katkısı olacağı düşünülmektedir.

Mesleki tükenmişlik düzeyinin bireyin kendisini başkalarıyla karşılaştırma düzeyiyle ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Sosyal karşılaştırma puanları yükseldikçe duygusal tükenme ve kişisel başarı boyutlarında psikolojik danışmanların daha düşük tükenmişlik yaşadıkları gözlenmiştir. Buna göre başkalarıyla kıyasladığında kendisini daha olumlu olarak algılama eğiliminde olan psikolojik danışmanların mesleki tükenmişliği de daha az yaşayacakları söylenebilir. Bu sonuçlar sosyal karşılaştırma ve tükenmişlik ilişkisinin incelendiği bazı araştırmaların bulgularıyla paralellik göstermektedir (B. P. Buunk, Ybema, Gibbons & Ipenburg, 2001; Halbesleben & Ronald Buckley, 2006; J. Seta, C. Seta & McElroy, 2006). Sosyal karşılaştırmanın bir yönünün de bireyin kendisiyle ilgili yeterlilik algısı olduğu düşünülürse (İkiz, 2010), sosyal karşılaştırmanın olumlu oluşunun daha olumlu yeterlilik algısı oluşturduğu ve bunun da özellikle kişisel başarı boyutundaki tükenmişliğin düşük oluşunu açıkladığı düşünülebilir.

### Kaynakça

- Ahola, K., Honkonen, T., Isometsä, E., Kalimo, R., Nykyri, E., Koskinen, S., Aromaa, A. et all (2006). Burnout in the general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41(1), 11-17.
- Alarcon, G., Eschleman, K. & Bowling, N. (2009). Relationships between personality variables and burnout: A meta-analysis. *Work & Stress*, 23(3), 244-263.
- Arı, G. S. & Bal, E. Ç. (2008). Tükenmişlik kavramı: birey ve örgütler açısından önemi. *Yönetim ve Ekonomi*, 15(1), 131-148.
- Bakioğlu, A. & İnceçay, V. (2009, Mayıs). *Öğretmenlerin profesyonel öğrenmesine etki eden faktörlerin incelenmesi*. I. Uluslararası Türkiye Eğitim Araştırmaları Kongresi'nde sunulan bildiri. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Beck, C.L. & Gargiulo, R.M. (1983). Burnout in teachers of retarded and nonretarded children. *Journal Of Educational Research*, 76(3), 169-173.
- Buunk, A. P., Zurriaga, R. & González, P. (2006). Social comparison, coping and depression in people with spinal cord injury. *Psychology and Health*, 21(6), 791-807.
- Buunk, B. P., Ybema, J. F., Gibbons, F. X. & Ipenburg, M. (2001). The affective consequences of social comparison as related to professional burnout and social comparison orientation. *European Journal of Social Psychology*, 31(4), 337-351.
- Cemaloğlu, N. & Şahin, D.E. (2007). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(2), 465-484.
- Chang, M. L. (2009). An appraisal perspective of teacher burnout: examining the emotional work of teachers. *Educational Psychology Review*, 21(3), 193-218.
- Dibekoğlu, Z. (2006). *Okul yöneticilerinin denetim odaklarına göre tükenmişlik düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Erçen, A. E. (2007). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri Mersin ilinde karşılaştırmalı bir inceleme. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(3), 1-9.
- Gezer, E., Yenel, F. & Şahan, H. (2009). Öğretim elemanlarının tükenmişlik düzeyleri ile sosyodemografik değişkenleri arasındaki ilişki, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(6), 243-250.
- Green, M. A., Scott, N. A., Cross, S. E., Liao, K. Y.-H., Hallengren, J. J., Davids, C. M., Carter, L. P. et all (2009). Eating disorder behaviors and depression: a minimal relationship beyond social comparison, self-esteem, and body dissatisfaction. *Journal of Clinical Psychology*, 65(9), 989-999.
- Gülbahçe, A. (2007). *Mesleki uygunluk düzeyleri farklı olan öğrencilerin sosyal karşılaştırma ve benlik imgelerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

- Gülüce, A. Ç. & İşcan, Ö.F. (2010). Mesleki tükenmişlik ve duygusal zeka arasındaki ilişki. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İİBF Dergisi*, 5(2), 7-29.
- Halbesleben, J. & Ronald Buckley, M. (2006). Social comparison and burnout: The role of relative burnout and received social support. *Anxiety, Stress & Coping*, 19(3), 259-278.
- Hamamcı, Z., Göktepe, E. & İnanç, N. (2004, Temmuz). *Okullarda çalışan psikolojik danışmanların mesleki yönden kendilerini geliştirmeleri ve mesleki doyumları ile ilişkisinin incelenmesi*. 13. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı'nda sunulan bildiri. İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Harrevel, F., Pligt, J. & Nordgren, L. (2008). The relativity of bad decisions: Social comparison as a means to alleviate regret. *British Journal of Social Psychology*, 47(1), 105-117.
- İkiz, F. E. (2010). Psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2,) 25-43.
- İnanlı, Y. (2009). The barriers to career advancement of female teachers in Turkey and their levels of burnout. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(8), 1143-1152.
- İskender, M. & Tanrikulu, T. (2010). Social support, social comparison, and anger. *International Journal of Human Sciences*, 7(1), 899-911.
- Koçak, R. (2009). Okul yöneticilerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 65-83.
- Liang, S. C. & Hsieh, A. T. (2005). Individual's perception of career development and job burnout among flight attendants in Taiwan. *The International Journal of Aviation Psychology*, 15(2), 119-134.
- Lubbers, M. J., Kuyper, H. & van der Werf, M. P. C. (2009). Social comparison with friends versus non-friends. *European Journal of Social Psychology*, 39(1), 52-68.
- Nazlı, S. (2007). Psikolojik danışmanların değişen rollerini algılayışları. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(18), 1-17.
- Oruç, S. (2007). *Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Peker, R. (2002). Anaokulu, ilköğretim ve lise öğretmenlerinde mesleki tükenmişliğin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 319-331.
- Savaşır, I. & Şahin, N.H. (1997). *Bilişsel davranışçı terapilerde değerlendirme: sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Sayınır B. , Savasan E., Sözen D., Köknel Ö. (2007). Yüksek öğretim gençliğinin benlik algısının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: İstanbul Ticaret Üniversitesi örneği. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(11), 253-265.
- Schwab, R. (1983). Teacher burnout: moving beyond "psychobabble". *Theory into Practice*, 22(1), 21-26.
- Schwarzer, R. & Hallum, S. (2008). Perceived teacher self-efficacy as a predictor of job stress and burnout: mediation analyses. *Applied Psychology*, 57(s1), 152-171.
- Schwarzer, R., Schmitz, G. S. & Tang, C. S. (1999). Teacher burnout in Hong Kong and Germany: a cross-cultural validation of the Maslach burnout inventory. *Anxiety, Stress and Coping*, 13, 309-326.
- Seta, J., Seta, C. & McElroy, T. (2006). Better than better-than-average (or not): Elevated and depressed self-evaluations following unfavorable social comparisons. *Self and Identity*, 5(1), 51-72.
- White, J. B., Langer, E. J., Yariv, L. & Welch, J. C. (2006). Frequent social comparisons and destructive emotions and behaviors: the dark side of social comparisons. *Journal of Adult Development*, 13(1), 36-44.
- Yıldırım, H.M. & İçerli, L. (2010) Tükenmişlik sendromu: Maslach ve Kopenhag tükenmişlik ölçeklerinin karşılaştırmalı analizi. *Organizasyon Ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 123-131.