

Araştırma / Original article**Rehber öğretmenlerin mesleksel tükenmişliğini azaltmada psikodramanın etkinliği***Fusun GÖKKAYA,¹ Osman ÖZDEL²**ÖZ**

Amaç: Bu çalışmada temel amaç, mesleksel tükenmişliği azaltmada psikodrama terapisinin etkinliğini araştırmaktır. Bunun yanında mesleksel tükenmişliğin azalmasıyla beraber yaşam doyumunda artış ve depresif ruh durumu ile umutsuzluk düzeyinde bir azalmanın ortaya çıkması beklenmiştir. **Yöntem:** Psikodrama terapisi yöntemi ile yapılan çalışma, rehber öğretmenlerle, haftada bir, 16 oturum şeklinde ve her oturum dört saat olmak üzere yürütülmüştür. Çalışma 14 rehber öğretmenle tamamlanmıştır. Grup üyeleri psikoloji ve psikolojik danışmanlık bölümü mezunudur. Çalışma öncesi ve sonrası rehber öğretmenlerin Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) doldurmaları sağlanmıştır. Ayrıca açık uçlu sorulardan oluşan 'Sonuç Değerlendirme Formu' kullanılmıştır. Çalışma sonrasında rehber öğretmenlerdeki değişimler ölçek puanlarının karşılaştırılması ve sonuç değerlendirme formunun yanıtları ile değerlendirilmiştir. **Sonuçlar:** Rehber öğretmenlerin MTÖ'den ve YDÖ'den aldıkları terapi öncesi ve sonrası toplam puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. BDÖ ve BUÖ toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. BDÖ toplam puanlarında ise ön test ve son test ölçümleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olmasa da, dikkate değer bir azalma görülmüştür. **Tartışma:** Araştırma bulguları daha önce yapılan araştırma bulguları ile birlikte tartışılıp yorumlanmıştır. Mesleksel tükenmişliği azaltmada psikodrama terapisinin kullanılabilir bir yöntem olduğu görülmüştür. Daha geniş bir rehber öğretmen grubuyla ve kontrol gruplarıyla karşılaştırma yapılacak benzer çalışmaların yararlı olacağı düşünülmektedir. (Anadolu Psikiyatri Derg 2016; 17(5):354-361)

Anahtar sözcükler: Mesleksel tükenmişlik, rehber öğretmen, psikodrama, yaşam doyumu, depresyon

The effectiveness of psychodrama therapy in reducing school counselors' occupational burnout**ABSTRACT**

Objective: Aim of this study is to investigate the effectiveness of psychodrama therapy in reducing school counselors' occupational burnout. In addition, the increase in satisfaction with life and the reduction of depressed mood and level of the hopelessness are expected when the occupational burn out is decreased. **Methods:** Psychodrama therapy was conducted with school counselors, 16 sessions, and four hours in a week. Study was finalized with 14 school counselors who have either psychology or psychological counseling. School counselors are administered to fill the Maslach Burnout Inventory (MBI), The Satisfaction with Life Scale (SLS), Beck Depression Inventory (BDI) and Hopelessness Scale (HS) before and after the study. Additionally a 'Result Evaluation Form' containing open ended questions was used. After the study changes in the counseling teachers were evaluated by the comparison

*Bu makale, 'Rehber Öğretmenler Tükenirse' (2013) isimli psikodrama bitirme tezinden hazırlanmış, 40. Uluslararası Katılımlı Grup Psikoterapileri Kongresi'nde sunulmuştur (27-30 Haziran, 2015), Bergama.

¹ Psikolog Dr., Karabağlar Halk Eğitim Merkezi Psikolojik Danışmanı, İzmir

² Prof. Dr., Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri ABD, Denizli

Correspondence address / Yazışma adresi:

Psikolog Dr., Fusun GÖKKAYA, Karabağlar Halk Eğitim Merkezi Psik. Dan., Bahçelievler Mh., 502/2 Sk. No.29, Karabağlar/İzmir

E-mail: fusungokkaya@hotmail.com

Geliş tarihi: 19.09.2015, **Kabul tarihi:** 09.12.2015, **doi:** 10.5455/apd.202095

of the score of the scales and with the results of the evaluation forms. **Results:** A statistical significant difference was found between the pretest and posttest scores after the therapy in MBI and SLS. There was no significant difference in, BDI scores and also in HS scores. The SLS's pretest-post test scores were not significant however; there was a remarkable reduction in the scores. **Conclusions:** Current findings are discussed with reference to the literature. It was found that psychodrama is an useful technique in reducing occupational burnout. Similar studies in which will include the comparison of counseling group and control group with a larger sample will be beneficial. (*Anatolian Journal of Psychiatry* 2016; 17(5):354-361)

Keywords: occupational burnout, school counselor, psychodrama, life satisfaction, depression

GİRİŞ

Mesleksel tükenmişlik, işi gereği insanlarla yoğun bir ilişki içinde olan kişilerde görülen duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve düşük kişisel başarı/yetersizlik duygusu şeklinde üç boyutta tanımlanmıştır.¹ Mesleksel tükenmişliğin sonuçlarından kişiler, örgütler ve aileler etkilenmektedir; işi savaştırmaktan işi bırakmaya kadar uzanan sonuçların yanında, fiziksel sağlığı kaybetme, aile bütünlüğünün bozulması, depresyon, kaygı gibi sonuçlara neden olmaktadır.¹⁻³ Geniş etki alanı nedeniyle mesleksel tükenmişlik mücadele edilmesi gereken bir çalışma alanı durumuna gelmiştir.

Mesleksel tükenmişliğe neden olan çeşitli etkenler vardır. Cinsiyet, yaş, çalışma süresi, kişilik özellikleri, değerler, sosyal destek gibi bireysel ve sosyal özellikler; yapılan işin niteliği, iş yükü, iş üzerindeki kontrol düzeyi, ödüller, örgüte karşı duyulan aidiyet duygusu ve adalet gibi iş ve örgütle ilgili özellikler mesleksel tükenmişliği azaltıcı veya artırıcı bir etkiye sahiptir.^{1,3,4} Yapılan işin niteliği açısından değerlendirildiğinde, yardıma gereksinimi olan kişilerle işleri gereği yüz yüze geline mesleklerde (polislik, hemşirelik, öğretmenlik gibi) 'mesleksel tükenmişlik' sık karşılaşılan bir durumdur.^{3,5} Bu gruplar içinde yer alan ve öğretmenlik mesleğinin bir dalı olan rehber öğretmenler de tükenmişlik riski altındadır.^{6,7} Rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinin ülkemizde okullarda etkin bir şekilde yürütülmesiyle ilgili yapılan araştırma sonuçları irdelendiğinde, rehber öğretmenlerin rol ve görevlerine ilişkin diğer okul personeli, öğrenci ve velilerin algı ve beklentileri ile ilgili anlayışlarının farklılık göstermesi, okulda sağlanan ortam ve koşulların yetersizliği, mesleksel araç gereçlerin yetersizliği, mesleğin standartlarının ve etik kurallarının yeterince belirginleşmemiş olması, rol ve görevlerine ilişkin mevzuatın yetersiz olması ve rehber öğretmen başına düşen öğrenci sayısının fazla olması gibi sorunlar olduğu görülmektedir.⁸ Çeşitli araştırmaların bulgularına göre, yüksek tükenmişlik içinde olduğu saptanan rehber öğretmenlerin bu durumuna yukarıda sayılan sorunların etkisinin olduğu

düşünülmektedir.^{5,7}

Mesleksel tükenmişliğe müdahalede çeşitli teknikler kullanılmaktadır. Bunlardan bazıları stresle başa çıkma,⁹⁻¹¹ güvenli girişkenlik eğitimi,¹² temel danışma becerileri eğitimi,¹³ meslektaş dayanışması eğitimi,¹⁴ çatışma çözme becerileri eğitimi,¹⁵ psikosentez temelli eğitim programı¹⁶ ve psikodrama terapisi'dir.¹⁷⁻¹⁹

Bu araştırmanın temel amacı, işi gereği sürekli sorun dinleyen rehber öğretmenlerin mesleksel tükenmişlik düzeylerini azaltmada psikodrama terapisinin etkinliğini araştırmaktır. Yapılan çalışmalar, mesleksel tükenmişlikle yaşam doyumu, depresyon ve umutsuzluğun karşılıklı etkileşim içinde olduğunu göstermiştir.²⁰⁻²³ Bu nedenle mesleksel tükenmişlik azalırken, yaşam doyumunu ve umudu artırmak, depresif ruh durumunu olumluya çevirmek çalışmanın ikincil amacı olmuştur.

YÖNTEM

Araştırmanın tipi ve çalışma şekli

Araştırmada yarı deneysel, tek gruplu ön test-son test çalışma deseni kullanılmıştır. Çalışma haftada bir, 16 oturum şeklinde ve her oturum dört saat olarak yürütülmüştür. Her oturumdan sonra süpervizyon alınmıştır.

Grup üyeleri

Grup oluşturulurken kartopu tekniği örnek alınmış ve çalışma için rehber öğretmenlerin e-posta adreslerine bir çağrı mektubu yollanmıştır. Bu çağrı mektubunda rehber öğretmenlere, yapılacak çalışmanın, Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü'ne bağlı olarak yürütülen bitirme tezi (ileri aşama) için oluşturulan bir grup olduğu açıklanmıştır. Bu mektubu alan rehber öğretmenlerin çağrısı kendi e-posta adreslerindeki rehber öğretmenlere yollamaları istenmiştir. Çağrı mektubunu alan ve çalışmaya istekli olan rehber öğretmenler terapistle iletişime geçmiştir. Yapılan tanışma toplantısında yapılacak olan tez çalışmasından tekrar söz edilmiş ve her oturum için süpervizyon alınacağı açıklanmıştır. Ayrıca çalışmanın tez olarak bütün enstitü üyelerinin

Anadolu Psikiyatri Derg 2016; 17(5):354-361

erişimine açık olmayacağı ve oturumlar yazılırken grup üyelerinin isimlerinin değiştirileceği bilgisi de verilmiştir. Bunlara ek olarak psikodrama grup uygulamasının kuralları ve işleyişi anlatıldıktan sonra gönüllü rehber öğretmenlerden yazılı onamları alınmıştır.

On altı rehber öğretmenle başlayan çalışma, 14 kişiyle tamamlanmıştır. Biri dışında diğer grup üyeleri kadındır. Bütün grup üyeleri psikoloji ve psikolojik danışmanlık bölümü mezunudur.

Grup yöneticisi ve yardımcısı

Oturumlar bir terapist ve bir yardımcı terapist ile yürütülmüştür. Grubunun yöneticisi makalenin ilk yazarı olan uzman psikologdur. Grup yöneticisi terapist, Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü'nde ileri aşama sürecinin sonunda olup bitirme tezi hazırlamaktadır. Yardımcı terapist, aynı enstitüde temel aşama sürecinin sonunda olan bir psikologdur. Süpervizör ise, makalenin ikinci yazarı ve psikodrama terapisti bir psikiyatristtir.

Uygulama

Psikodrama, dramatizasyondan (spontan tiyatrodan) yararlanılarak gerçekleştirilen bir terapi yaklaşımıdır. Psikodrama terapisinde, grubu oluşturan üyeler, birtakım ruhsal sorunlarını canlandırarak etkileşimde bulunurlar. Canlandırmalar sırasında duygusal bir boşalma (katarsis) sağlayarak iç görüşü kazanma ve daha sağlıklı davranışlara yönelme söz konusudur.²⁴ Psikodrama oturumları genelde üç aşamadan oluşur: Isınma, oyun (eylem) ve paylaşım aşamaları.²⁵

Isınma aşamasında grup üyeleri o günkü oturma hazırlanır ve çeşitli ısınma oyunları bu hazırlığa yardımcı olur. Oyun aşaması, grup üyeleri veya protagonist (baş oyuncu) temelli olan bir aşamadır. Oyun, protagonistin ısınma süreci sırasında gruptan ayrılıp sahneye gelmesi ve yardımcı oyuncularını seçip, yaşadığı olayın geçtiği sahneyi kısmen orada var olan nesnelerle, kısmen de tanımlayarak hazırlaması ile başlar. Grup üyelerine rol vererek yaşadığı olayın terapistin önderliğinde yeniden canlandırılması ve yapılandırılmasıyla sonuçlanır.

Paylaşım aşaması iki bölüme ayrılır. Bu aşamalar rol geribildirimleri (role seçilenlerin rol sırasındaki yaşantıları hakkındaki geribildirimleri) ve özdeşim geribildirimleridir (grup üyelerinin kendilik farkındalıkları ile ilgili geribildirimleri). Bu aşamada protagonist çalışmasını bitirdiği an daha az yansıtıcı, daha ısınmış ve geribildirimleri almaya hazır olduğu bir sürece girer.²⁶ Mesleksel tükenmişliğe müdahale yöntemlerinden biri olan

psikodrama, öncelikli olarak güncel ve kişilere-rası ilişkilere temellenen sorunlara odaklanır. Kullanılan çağrışımlarla, güncel sorunlara kaynak oluşturan, geçmişte kalarak unutulmuş, bastırılmış temel sıkıntılara ulaşılır. Bireyin kendisine egemen olan çekirdek sorunlar ve kör noktalarını tanımasına ve değiştirmesine yardım edilir.²⁵

Veri toplama araçları

Çalışmanın etkinliğini anlamaya yönelik ölçümler terapi öncesi ve sonrasında yapılmıştır. Bu amaçla kullanılan ölçme araçları Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve Beck Umutsuzluk Ölçeğidir (BUÖ). Ayrıca 'Bireysel Bilgi Formu' doldurularak öğretmenlerin demografik özellikleri saptanmış, son oturumda da çalışmadan yararlanıp yararlanmadıkları konusunda kişisel değerlendirmelerini kendi cümleleriyle belirtebilme fırsatı sağlamak için açık uçlu sorulardan oluşan 'Sonuç Değerlendirme Formu' kullanılmıştır.

MTÖ: C. Maslach tarafından geliştirilen MTÖ, Ergin tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.²⁷ Yanıtlaması beşli Likert tipine uygun olarak hazırlanmış bu ölçek 22 maddeden oluşmaktadır. Test duygusal tükenme, kişisel başarısızlık, duyarsızlaşma alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar mesleksel tükenmişliğin arttığını göstermektedir.

YDÖ: Diener ve arkadaşları tarafından geliştirilen ölçek, yedili Likert tipi beş maddeden oluşmaktadır.²⁸ Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Köker ve Yetim tarafından yapılmıştır.^{29,30} Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 35'tir ve yükselen puanlar yaşam doyumundaki artışa işaret etmektedir.

BDÖ: Depresyonda görülen duygusal, bedensel, bilişsel ve güdülenmeye dayalı belirtileri ölçen 21 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının güvenirliği ve geçerliliği Hisli tarafından yapılmıştır.³¹ BDÖ puanlanırken her madde 0-3 arasında puan alır. Alınabilecek en yüksek puan 63'tür. Ölçek depresyon tanısı koymak amacıyla kullanılmaz. Yorumlanırken toplam puanın yüksek oluşu, depresif belirti düzeyinin veya şiddetinin yüksekliğini gösterir.

BUÖ: BUÖ, bireyin geleceğe yönelik karamsarlık derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır. Sorulara doğru-yanlış şeklinde yanıt verilmekte ve olumsuz beklentileri yansıtmaktadır. Elde edilen toplam puan 'umutsuzluk' puanı olarak kabul edilmektedir. Ölçeğin güvenirliği, Seber ve

arkadaşları tarafından, geçerlilik çalışmaları BDÖ ölçüt alınarak yapılmıştır.³²

Verilerin analizi

Çalışmayla elde edilen değişimi anlamak için iki tür değerlendirme yapılmıştır. Bunlardan biri, ölçek toplam puanlarının istatistiksel analizidir. Analizlerde ilişkili ölçümler için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır. Diğer analiz (süreç-içerik analizi) tüm oturumların özetlenmesi, son oturumda grup üyelerinin kendi değişimlerini oynamaları ve 'Sonuç Değerlendirme Formu'nu doldurmaları ile yapılmıştır.

BULGULAR

Grup üyeleri

Grup çalışması için 15 rehber öğretmen başvuruda bulunmuştur. Başvuruda bulunan rehber öğretmenlere tanışma toplantısında mesleki tükenmişlik ve psikodrama uygulamasında nasıl çalışılacağı anlatılmıştır. Grup üyelerinin hiçbirini

nin tanı konmuş herhangi bir ruhsal bozukluğunun olmadığı belirlenmiştir. Toplantıdaki görüşmelerden ve süpervizörle yapılan değerlendirmelerden sonra başvuruların tümünün gruba katılabileceğine karar verilmiştir. Rehber öğretmenlerden biri ilk oturumdan bir hafta önce, grupta bulunan tanıdığı meslektaşlarının yanında kendini rahat hissetmeyeceği için çalışmayı sürdürmeyeceğini belirtmiştir. On dört kişiyle başlayan birinci oturumda bir rehber öğretmen gruba katılmak için başvuruda bulunmuştur. Grubun da onayı alınarak yeni üye ikinci oturumdan itibaren çalışmalara katılmıştır. On beş kişi ile sekizinci oturuma kadar gelinmiştir. Sekizinci oturumda bir grup üyesi çalışmaların kendisini çok karıştırdığını söyleyerek gruptan ayrılmıştır. Sonuç olarak çalışma 14 kişiyle tamamlanmıştır.

Veri toplama araçlarına ilişkin bulgular

Grup üyelerinin çalışma öncesi ve sonrası MTÖ, YDÖ, BDÖ ve BUÖ toplam puanları, minimum ve maksimum değerleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Psikodrama çalışması öncesi ve sonrası rehber öğretmenlere uygulanan tüm ölçeklere ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları

Ölçekler	Son test - Ön test (s=14)		Wilcoxon z	p
	Grup öncesi Ort.±SS	Grup sonrası Ort.±SS		
MTÖ (min-max)	20.9±7.2 17.50-9.92	17.5±9.9 8.0-46.0	-2.10	0.035
YDÖ (min-max)	23.6±5.3 15.0-30.0	26.7±3.0 21.0-34.0	-2.17	0.030
BDÖ (min-max)	5.0±5.3 0.0-16.0	2.1±2.5 0.0-9.0	-1.86	0.063
BUÖ (min-max)	2.6±3.4 0.0-12.0	2.0±2.6 0.0-8.0	-1.14	0.252

Wilcoxon İşaretli Sıralar Testine göre, çalışmaya katılan rehber öğretmenlerin çalışma öncesi ve sonrası MTÖ'den aldıkları toplam puanlar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$) (Tablo 1). Wilcoxon testine göre, çalışmaya katılan rehber öğretmenlerin YDÖ'den aldıkları çalışma öncesi ve sonrası toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ($p < 0.05$) görülmüştür (Tablo 1). Wilcoxon İşaretli Sıralar testine göre, çalışmaya katılan rehber öğretmenlerin BDÖ'den aldıkları çalışma öncesi ve sonrası toplam puanları arasında fark istatistiksel olarak anlamlı bulun-

mamıştır. Grup üyelerinin ön test ve son testten aldıkları depresyon puanları birbirinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamış olsa da, depresyon puanında bir miktar düşme olduğu görülmüştür (Tablo 1). Wilcoxon İşaretli Sıralar testine göre, çalışmaya katılan rehber öğretmenlerin BUÖ'den aldıkları çalışma öncesi ve sonrası toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir.

Süreç analizi

İlk oturum, ısınma ve grup güveninin oluşturulduğu grup oyunlarına ayrılmıştır.

İkinci oturumda üyelerin neden rehber öğretmen olduğuna ilişkin rol canlandırmaları yapmaları sağlanmıştır. Bir üyenin oyununda babasıyla ilişkisinden meslek seçiminin nasıl etkilendiğini göstermesi tüm grubu tetiklemiş ve üçüncü oturumda babalarla ilişki gündeme gelmiştir.

Üçüncü oturumda üyelerden biri, babasıyla olan ilişkisini protagonist oyunuyla çalışmıştır. Öfke ve çaresizlik duygularının açığa çıktığı dördüncü oturumda üyeler öfkelerini nasıl gösterdiklerini 'öfke heykelleri' grup oyunuyla çalışmışlardır. Bu oturumdan tetiklenen bir grup üyesiyle beşinci oturumda kök ailesinde öfkeyi nasıl gördüğü ve bunun onun insanlara hayır diyememesini nasıl etkilediği protagonist oyunuyla çalışılmıştır.

Altıncı oturumda psikosomatik yakınmaları olan bir grup üyesi protagonist olmuştur.

Yedinci oturumda bir grup oyunuyla güven tazelenmiştir. Sekizinci oturum ise gruptan ayrılan üyenin protagonist olduğu oturumdur. Müdürüyle ilişkisinden yola çıkılarak babasıyla kurduğu ilişkiye gidilen bu oyunda gördükleri gruptan ayrılmasına engel olmamıştır.

Dokuzuncu oturumda gruptan ayrılan üyenin gidişiyle tetiklenen başka bir üyenin terk edilişi konulu protagonist oyunu çalışılmıştır.

Grup oyununa ayrılan on birinci oturum dışındaki onuncu, on ikinci, on üçüncü, on dördüncü ve on beşinci oturumlar aile ve iş ilişkilerinin çalışıldığı protagonist oyunlarıdır. Tüm çalışma boyunca beş oturumda grup oyunları, 11 oturumda protagonist oyunları oynanmıştır. Protagonist oyunlarında eşleme, ayna, rol değiştirme tekniklerinin tamamı kullanılmıştır.

İçerik analizi

Son oturumda grup üyeleri kendi değişimlerini kendi bedenlerini, çalışma odasındaki nesneleri veya grup arkadaşlarını kullanarak oynamışlardır. Öznel değerlendirmelerde bu oyunların yazılı bir ifadesi gibidir. Tüm bunlar terapiden nasıl yararlandıklarını ve etkilendiklerini anlamaya yardım etmiştir. Grup üyelerinin kurdukları cümlelerden bazıları şöyledir:

'Benim yaşadığım mesleksel ve yaşam sorunlarının benzerlerini yaşayan başkalarının olduğu görmek ve meslektaşlarım tarafından anlaşıl-mak beni rahatlattı. Yardım isteyebilmenin doğal olduğunu gördüm.'

'Yok saydığım duygularıyla tekrar karşılaştım. Duygularımdan korkmamayı ve onları ifade etmeyi öğrendim.'

'Farkındalığım, iç görüm arttı.'

'Hatasız olmadığımı kabul edebiliyorum artık. Kendi hatalarımı kabul edebilince başkalarının hatalarına karşı daha kabul edici oldum.'

'Bazı şeyleri değiştiremeyeceğimi, her şeyi düzeltemeyeceğimi gördüm. Bazı şeyleri olduğu gibi kabul etmeyi öğrendim. Ben değişirsem başkaları da değişiyor!'

'Artık kendimi daha çok önemsiyorum. Başkalarının mutlu olması tek mutluluğum değil. Altın almak sorunları çözmüyormuş. Hayır diyebilme-yi, sınır koyabilmeyi ve kendi isteklerimi ortaya koyabilmeyi öğrendim. Böylece öncelikli olarak kendi mutluluğumu sağlamaya çalışıyorum artık. Kendimi daha çok önemsiyorum.'

'Soruna odaklı değil, sürece odaklıyım. "Ne oluyor?"u anlamaya çalışıyorum. Bunu yaparken de başkalarına değil kendime bakıyorum.'

TARTIŞMA

Bu grup çalışması, rehber öğretmenlerin öncelikli olarak mesleksel tükenmişlik düzeylerini azaltmak, yaşam doyumunu ve umudunu artırmak, depresif ruh durumunu azaltmak amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın yararlılığını saptamak amacıyla çeşitli ölçümler alınmıştır. Bu ölçümler istatistiksel analizlerle ve literatürde karşılaştırılan sonuçlara göre değerlendirilmiştir.

Elde edilen bulgulara göre, psikodrama terapisinin rehber öğretmenlerin mesleksel tükenmişliğini azaltmada ve yaşam doyumunu artırmada etkili olduğu görülmüştür. Diğer değişkenlerden depresyon ölçeği puanlarında ön test ve son test ölçümleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olmasa da, dikkate değer bir azalma görülmüştür. Umutsuzluk puanlarında ise kayda değer bir değişim olmamıştır.

Çalışmada mesleksel tükenmişlik düzeyinde ortaya çıkan azalmaya ilişkin sonuçlar benzer çalışma bulguları ile uyumludur. Etiz ve Pişmişoğlu, psikodrama terapisiyle yapılan uygulamaların mesleksel tükenmişliği azaltmada etkili olduğunu belirtmişlerdir.^{18,19} Benzer bir çalışmada Thacker, psikolojik danışmanların mesleksel tükenmişliğini azaltmada psikodrama terapisini kullanmış ve bu yöntemin mesleksel tükenmişliği azaltmada etkili olduğunu saptamıştır.¹⁷

İnsanların yaşama bakışları, yaşama ilişkin beklentileri ve bunun karşılanma düzeylerinin neden olduğu psikolojik bir özellik olan yaşam doyumunun çalışanların örgütsel yaşamına etkileri bilinmektedir. Yaşam doyumundaki olumlu gelişimin kişinin iş yaşamını da, örgüte bağlılığını da etkilediği düşünülmektedir.³³ Bu çalışma-

da mesleksel tükenmişliğin azalmasıyla beraber yaşam doyumunda bir artış olması beklenmiştir. Elde edilen sonuçlar bu beklentinin gerçekleştirildiğine işaret etmektedir. Bulgular psikodrama terapisinin rehber öğretmenlerin yaşam doyumunu artırmada önemli bir etkisinin olduğunu göstermiştir. Yaşam doyumunu, öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olarak bilinmektedir. Öznel iyi oluşun artırılmasında psikodramanın etkisini araştıran çalışmalar bu çalışmaya benzer sonuçlar bulmuşlardır.^{34,35}

Mesleksel tükenmişlik ve yaşam doyumunu umut, mutluluk, moral gibi kavramlarla yakından ilişkilidir. Mesleksel tükenmişliğin azalması, yaşam doyumunun artmasıyla kişinin mutlu ve umutlu olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada grup üyelerinin depresif ruh durumuna ilişkin veriler BDÖ ile değerlendirilmiştir. BDÖ toplam puanında elde edilecek düşüşün depresif belirtilerin azalması ve dolayısıyla kişilerin daha mutlu olacağı şeklinde yorumlanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, BDÖ toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı olmasa da, bir miktar azalma olduğu görülmüştür. Literatürde psikodramanın depresif belirtilerin azalmasına katkıda bulunduğu belirtilmiştir.³⁶⁻⁴⁰ Bu çalışmada, psikodrama uygulamasının depresif belirtilerin azalmasında istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte, belirli düzeyde bir etkisinin olduğunu saptamış ve diğer çalışma bulgularıyla uyum göstermiştir.

Bu çalışmada psikodrama terapisinin rehber öğretmenlerin umut düzeyine bir etkisinin olmadığı saptanmış, bu sonuç Karataş'ın bulgularıyla çelişki göstermiştir.³⁵ Bu çalışmada, terapi öncesinde ve sonrasında uygulanan BUÖ'den alınan puanların birbirine yakın olduğu görülmektedir. Umutsuzluk puanları düşük olduğu için, grup üyelerinin çalışma başlangıcında umutsuz olmadığını söylemek olasıdır. Bu nedenle çalışma öncesi ve sonrası umutsuzluk düzeyinde bir değişimin olmamasının olağan olduğu düşünülmektedir. Mesleksel tükenmişlik, duygusal, zihinsel ve fiziksel yorgunluk durumlarını belirten

ve zaman içinde sinsi gelişen bir süreçtir. Süreklilik gösteren bir değişken olarak düşünülebilecek mesleksel tükenmişlik, 'ya hep, ya da hiç' olarak sınıflandırılmaz ve duygusal enerjinin aşamalı bir biçimde azalması olarak belirtilebilir. Mesleksel tükenmişliğin son aşamasında umutsuzluk, inançsızlık, işten kopma davranışları görülmektedir.⁴¹ Bu çalışma grubunu oluşturan rehber öğretmenlerin MTÖ'den aldıkları toplam puanlara bakıldığında, mesleksel tükenmişliğin son evresinde olmamalarının, baştaki umutsuzluk puanlarının düşüklüğünü açıklayabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak psikodrama terapisinin rehber öğretmenlerin, mesleksel tükenmişliğini azaltıp yaşam doyumunu artırdığı söylenebilir. Bu çalışmayla rehber öğretmenlerin neden bu mesleği seçtikleri, meslekte yaşadıkları sorunları ve tükenme noktalarına da açıklık getirilmiştir.

İnsanlara yardım eden meslek gruplarından rehber öğretmenlerin psikodrama terapisiyle mesleksel tükenmişliklerini azaltmayı hedefleyen ve başka değişkenleri de işin içine katarak değerlendirmelerin yapıldığı kapsamlı çalışmalara rastlanmamıştır. Bu özellikleriyle güçlü yönleri olan çalışmanın birtakım sınırlılıkları vardır. Bunlardan biri, grubu oluşturan psikolog ve psikolojik danışmanların çalışmanın etkinliğini ölçmede kullanılan ölçekleri tanımları ve meslek yaşamlarında kullanmalarıdır. Ölçeklere ait sahip oldukları ön bilgi, ölçeklerin doldurulması sırasında bir yanlılığa neden olmuş olabilir. Bir başka sınırlılık, grup üyelerinin çoğunun birbirini önceden tanımasının güven ortamının kurulabilmesi için bir zorluk yarattığı ve 16 haftanın bu güven ortamının kurulması için kısa olduğudur. Grup çalışmasının kontrol grubuyla karşılaştırılamamış olması da sınırlılıklar arasındadır. Bu nedenle benzer çalışmaların daha geniş bir rehber öğretmen grubuyla ve farklı değişkenlerde göz önüne alınarak yinelenmesi ve kontrol gruplarıyla karşılaştırılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Yazarların katkıları: F.G.: Konuyu bulma, literatür tarama, araştırmanın yürütülmesi, istatistik, makaleyi yazma, O.Ö.: Literatür tarama, planlama, makale son kontrol-gözden geçirme, düzeltme öneriler.

KAYNAKLAR

1. Maslach C, Schaufeli W, Leiter MP. Job burnout. *Annu Rev Psychol* 2001; 52:397-422.
2. Peterson U. *Stress and Burnout in Healthcare Workers*. Thesis. Stockholm, Karolinska Institutet, 2008.
3. Morse G, Salyers MP, Rollins AR, Monroe-DeVita M, Pfahler C. Burnout in mental health services: a review of the problem and its remediation. *Adm Policy Ment Health* 2012; 39(5):341-352.
4. Sağlam Arı G, Çına Bal A. Tükenmişlik kavramı: birey ve örgütler açısından önemi. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi* 2008; 15(1):131-148.

Anadolu Psikiyatri Derg 2016; 17(5):354-361

5. Başören M. Çeşitli Değişkenlere Göre Rehber Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi (Zonguldak İli Örneği). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Zonguldak, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, 2005.
6. Akten S. Rehber Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Edirne, Trakya Üniversitesi, 2007.
7. Yıldız, E. Mesleki tükenmişlik ve rehber öğretmenler üzerine bir araştırma. *Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2012; 2(33):37-61.
8. Malkoç İstengel A. Okul Rehber Öğretmenlerinin Kişilik Özellikleri ve İş Stresleri Arasındaki İlişki Düzeyinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, Marmara Üniversitesi, 2006.
9. Rowe MM. Skills training in the long-term management of stress and occupational burnout. *Curr Psychol* 2000; 19:215-228.
10. Zolnierczyk-Zreda D. An intervention to reduce work-related burnout in teachers. *Int J Occup Saf Ergon* 2005; 11(4):423-430.
11. Çoban AE, Hamamcı Z. Stresle başa çıkma programının psikolojik danışmanların mesleki tükenmişlik düzeyleri üzerine etkisi. *İlköğretim Online* 2008; 7(3):600-613.
12. Scarnera P, Bosco A, Soletti E, Lancioni GE. Preventing burnout in mental health workers at interpersonal level: an Italian pilot study. *Community Ment Health J* 2009; 45:222-227.
13. İkiz FE. Danışma Becerileri Eğitiminin Danışmanların Empatik Eğilim, Empatik Beceri ve Tükenmişlik Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2006.
14. Çoban AE, Demir A. The Effect of structured peer consultation program on school counselor burnout in Turkey. *J Appl Psychol* 2007; 7(23):3774-3779.
15. Çıtak EA, Çam O. Hemşirelere verilen eğitim çatışma çözme becerisine, yöntemine ve tükenmişlik düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi* 2011; 4(4):165-171.
16. Van Dierendonck D, Garssen B, Visser A. Burnout prevention through personal growth. *International Journal of Stress Management* 2005; 12(1):62-77.
17. Thacker JK. Using psychodrama to reduce "burnout" or role fatigue in the helping professions. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry* 1984; 37(1):14-26.
18. Etiz P. Psikodrama Sonucunda Kişisel Gelişimin Ekip Oluşumuna Yansımaları. *Psikodrama Bitirme Tezi*, İzmir, 2006.
19. Pişmişoğlu E. Hemşirelik ve Psikodrama. *Psikodrama Bitirme Tezi*, İzmir, 2006.
20. Ünal S, Karıldağ R, Yoloğlu S. Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi* 2001; 4:113-118.
21. Taycan O, Kutlu L, Çimen S, Aydın N. Bir üniversite hastanesinde çalışan hemşirelerde depresyon ve tükenmişlik düzeyinin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Derg* 2006; 7:100-108.
22. Yıldırım S. Anaokulu Öğretmenlerinde Tükenmişlik Düzeyi ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, Yeditepe Üniversitesi, 2007.
23. Yıldırım A, Hacıhasaboğlu R. Sağlık çalışanlarında yaşam kalitesi ve etkileyen değişkenler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 2011; 2(2):61-68.
24. Altınay D. Psikodrama Grup Psikoterapisi. 300 İsim Oyunu. İkinci baskı, İstanbul: Sistem Yayıncılık, 1999.
25. Özbek A, Leutz G. Psikodrama, Grup Psikoterapisinde Sahnesel Etkileşim. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü Yayınları, No.1, ikinci baskı, Ankara: Ayrıntı Basımevi, 2003
26. Altınay D. Psikodrama Grup Psikoterapisi El Kitabı. İkinci baskı, İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2003
27. Ergin C. Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Türkiye Sağlık Personeli Normları. *3P Dergisi* 1996; 4(1):28-33.
28. Diener E, Enmors RA, Larger RJ, Griffin S. The satisfaction with life scale. *J Pers Assess* 1985; 49(1):71-75.
29. Köker S. Normal ve Sorunlu Ergenlerde Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1991
30. Yetim U. Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research* 1993; 29:277-289.
31. Hisli N. Beck Depresyon Envanterinin geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi* 1988; 6:118-126.
32. Seber G, Dilbaz N, Kaptanoğlu C, Tekin D. Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlik, güvenirlik. *Kriz Dergisi* 1993; 1(3):134-138.
33. Recepoğlu E. Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2013; Özel Sayı(1):311-326.
34. Tavakoly FM, Namdari K, Esmaili M. Effect of Psychodrama-Based Group Training for Healthy Lifestyle on Psychological Balance, Spiritual Well-Being and Optimism. *J Life Sci Biomed* 2014; 4(4):346-351.

35. Karataş Z. Psikodrama uygulamasının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve umutsuzlukları üzerindeki etkisi. *Eğitim ve Bilim* 2014; 39 (173):117-128.
36. Costa EM, Antonio R, Soares MB, Moreno RA. Psychodramatic psychotherapy combined with pharmacotherapy in major depressive disorder: an open and naturalistic study. *Rev Bras Psiquiatr* 2006; 28:40-43.
37. Ebrahimi BF. The effects of psychodrama on depression among women with chronic mental disorder. *Eur Psychiatry* 2011; 26(1):621.
38. Hamamcı Z. Integrating psychodrama and cognitive behavioral therapy to treat moderate depression. *The Arts in Psychotherapy* 2006; 33:199-207.
39. Karadağ F, Oğuzhanoğlu NK, Özdel O, Ergin Ş, Kaçar N. Psöriyazis hastalarında psikodrama: stres ve stresle baş etme. *Anadolu Psikiyatr Derg* 2010; 11(3):220-227.
40. Oğuzhanoğlu NK, Sözeri Varma G, Karadağ F, Tümkeya S, Efe M, Kiroğlu Y. Major depresyonda prefrontal korteks nörokimyasal metabolit düzeyleri ve sağaltımın etkileri: Bir HMRS çalışması. *Türk Psikiyatri Derg* 2014; 25(2):75-83.
41. Balcıoğlu İ, Memetali S, Rozant R. Tükenmişlik sendromu. *Dirim Tıp Gazetesi* 2008; 83:99-104.